

EL KORFBAL: COEDUCACIÓ I COOPERACIÓ

Unitat didàctica de secundària.

Unió Catalana de Korfball
Departament de Promoció.

Autors:

- Montserrat Cumellas.
- Carles Estrany.
- Albert Vidaña

Índex: **pàgina**

- El Korfbal:coeducació i cooperació.....	3.
- Korfbal.....	4 – 6.
- Continguts i objectius.....	7.
- Criteris i activitats d'avaluació.....	8.
- Sessions:	
1 a 30.....	9 –62.
 Llegenda.....	 63.
 Bibliografia.....	 64.

EL KORFBAL: COEDUCACIÓ I COOPERACIÓ

Un dels objectius del nostre sistema educatiu és la igualtat. El Currículum de l'Educació Secundària Obligatòria fa referència aquest aspecte dient: "...l'alumnat se sent motivat quan el marc de relacions interpersonals on es dona l'aprenentatge afavoreix la confiança mútua, l'acceptació i el respecte. Cal aprofitar les possibilitats educatives de la interacció entre iguals i afavorir el treball cooperatiu, l'intercanvi de rols i les tasques col·lectives... Es potencia la igualtat d'oportunitats per al noi i la noia, tant evitant qualsevol mena de discriminació com estimulant una educació en igualtat que potenciï ciutadans i ciutadanes respectuoses envers l'altre sexe... S'opta per una educació que asseguri la igualtat als seus membres per damunt de les creences religioses i de les diferències racials..."

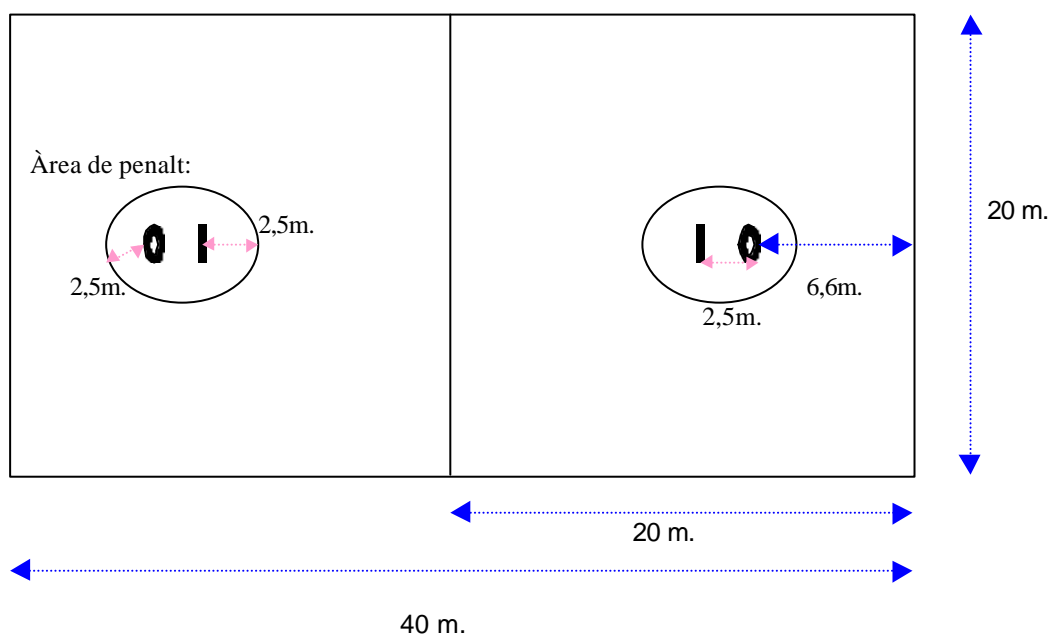
A continuació presentem un esport que tot professor/a hauria de tenir present a l'hora d'elaborar el currículum de l'àrea de l'educació física, el korfbal, un esport molt popular a Holanda però encara poc conegut al nostre país. La coeducació, la igualtat d'oportunitats, la interacció entre iguals, el treball en equip, l'intercanvi de rols, l'èxit per a cada alumne i alumna... hi és present. És un joc que permet des de l'edat escolar, accedir i participar en l'esport d'una forma igualitària, sense diferenciació de sexes, i al professorat li permet "lluitar" contra la discriminació i desigualtat de gèneres presents en els esports d'equip practicats dintre de l'assignatura d'educació física.

El korfbal, és en efecte, l'únic esport col·lectiu on juguen simultàniament homes i dones i on cada jugador no pot ser marcat més que per un contrari del mateix sexe. Sovint insistim en els aspectes educatius de l'esport, que per una part els hi atorguem de forma intrínseca i per altres els emmarquem dins d'una clara intencionalitat pedagògica. També incidim en la necessitat de que l'esport compleixi tota una sèrie de requisits per a considerar-se educatiu. Així doncs hauríem de valorar també aquells aspectes intrínsecs que cada activitat ens aporti i si ens ajuden a aconseguir aquells objectius educatius que ens proposem. El korfbal ens dona un exemple: les seves regles han estat dissenyades (amb unes intencions ben clares pel seu creador Nico Broekhuysen, professor d'educació física a principis de segle XX) per a que la cooperació entre els jugadors/res sigui necessària i per permetre a ambdós sexes tenir una influència igual en el joc. És en aquests aspectes on el korfbal cobra una especial importància al aplicar-lo a l'àmbit escolar.

KORFBAL

Es un esport mixt que neix a Holanda a principis del segle XX. Comença a jugar-se al 1.946 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 nº 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 necessària respecte al defensor; el defensor ha d'intentar cubrir 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 (entemem per intenció la posició del defensor que exten 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 del seu defensor 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 prohibit desplaçar-se amb la pilota i jugar individualment).

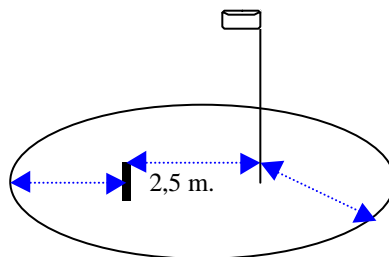
Per tant és característic que en el Korfball, els atacants es vagin movent al voltant del quadre d'atac seguits cadascun pel seu defensor (defensa individual). Hi ha intensitat en el joc d'atac, desenvolupant canvis ràpids de velocitat i direcció, combinats amb un bon treball en equip i precisió en les passades, per part dels atacants que intenten lliurar-se dels 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 la 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.
- Colpejar 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 poseeix contacti amb les línies exteriors o amb la superfície més enllà d'aquestes. Tanmateix, si el jugador que poseeix 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 penalt 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 penalt l'acció d'un defensor que cometi faltes reiteradament sobre diferents atacants. El llançament de penalt es 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.



CONTINGUTS

FETS, CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS

- 1- Coneixement de les principals regles del korfbal: terreny de joc, material, nombre de jugadors, duració d'un partit, puntuació, rols, faltes bàsiques.
- 2- Coneixement de les tècniques bàsiques: passada i recepció, llançaments (estàtic, entrades, penalt), moviments de desmarc i tècnica individual.
- 3- Coneixement dels sistemes de defensa i atac més simples; la posició de tir, l'atac 1 x 1 , la defensa 1x1 (home-home, dona-dona), el defensat.

PROCEDIMENTS

- 1- Desenvolupament de les activitats físco-esportives:
 - . Aplicació del reglament bàsic del korfbal.
 - . Estructuració de l'espai en el joc: defensa i atac.
 - . Inici als moviments bàsics d'atac i defensa (1x1 :home-home, dona-dona).
 - . Inici a la aplicació de la posició del "defensat" en relació a un oponent directe.
- 2- Desenvolupament de les habilitats motrius:
 - . Inici al control del passada i recepció.
 - . Inici al domini del joc amb la pilota i dels moviments de desmarc.
 - . Inici al llançament estàtic (penalti, llarga distancia i curta distancia) i dinàmic (entrades).
 - . Desenvolupament de la apreciació de les distancies, velocitats, i acceleracions del propi cos i dels elements de l'espai.

ACTITUDS, VALORS I NORMES

- 1- Acceptació de les normes bàsiques del korfbal.
- 2- Respecte i col.laboració amb tots els companys del grup.
- 3- Acceptació i respecte per la diversitat física que presenta aquest esport.
- 4- Cura del propi cos i higiene corporal.
- 5- Cura i col.laboració en el transport del material.
- 6- Cura de les instal.lacions.
- 7- Acceptació de les decisions arbitrals.

OBJECTIUS

- 1- Conèixer i respectar el reglament del korfbal.
- 2- Realitzar diferents tipus de passades i recepcions.
- 3- Executar diferents tipus de llançaments a cistella.
- 4- Aplicar els principis d'atac i defensa.
- 5- Respectar els companys/es i el professor/a.
- 6- Respectar i utilitzar bé el material.
- 7- Respectar adequadament les instal.lacions.
- 8- Millorar els hàbits higiènics.

CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Es farà una avaluació contínua partint d'una valoració inicial que ens permetrà determinar el nivell inicial de l'alumne/a.

Avaluació inicial: proposarem el qüestionari KPSI (Knowledge and prior study inventory) que permet que els alumnes reflexionin abans de començar un procés d'aprenentatge, sobre el que creuen saber a propòsit d'uns conceptes o procediments relatius a l'esport que treballaran.

Avaluació formativa: proposarem fer un test de preguntes de "veritat o fals" i un exercici d'empatia on l'alumne reflexiona sobre la comprensió de situacions des de perspectives diferents a la d'un mateix. S'avaluarà també el treball diari fet a les sessions pràctiques a través dels fulls d'observació de l'alumne/a i del registre diari del seu comportament.

Qüestionari KPSI

Trobareu a continuació una sèrie de conceptes sobre els quals et demanem de fer el següent:

1- Indica el nivell de coneixement que creus que tens:

- 1- No ho puc explicar.
- 2- Ho se, però no ho puc explicar.
- 3- Ho explicaria mínimament.
- 4- Domino el tema.

CONCEPTES:

- 1- Com es el terreny de joc? ()
- 2- Quants jugadors participen en un equip? ()
- 3- Que és el defensat? ()
- 4- Com es puntua en un partit? ()
- 5- Coneixes les infraccions i faltes? ()
- 6- Has vist mai un partit de korfbal per la televisió? ()

Test de preguntes de veritat o fals.

Escriu al costat de cada frase "V" si creus que és veritat i "F" si creus que és fals.

- 1- El korfbal és un esport que només hi poden jugar nois.
- 2- L'equip està format per 4 nois i 4 noies.
- 3- Es canvia de camp quan el tempteig es parell, o cada 2 punts.
- 4- Està permès córrer amb la pilota, però només 5 passos.
- 5- No es pot llençar a cistella en posició de "defensat".
- 6- Es considera "defensat" quan el defensor està més aprop de la cistella que l'atacant.
- 7- Està permès treure la pilota de les mans al contrari.
- 8- No es pot defensar a un company del sexe contrari.
- 9- Les cistelles medeixen 2,5 m d'alçada.
- 10- Es pot jugar amb el peu.

Exercicis d'empatia (opcional).

- 1- Imagina que t'han contractat com a preparador físic de la selecció catalana de korfbal. Has de preparar:
 - a) Un escalfament per un partit.
 - b) Aplicar un exercici per millorar l'entrada a cistella.

SESSIÓ:1

Objectiu:

- Introduir la passada i la recepció.
- Iniciar a l'ocupació de l'espai.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Grups petits.

Material:

- 4 cistelles de korfbal (o 4 cistelles de basquetbol o 2 korfbal i 2 de basket).
- 3 pilotes de plàstic grans. 4 pilotes de korfbal o similar.
- Senyals i petos.

INICI (Aprox. 10')

Carrera continua 5' i escalfament dirigit.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Joc de les 10 passades. Dividim el grup classe en equips de 5 a 8 alumnes. Un equip, per exemple A, ha de fer deu passades, introduint les regles bàsiques del korfbal:

- una passa amb la pilota a les mans (o pivot),
- no es pot impedir els lliures moviments d'un contrari
- i no es pot treure la pilota de les mans a un altre jugador.

L'equip que intenta fer les deu passades ho ha de fer sense sortir fóra dels límits del camp i sense que la pilota sigui interceptada. L'equip contrari, per exemple B, intenta evitar-ho procurant interceptar la pilota i iniciar les deu passades seguides. Si l'equip que ataca consegueix les deu passades té un punt. Guanya l'equip que primer arriba a obtenir un total de cinc punts.

VARIANT: a) ho farem primer amb una pilota de plàstic / rugbi / tenis i després amb una de korfbal.
 b) augmentem o reduim la superfície del camp de joc.

- Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip i l'espai ocupat.

Passada i cistella. Utilitzem les cistelles de basquet i/o de korfbal. Pilotes de korfbal o similars. A cada cistella hi ha un grup que ataca i un que defen (màxim cinc alumnes per equip). Els que ataquen han de passar-se la pilota (sense bot) i intentar fer cistella després d'aconseguir fer el límit de passades establert. Si fan cistella o la pilota és interceptada o surt fora de banda, els que defensen passen a atacar iniciant altre cop el joc.

Marcatge per zones i lliure: tothom pot defensar a tothom.

- . Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip i l'espai ocupat.

FINAL (Aprox. 10')

Joc 1,2,3,4. Tot el grup fa una rodona i s'asseu a terra. Numerem a l'alumnat amb els numeros 1,2,3,4, formant així blocs de 4 persones. Quan el professor/a dóna el senyal i diu un número, per exemple el 3, tots aquells escolars que el tenen han d'aixecar-se i començar a córrer, per fora de la rodona i seguint la direcció contrària de les agulles del rellotge, intentant atrapar al company/a que tenen davant per fer tants punts com alumnes toquin amb la mà. Si una persona és tocada s'ha d'apartar ràpidament per no molestar als que segueixen corrents. El professor/a deixa passar de 10 a 15 segons i torna a donar un senyal perquè els alumnes deixin de córrer i tornin al seu lloc. Es torna a iniciar el joc amb un altre número. Quan el professor/a ho creu convenient, s'acaba el joc i es compten els punts que ha aconseguit cadascú. Guanya l'alumne/a o l'equip de quatre que ha fet més punts.

- . Comentari de sobre aspectes d'atenció que incideixen en la velocitat de reacció.

SESSIÓ: 2

Objectiu:

- Practicar passades i recepcions en el joc d'equip.
- Iniciar a la defensa 1x1.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.

Material:

- 9 pilotes de korfbal.
- Senyals i petos.
- 2 ringos.
- 4 piques.
- 18 pilotes tennis.
- 3 cordes.
- 5 bancs suecs.

INICI (Aprox. 10')

Joc de les 10 passades. Dividim el grup classe en equips de 5 a 8 alumnes. Un equip, per exemple A, ha de fer deu passades, sense que la pilota caigui a terra, surti fora de banda o sigui interceptada. L'equip contrari, per exemple B, intenta evitar-ho procurant interceptar la pilota. Si l'equip que ataca consegueix les deu passes té un punt. Guanya l'equip que primer arriba a obtenir un total de cinc punts.

Ho farem amb una pilota de plàstic gran i després amb una de korfbal.

VARIANT: fem l'espai més petit després de 2' de joc.

. Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip i l'espai ocupat.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 40')

Circuit. Dividirem la classe en grups de 4 / 5 alumnes que hauran de passar per quatre estacions diferents. A cada estació estaran 5'. Al senyal del professor/a faran el canvi.

Estacions:

1-(1 grup) **Tir a cistella**: fer llençament des de 4m i es guanya un punt cada cop que es fa cistella.

Un alumne/a agafa el rebot i un altre fa el llençament, els demés esperen el seu torn.

2- (2 grups) **Korfbal de 4 x 4** amb cistella de korfbal o basket: defensa 1x1 intentant que sigui noi-noi i noia-noia; anotació (si és el material és una cistella de basket, valdrà un punt quan toqui el taulell i dos quan la pilota només toqui l'aro i entri).

3 -(2 grups) **Tir a cistella en diferents zones** (frontal, posterior i lateral): col.locarem cercols a terra i

a diferent distancia i lloc i es faran llençaments i segons el lloc des d'on es fagi el tir (elecció lliure), la cistella valdrà més o menys punts. En aquesta estació es faran dos equips de tres persones. Un alumne/ agafarà el rebot, un altre farà el llençament i el tercer esperarà el seu torn. Guanyarà l'equip que més punts fagi.

4-(1 grup)**Passades**: una rodona i un alumne/a al mig passa una o dues pilotes a la resta de companys, que estan situats a diferents distàncies.

Podem fer una variant controlant el temps de cada alumne/a fent l'exercici.

FINAL (Aprox. 5')

Respiració abdominal: tots els escolars estirats a terra, treballarem la respiració abdominal.

SESSIÓ: 3

Objetiu:

- Iniciar en l'apreciació del joc d'equip.

Metodologia:

- Resolució de problemes.

Organització:

- Petit grup.

Material:

- 4 cistelles de korfbal (o 4 Cistelles de basquetbol o 2 korfbal i 2 de basket).
- 3 pilotes de plàstic grans. 4 pilotes de korfbal o similar.
- Petos i senyals.
- Pissarra.

INICI (Aprox. 7')

Joc de les 10 passades. Dividim el grup-classe en equips de 5 a 8 alumnes. Un equip, per exemple A, ha de fer deu passades, sense que la pilota caigui a terra, surti fora de banda o sigui interceptada. L'equip contrari, per exemple B, intenta evitar-ho procurant interceptar la pilota. Si l'equip que ataca aconsegueix les deu passades té un punt. Guanya l'equip que primer arriba a obtindre un total de cinc punts.

- Insistim en la defensa individual (equips d'igual número de jugadors que es defensen 1x1).

VARIANT: Ho farem amb una pilota de plàstic gran i després amb una de korfbal.

Fem l'espai més petit després de 2' de joc.

. Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip i l'espai ocupat.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 25)

Joc de les 5 passades amb cistella. Dividim el grup classe en grups de 4 o 5 alumnes. Utilitzem cistelles de basket o/i de korfbal. Utilitzant una sola cistella, un equip, per exemple A, ha de fer cinc passades, sense que la pilota , surti fora de banda o sigui interceptada i després intentar fer cistella. L'equip contrari, per exemple B, intenta evitar-ho procurant interceptar la pilota. Si l'equip que ataca aconsegueix fer cistella després de fer les cinc passades té un punt. Guanya l'equip que primer arriba a obtindre un total de cinc punts.

- Marcatge per zones i lliure: tothom pot defensar a tothom.

VARIANT: Marcatge 1 x1 .

. Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip i l'espai ocupat.

Passada i cistella. El grup canvia de cistella i es fa el mateix que l'activitat anterior però ara es pot fer cistella en el moment que es vulgui, sense comptar el número de passades.

- Marcatge: defensa 1x1, sense encara diferenciar els sexes (un noi pot defensar una noia).

. Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip, l'espai ocupat i la defensa.

Passada, cistella i defensa dona-dona, home-home. El grup canvia de cistella i es fa el mateix que l'activitat anterior però ara iniciem ja el marcatge del korfbal. La defensa serà home-home i dona-dona (un noi no pot defensar una noia ni a la inversa).

. Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip, l'espai ocupat i la defensa.

FINAL (Aprox.15')

En una pissarra, expliquem l'esport del korfbal: breu història i normes més bàsiques a aplicar: passe, llançaments, defensa (home-home, dona-dona), punts, zones, canvi de rols.

SESSIÓ: 4

Objectiu:

- Afermar l'esport del korfbal: passada i recepció, llançaments a cistella i defensa 1x1 (dona-dona, home-home).

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Parelles.
- Petit grup.

Material:

- 4 cistelles de korfbal (o 4 Cistelles de basquetbol o 2 korfbal i 2 de basket).
- 1 pilota de korfbal o similar per parella.
- Petos i senyals.

INICI (Aprox. 5')

Circuit per parelles. Dividim el grup en parelles d'atacants i jugadors defensors (proporció: 6 parelles atacants x 4 jugadors defensors).

Col.loquem a la zona de basket les cistelles de korfbal i l'alumnat per parelles inicia una carrera continua per dintre de la pista, passant-se una pilota (podent donar una passa amb la pilota a les mans) i evitant que els defensors que "volten" pel camp interceptin la pilota . Cada cop que es sent el xiulet han d'intentar encistellar en una de les cistelles, de basket o de korfbal; si no ho aconsegueixen o el defensor intercepta la pilota elimina la parella d'atacants. El joc acaba quan tan sols queda una parella d'atacants contra els defensors o cada vegada que s'elimina una parella d'atacants es converteixen en defensors substituint a dos defensors.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Inici al korfbal. Utilitzem les cistelles de basquet i de korfbal. Pilotes de korfbal o similars. A cada cistella hi ha un grup que ataca i un que defen (màxim cinc alumnes per equip). El grup comença en una cistella i per exemple cada 3' canviem i passem a un altre, practicant així el joc tant en cistelles de korfbal com de basket (si tenim cistelles de korfbal suficients, utilitzar només aquestes).

Els que atacant han de passar-se la pilota (sense bot) i intentar fer cistella. Si fan cistella o la pilota és interceptada o surt fora de banda, els que defenen passen a atacar iniciant altre cop el joc. La defensa serà home-home i dona-dona(un noi no pot defensar una noia).

. Comentem els aspectes de col.laboració de cada equip, l'espai ocupat i la defensa.

Inici al llançament a cistella. Explicarem el llançament a cistella des de diferents distàncies i punts (frontal, lateral i posterior).

S'agafarà la pilota amb les dues mans formant un triangle. Estàtics i amb les cames flexionades de manera que es pugui fer el llançament extenent els braços cap endavant, fent un salt cap amunt i llançant la pilota enlaire, fent que la trajectoria sigui curva i elevada..

.. Llançament de gran distància: la pilota s'agafarà per sota la barbata.

.. Llançament de curta distància: la pilota s'agafarà per sobre la barbata i a vegades per sobre el cap.

Dividirem la classe en dos grans grups i l'alumnat formarà parelles. Cada grup té una cistella de korfbal. Un alumne/a de la parella ha de fer tres llançaments lliures a cistella, des del lloc que vulgui i el company ha d'anar al rebot. Després es canvien els rols.

FINAL (Aprox. 10')

Campionat llançament de cistella. Dividim la classe en equips de 8 alumnes.

Cada cistella té dos equips que es situen en filera davant de la cistella i a 2,5 m. Un alumne/a de cada equip es posa a sota de la cistella per agafar el rebot . Quan el professor/a dona el senyal el primer de cada grup llença la pilota a la cistella intentant fer punt. El que agafa el rebot el passa al següent de l'equip, es col.loca el darrer del grup i el que ha llençat ara recull el rebot. Es juga fins que passen dos minuts. Al finalitzar, es compten els punts de l'equip i guanya el que en té més.

VARIANT: modificar la distància.

SESSIÓ: 5

Objectiu:

- Afermar l'esport del korfbal: passada i recepció, llançaments a cistella i defensa 1x1 (dona-dona, home-home).

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.

Material:

- 3 de cistelles korfbal (o 1 cistella de basquetbol i 2 korfbal).
- 2 pilotes de plàstic grans. 6 pilotes de korfbal.
- Senyals i petos.
- Televisor i vídeo. Cinta de vídeo d'un partit de korfbal.

INICI (Aprox. 10')

Joc de la pilota assegurada. Tots els escolars estan de peu distribuïts per tot l'espai de joc i la pilota es llençada enlaire per a que l'agafi qualsevol dels jugadors. El que agafi la pilota ha de "tirar a matar" des d'una posició estàtica a qualsevol dels seus companys que es poden moure per la superfície del terreny de joc (un camp quadrat de 6 m. de costat aprox.). Si un alumne/a es tocat ha de sentar-se al terra i "salvar-se" passant la pilota a un altre company/a que també estigui assegut; si no hi ha ningú més assegut a terra podrà tirar a "matar" a qualsevol que estigui dret. Si no aconsegueix tocar a ningú, seguirà "mort". Si algun company/a intercepta una pilota agafant bé la passada tindrà una "vida" i a més la opció de "matar", essent el que ha llençat qui queda "mort".

VARIANT: podem utilitzar dues pilotes.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Circuit. Dividirem la classe en grups de 6 alumnes que hauran de passar per cinc estacions diferents. A cada estació estaran 5'. Al senyal del professor/a faran el canvi.

Estacions:

1- Passades: joc de les 10 passades (3 x 3).

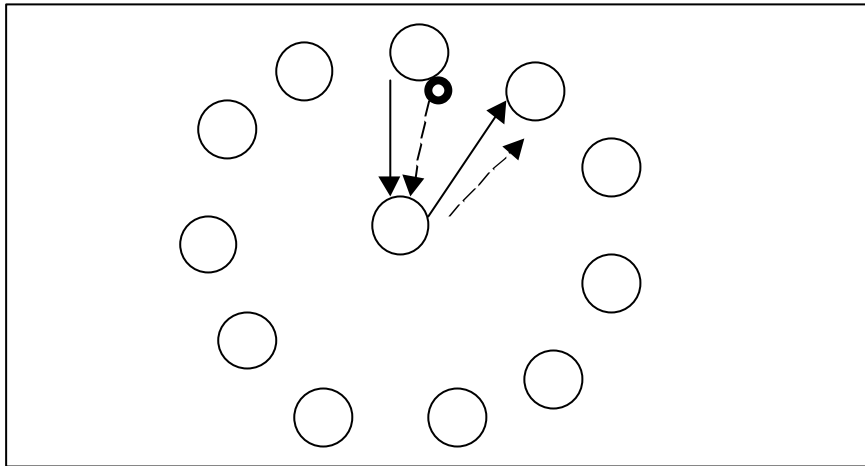
2- Concurs de tir a cistella: fer llançament des de 4m i es guanya un punt cada cop que es fa cistella. Un alumne/a agafa el rebot i un altre fa el llançament, la resta esperen el seu torn.

3- Korfbal de 4 contra 4 amb cistella de korfbal o basket: defensa 1x1 intentant que sigui noi-noi i noia-noia, tir a cistella (si el material és una cistella de basket, valdrà un punt quan toqui el taulell i dos quan la pilota només toqui l'aro i entri).

4- Tir a cistella en diferents zones (frontal, posterior i lateral): col·locarem cercols a terra i a diferent distància i lloc i es faran llançaments i segons el lloc des d'on es fagi el tir (elecció lliure), la cistella valdrà més o menys punts. En aquesta estació es faran dos equips de tres persones. Un alumne/ agafarà el rebot, un altre farà el llançament i el tercer esperarà el seu torn. Guanyarà l'equip que més punts fagi.

5- Passades: Joc de l'estrella.

En una rodona els jugadors envolten un altre que és al mig. La pilota comença en un dels jugadors "exterior" que fa una passada al jug. del mig i va a substituir-lo quan aquest ha passat al següent jug. exterior i així successivament seguint l'ordre de les agulles del rellotge. Tots els jugadors van a la posició següent passant pel mig i després de rebre i passar la pilota.



VARIANTS: a) canviar la mà per fer la passada: dreta / esquerra / dues mans.
b) canviar el sentit de les passades.

FINAL (Aprox. 15')

Anirem a l'aula de vídeo i durant uns minuts veurem i comentarem un partit de korbball d'alta competició.

SESSIÓ: 6

Objectiu:

- Iniciar en la defensa 1x1.
- Introduir la posició del rebot.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.
- Parelles.

Material:

- 4 cistelles de korfbal (o 2 cistelles de basquetbol i 2 de korfbal).
- 4 pilotes de korfbal o similars.
- Senyals i petos.
- 6 bancs suecs.

INICI (Aprox. 12')

Joc del divorci: un alumne "para" i la resta s'han d'anar posant per parelles perquè aquest no els pugui agafar.

Variant: fer grups de tres, quatre, etc.

Joc de blancs i negres emparellats: Per parelles, d'esquena: un és el color blanc i un altre és el negre, separats 1m. Quan el professor/a digui per exemple 'Blancs' aquests correran a agafar als negres.

Variant: a) un davant de l'altre, mirant-se a la cara.
b) un davant de l'altre, asseguts a terra.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

Joc relleus amb bancs: Dividim la classe en 2 grups alhora dividits per parelles.

Es farà un relleu passant-se la pilota cada parella, corre i saltar tres bancs i arribar fins un senyal, tornant, passant la bola a la següent parella de l'equip. Guanyarà l'equip que primer acabi.

Variant: fent cistella.

Atacants + comodí : jugarem a korfbal a una sola zona. Els que ataquen tindran quatre jugadors i els que defensen tres.

El "comodin" és una persona que sempre actua amb l'equip atacant en la posició de rebot sense llançar a cistella; d'aquesta manera l'equip defensor està en inferioritat numèrica i ha de treballar més. Quan es canvien els rols d'atacant a defensor no ho farà el comodí, perquè aquest sempre anirà amb l'equip que ataca. Si el grup es molt numeros utilitzarem alguna cistella de basquet i valorarem els llencaments "nets".

- Valorarem la importància de l rebot per a segones opcions de llencament.

Joc de la gallina i els pollets: dividim la classe en grups de cinc i un del grup és la gallina i tres són els pollets que es colocaran darrera d'ella, agafats de la cintura. El cinquè es el llop que estarà davant de la gallina i separat a 1'5m més o menys. Al sentir el senyal, el llop ha d'intentar tocar el darrer pollet. La gallina ha de procurar evitar-ho desplaçant-se de dreta a esquerra.

FINAL (Aprox. 12')

Campionat llançament cistella. Dividim la classe en equips de 8 alumnes.

Cada cistella té dos equips que es situen en filera davant de la cistella i a la distància marcada pel con. Un alumne/a de cada equip es posa a sota de la cistella per agafar el rebot . Quan el professor/a dona el senyal el primer de cada grup llança la pilota a la cistella intentant fer punt. El que agafa el rebot el passa al següent de l'equip, es col.loca el darrer del grup i el que ha llençat ara recull el rebot. Es juga fins que passen dos minuts. Al finalitzar, es compten els punts de l'equip i guanya el que en té més.

VARIANT: modificar la distància.

SESSIÓ: 7

Objectiu:

- Treballar la passada i la recepció.
- Introduir el concepte de l'assistència .

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Per grups i parelles.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol nº5, cistelles de korfbal, petos i senyals.

INICI (Aprox 15')

Joc de les mines. Es marcarà un terreny de joc amb els senyals (cons) i es faran dos equips. Un equip estarà dins el terreny de joc; l'altre equip participarà amb parelles.

L'equip de les parelles comença el joc llançant una pilota dins el terreny de joc, en aquests moments un de la parella ha de córrer per fora el terreny mentre que l'altre s'ha de bellugar per dins el terreny de joc evitant ser tocat. L'equip que reb la pilota, un cop l'han agafada se l'han de passar intentant tocar el jugador/a que està dins. Si el jugador/a que està corrent per fora arriba al lloc establert sense que hagin tocat al seu company/a, l'equip té un punt. Després s'intercanvien els rols. Recordem que l'equip que està dins el terreny no pot correr amb la pilota, sinó que la de passar o llançar des de posicions fixes.

DESENVOLUPAMENT (Aprox 40')

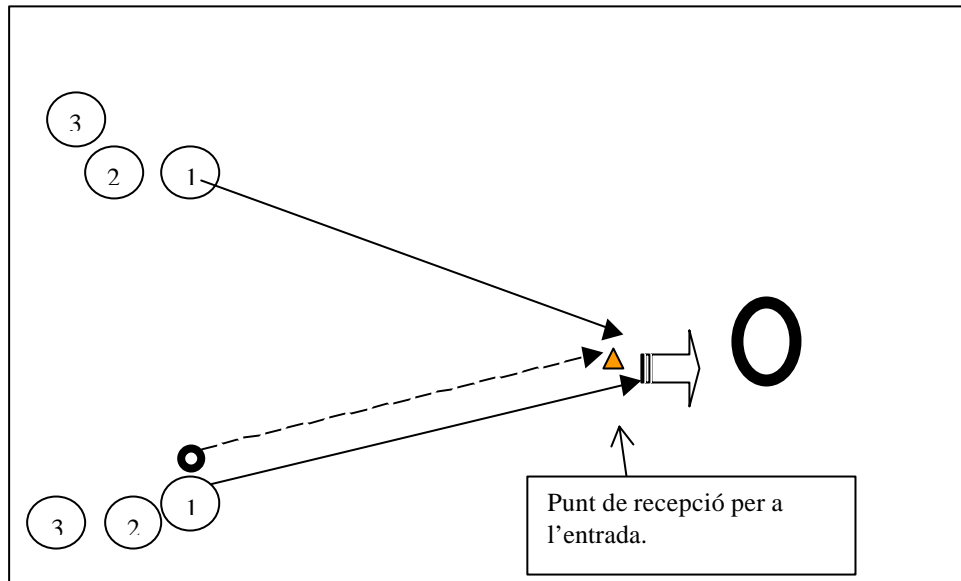
Passada i recepció. Per parelles (o grups de 3 / 4 jugadors) un davant l'altre ens anirem fent passades a curta i llarga distància per la superfície del camp. Alternem passada flotant i passada tensa, passada amb una mà o dos mans. El receptor indica amb la mà allà on vol rebre la passada. Al sentir el xiulet els jugadors han d'intentar anotar a totes les cistelles (que estaran col.locades aleatòriament sobre el terreny de joc), i tenen de temps fins que torni a sonar el xiulet.

Passada i recepció amb desplaçament. Proposarem als alumnes fer fileres i es col.locaran una filera davant de l'altra a una distància considerable. El primer participant d'una filera farà una passada al primer de la filera enfront seu i anirà a ocupar l'últim lloc de la mateixa (després de cada passada s'ha de córrer a ocupar l'últim lloc de la fila del davant).

VARIANT:Es canvien les distàncies, la mà de la passada.

Passada, recepció i llançament. Dividirem el grup en dos fileres (filera de llançadors/filera d'assistents) a uns 8/9 m. de la cistella; el primer jugador de la filera de llançadors té la pilota i ha d'esperar que el primer jug. de la filera d'assistents arribi al punt marcat (con) davant la cistella, a 2 m. aprox., per passar-li la pilota i immediatament després córrer cap a la cistella per a rebre i fer l'entrada.

El jugador assistent recull el rebot després del llançament i fa una passada a la filera dels llançadors; els dos jugadors s'incorporen a l'ultima posició de la filera contrària a la que hi eren.



Atacants + comodí : jugarem a korbball a una sola zona. Els que ataquen tindran quatre jugadors i els que defensen tres.

El "comodí" és una persona que sempre actua amb l'equip atacant en la posició de rebot sense llançar a cistella; d'aquesta manera l'equip defensor està en inferioritat numèrica i ha de treballar més. Quan es canvien els rols d'atacant a defensor no ho farà el comodí, perquè aquest sempre anirà amb l'equip que ataca. Si el grup es molt numeros utilitzarem alguna cistella de basquet i valorarem els llencaments "nets".

- Valorarem la importància de l rebot per a segones opcions de llencament.

FINAL (Aprox. 5')

Comentarem la importància de la defensa i el joc d'atac ràpid i viu.

SESSIÓ: 8

Objectiu:

- Reproduir llançaments a cistella.

Metodologia:

- Resolució de problemes.

Organització:

- Petit grup.
- Gran grup.

Material:

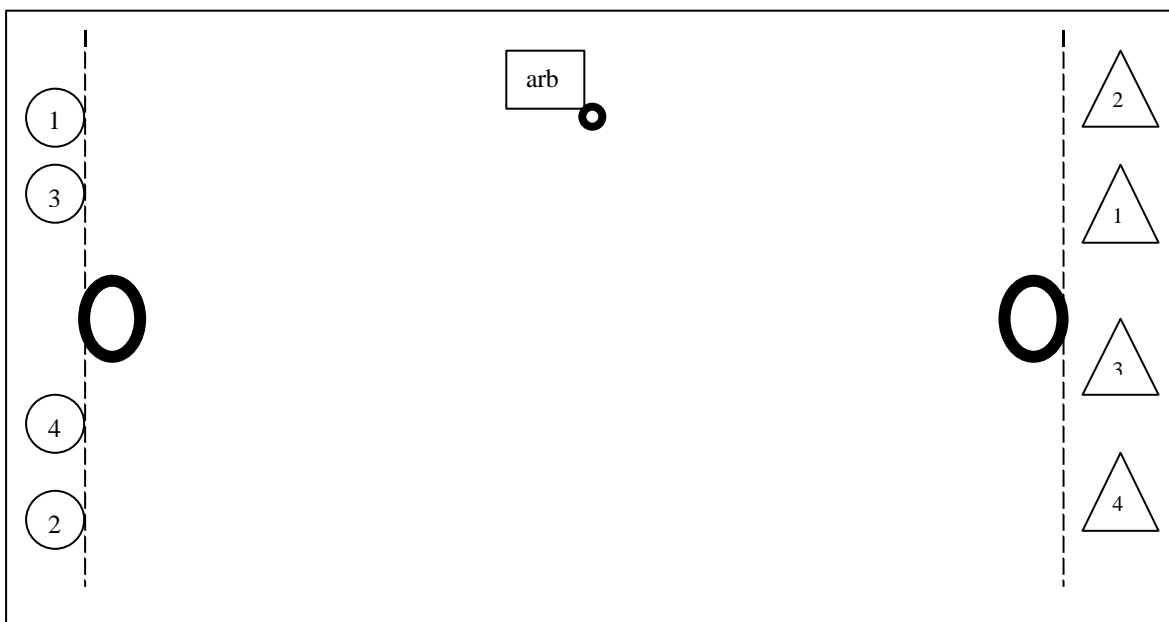
- Cistelles de Korfball, petos, cons, pilotes de korfball o similar.

INICI (Aprox. 10')

Pilota capità: organitzarem el grup en fileres d'igual nombre de jugadors. De cada fila sortirà un capità que es posarà a 3 o 4 m de la fila i de cara a ella. S'inicia el joc quan el capità amb la pilota fa un passe al primer de la fila, aquest li torna i s'asseu, i així anar seguint fins que tota la fila ha aconseguit asseure's. Guanyarà l'equip que primer aconsegueixi asseure's a terra.

Mocador korfball: per tal de treballar la velocitat de reacció i l'1 x 1 farem aquest joc. Farem dos grups amb el mateix nombre de persones i numerarem els jugadors aleatoriament amb un número cadascun. Cada grup es posa a un costat de la pista on hi ha una cistella i quan l'àrbitre llença la pilota des del centre del camp i diu un número, els dos jugadors identificats, han de córrer per agafar la pilota; el jugador que l'agafi es converteix en jugador atacant i l'altre en jugador defensor, intentant encistellar en la seva cistella fent com a màxim tres passades a un dels seus companys.

- a) S'elimina el jugador que no aconsegueix anotar o el defensor que rep la cistella.
- b) No s'elimina però es compten els punts anotats per cada grup.



DESNVOLUPAMENT (Aprox. 35')

Tir a distància: distribuïrem la classe en grups de jugadors situats en fileres a una distància d'entre 6-8 m del korf, menys un jugador que estarà situat al rebot. Els jugadors llançaran a cistella i després aniran a buscar el rebot, substituint el company que està sota el korf en aquesta posició.

Tir per darrera la cistella: farem el mateix exercici que abans però des de darrera la cistella a 4 / 5 m.

Joc de les 10 passades: dos grups competeixen entre ells, intentant fer un màxim de 10 passades sense que l'equip contrari intercepti cap passada. Després de fer les 10 passades es pot fer un llançament a cistella.

- Si aconseguixen fer les 10 passades= 1 punt, i per cada cistella anotada= 3 punts.
(Hem de motivar als/les alumnes a fer llançaments exteriors).

FINAL O SÍNTESI (Aprox. 15')

Farem grups petits de 6 o 7 alumnes.

Cada grup farà una rodona i al mig hi haurà un jugador que passarà la pilota a la resta al so de la senyal: hauran de passar-se la pilota durant 1' i guanyarà el grup que ha fet més voltes.

SESSIÓ : 9

Objectiu:

- Iniciar el desmarc per als llançaments a cistella.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Parelles.
- Petit grup.

Material:

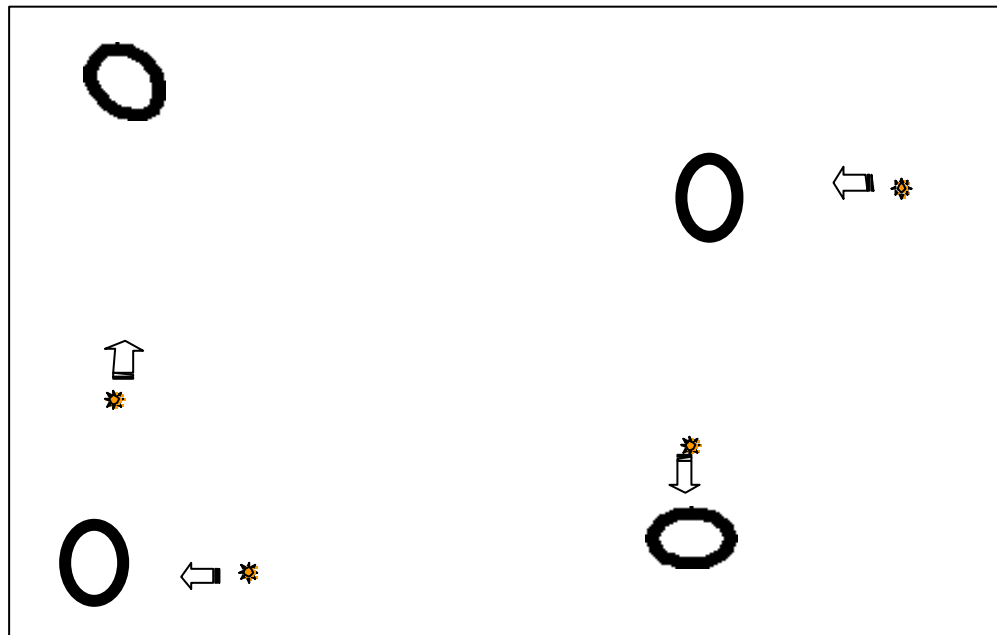
- 4 cistelles korfbal (2 cistelles de basquetbol i 2 de korfbal).
- Una pilota de korfbal o similar per parella.
- Senyals i petos.

INICI (Aprox. 15')

Circuit de llançaments per parelles:

- . Donar voltes al camp passant-se la pilota i tirar a cistella des de diferents punts marcats, lliurement (en una cistella serà un punt de llançament des de 6 m., en una altra una entrada, en una altra un llançament des de 4/5 m. per darrera i en l'altra des de 4/5 m. Per davant). Cada volta canvia el jugador llançador de la parella.
- . Estàtics amb la pilota a les mans; realitzar passades curtes: llançant amb la mà dreta/esquerra segons el costat del camp,

- . Podem utilitzar pilotes de korfbal i tennis, variant així els exercicis i reforçant el treball de coordinació.



DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

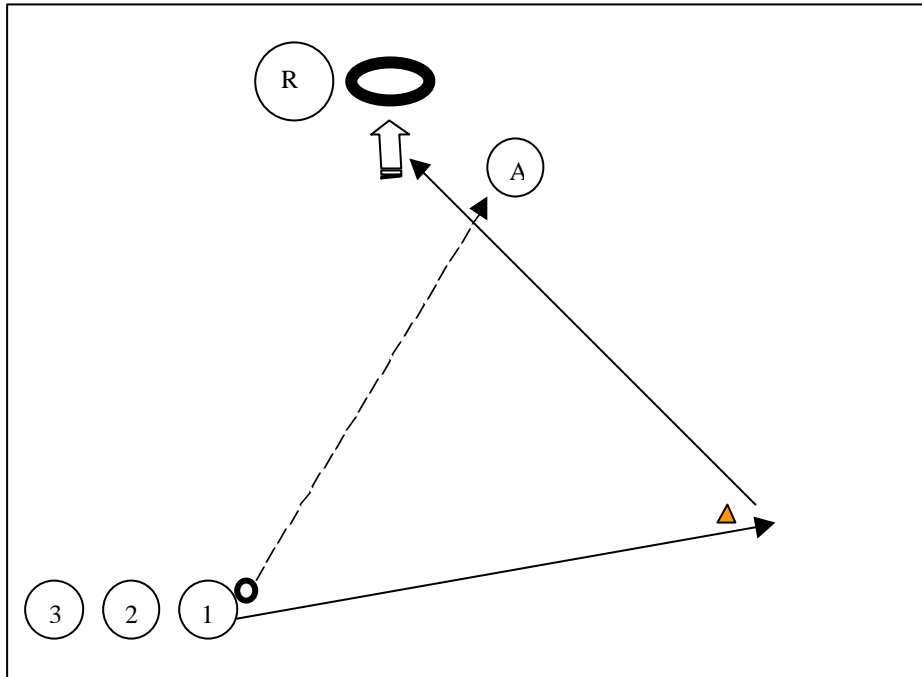
1.- Desmarc cap a la cistella i Entrada

Finta + entrada.

- Filera de jug.llançadors i un assistent sota el korf. Els jugadors es desplacen lateralment fins el con:
 - a) on reben la pilota e inicien l'sprint cap al korf per a l'entrada, després de fer la passada a l'assistent.

Rotació : Rebot → Assistent → Filera jug.llançadors → entrada

- b) sense rebre la pilota, al arribar al con canvi de direcció i inicien l'sprint cap al korf per a l'entrada.

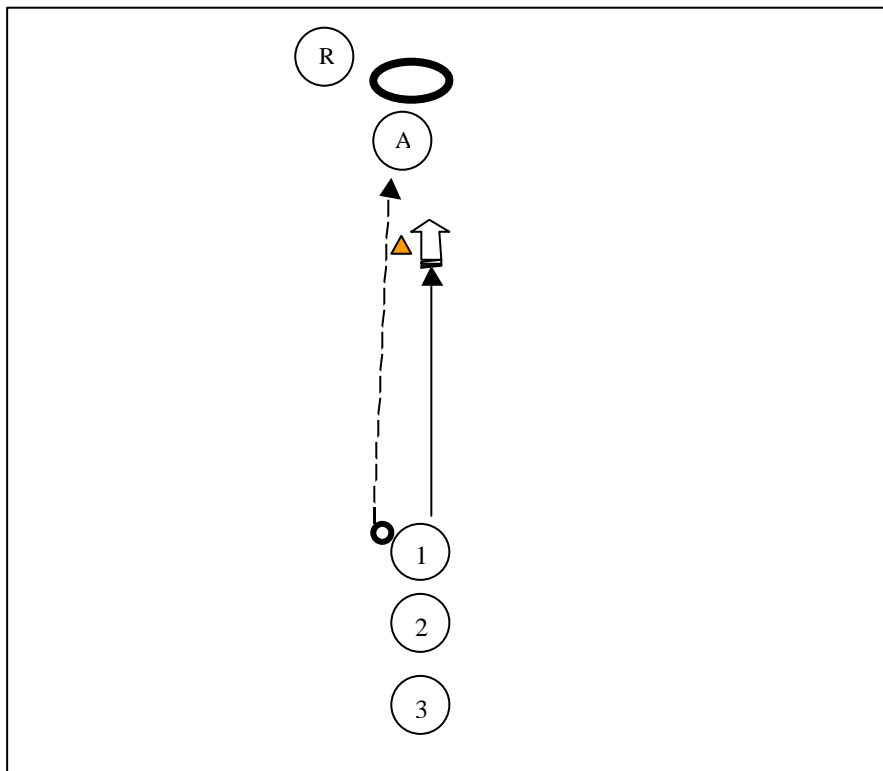


2.- Llançament:

- a) Tir en estàtic

-Ex: Els jugadors llançadors estan en filera a 7 m. de la cistella; en cada acció passen al jug.assistent, que està davant el korf i es dirigeixen cap a ell:

- a)... fins a rebre la pilota a 4 m. per a realitzar un llançament .



Rotació: Rebot (passa la pilota a la filera de jug.llançadors)→ Filera de jugadors

L'assistent perdura durant 4 o 5 llançaments per a fer l'exercici més dinàmic.

- Explicació del desmarc: **moviments necessaris per a guanyar la distància sobre el defensor:**

1.- Moviment vertical cap a cistella i canvi de direcció i ritme en un punt pròxim a cistella.

2.- Desmarc = finta + canvi de ritme, per a guanyar la distància de llançament.

3.- Mecànica de llançament en dos temps: 1er - caiguda / recepció

+

2on - flexió / llançament

b) ... fins a rebre la pilota a 4 m. i tornar-la a passar a l'assistent; finta cap a un dels dos costats, per a llançar des de 5 m. Aprox.

- Explicació del desmarc i de com aconseguir un bon llançament (a tenir en compte, la distància, la recepció de la passada després de finta).

c)...sense rebre la pilota a 4 m.; el jug. llançador ha d'anar vertical cap a l'assistent i fintar (en el punt on abans rebia la pilota) cap a un dels costats, per a rebre a 5 m. aprox i realitzar un llançament.

Nota: Una vegada apresada la dinàmica de l'exercici, el monitor (després pot fer-ho un alumne) pot situar-se estratègicament com a defensor darrera l'assistent i sortirà d'aquesta posició en busca del jugador llançador quan aquest hagi fet la finta de desmarc. La seva funció és la de dificultar el llançament i fer veure l'importància del desmarc per a evitar el defensat.

FINAL (Aprox. 10')

Partit de Korbball a una zona. Farem equips de 4/5 jugadors i jugarem un partit de korbball (o dos alhora, un en cada meitat de la pista).

SESSIÓ: 10

Objectiu:

- Realitzar entrades a cistella amb oposició.
- Introduir els conceptes defensius bàsics.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Per grups.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol nº5, cistelles de korfbal.
- Petos i senyals.

INICI (Aprox. 10')

Joc de la pilota asseguda. Tots els escolars estan de peu distribuïts per tot l'espai de joc i la pilota es llençada enlaire per a que l'agafi qualsevol dels jugadors. El que agafi la pilota ha de "tirar a matar" des de una posició estàtica a qualsevol dels seus companys que es poden moure per la superfície del terreny de joc (un camp quadrat de 6 m. de costat aprox.). Si un alumne/a es tocat ha de sentar-se al terra i "salvar-se" passant la pilota a un altre company/a que també estigui assegut ; si no hi ha ningú més assegut a terra podrà tirar a "matar" a qualsevol que estigui dret. Si no aconsegueix tocar a ningú, seguirà "mort". Si algun company/a intercepta una pilota agafant bé la passada tindrà una "vida " i a més la opció de "matar" , essent el que ha llençat qui queda "mort".

VARIANT: podem utilitzar dues pilotes.

VARIANT: quan el jugador/a que t'ha matat s'ha d'asseure perquè l'han mort, llavors tu et salves.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

1.- Entrada a cistella. Filera de grup de jugadors a la línia de sortida (a uns 7 m. del korf) , un assistent davant la cistella i un jugador rebot darrera. El primer jugador llançador de la filera farà una passada a l'assistent i anirà corrent en direcció a la cistella, l'assistent li entregarà la pilota just perquè pugui fer l'entrada.

Rotació: Rebot (passa la pilota des de la seva situació a un jugador a la filera) → Filera de jug.llançadors .(L'assistent canvia cada 4 llançadors)

-- **Amb banc suec.** Per a perfeccionar el moviment del llançament en l'entrada: es desplaçaran, pujaran i saltaran al banc, en el moment que reben la passada de l'assistent per al llançament.

S'utilitza generalment com a conseqüència d'un marcatge. L'atacant queda lliure dels defenses i corre cap a la cistella per rebre un passe del seu company/a. Pot realitzar un màxim de dos recolçaments abans de llançar. La pilota s'agafa per la part inferior, es flexionan els braços i s'extenen cap a la cistella intentant traçar una paràbola ascendent-descendent que permeti introduir la pilota.

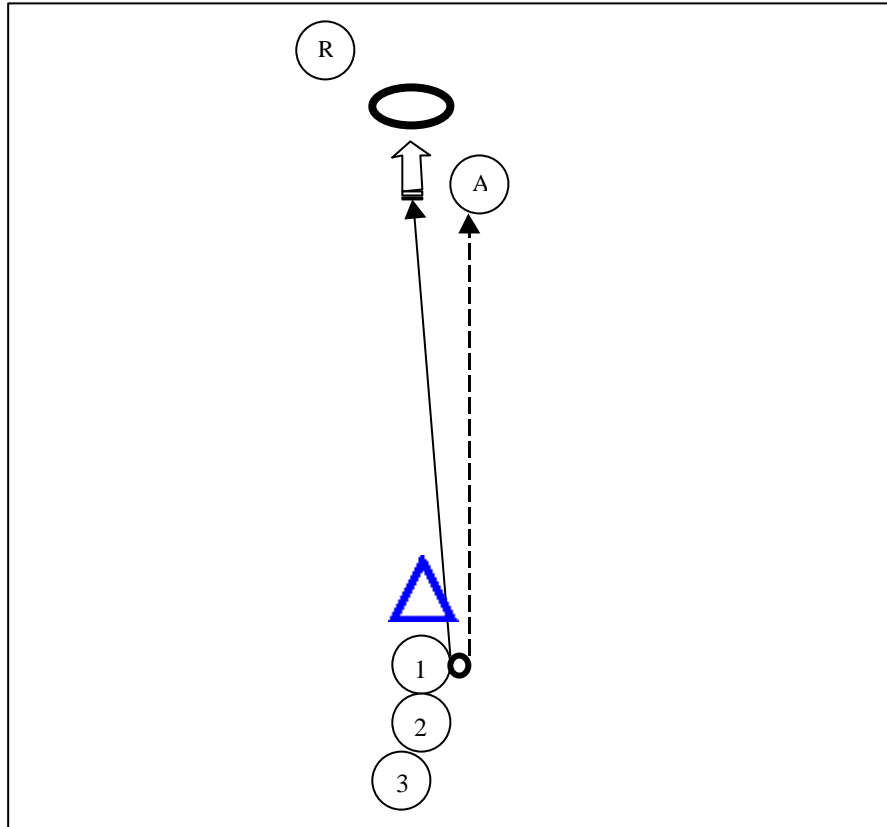
2.- Entrades amb oposició inicial.

Ex: Grup de jugadors a la línia de sortida (a uns 7 m. del korf), un jug.assistent i un jug.defensor . Els jugadors reben la pilota a la línia de sortida, on es troba el defensor en posició estàtica i a ½m. de l'atacant. El jugador amb pilota ha de:

2.1.- Pivotar cap a l'esquerra i sortir passant la pilota per la dreta, per a realitzar entrada. El defensor realitza una lleugera oposició.

2.2.- Pivotar cap a la dreta i sortir passant la pilota per l'esquerra per a realitzar entrada. El defensor realitza una lleugera oposició.

2.3.- Escollir pivot i sortida per a l'entrada amb el defensor realitzant una oposició més intensa.



Rotació: Rebot → Filera de llançadors.

Cada 4 llançadors: Assistent → Defensor .

Important:

- Que el defensor estigui pròxim a l'atacant en una mala posició defensiva (remarcar que ho és perquè no té capacitat de reacció, els peus estan en paral·lel) i sols per impedir una mica la passada.
- Que l'atacant mostri amb el pivot la intenció de sortir per un costat (amagar la passada) i després canviar a l'altre.
- No es pot canviar el peu de pivot ni aixecar el peu abans de soltar la pilota.
- S'ha de sortir cap a cistella en el moment de fer la passada sense canviar de costat , es a dir, s'ha de remarcar la importància d'entrar pel mateix costat pel que es passa).

FINAL (Aprox. 15')

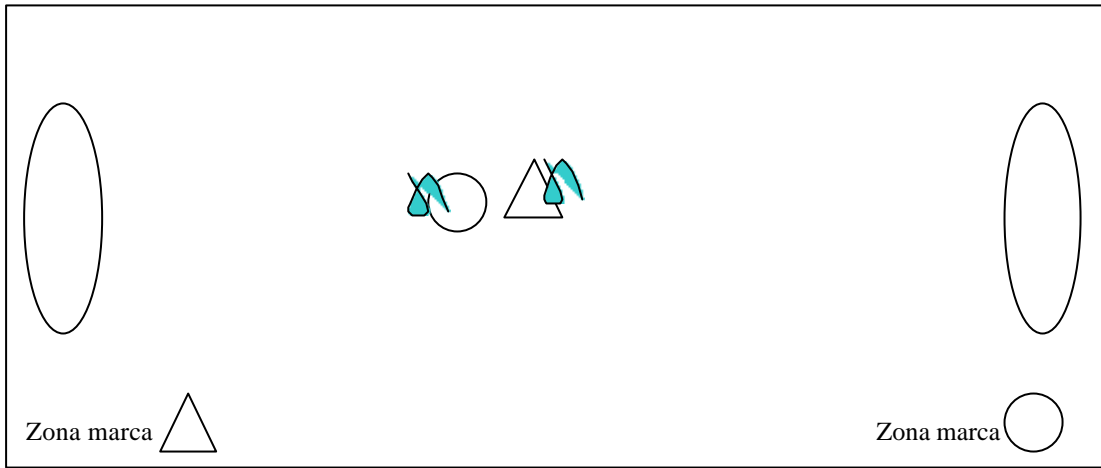
3.- Posició bàsica defensiva:

- Explicació dels requisits defensius bàsics :
 - Distància sobre l'atacant (visió lateral i pervisió de moviments envers el korf)
 - Flexió del cos per a una ràpida resposta davant els moviments de l'atacant.
 - El defensat.

Exercici 1 x 1 “aconseguir el mocador”:

- Ex: Per parelles en un espai delimitat amb dues zones de marca a cada costat i amb les regles del korfbal pel que respecta a la obstaculació dels moviments del contrari i el contacte físic limitat:

Cada jug porta un mocador agafat a la part alta del pantaló i ha d'aconseguir treure-li al seu oponent per a portar-lo a la zona de marca sense perdre el seu; si aconsegueix portar el mocador del seu oponent sense perdre el seu es classifica per a una ronda següent.



SESSIÓ: 11

Objectiu:

- Millorar les passades i la recepció.
- Executar llançaments a cistella des de diferents posicions.

Metodologia:

- Resolució de problemes

Organització:

- Gran grup
- Petit grup

Material:

- Cistelles de Korfbal, cons, petos, pilotes de korfbal o similar, cèrcols.

INICI (Aprox.10')

Ocupar l'espai: Còrrer individualment per l'espai i agrupar-se segons número dit.

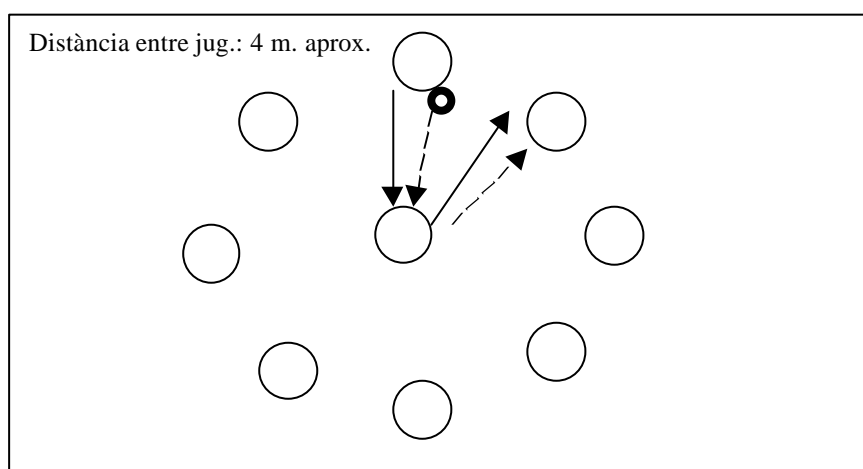
Idem a tocar un color després de fer els grups

Agrupar-se després de fer una operació matemàtica. (Ex. $2+2$, $3+2-1$,...)...

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

Passades Joc de l'estrella.

En una rodona els jugadors envolten un altre que és al mig. La pilota comença en un dels jugadors "exterior" que fa una passada al jug. del mig i va a substituir-lo quan aquest ha passat al següent jug. exterior i així successivament seguint l'ordre de les agulles del rellotge. Tots els jugadors van a la posició següent passant pel mig i després de rebre i passar la pilota.



VARIANTS:

- a) canviar la mà per fer la passada: dreta / esquerra / dues mans.
- b) canviar el sentit de les passades.

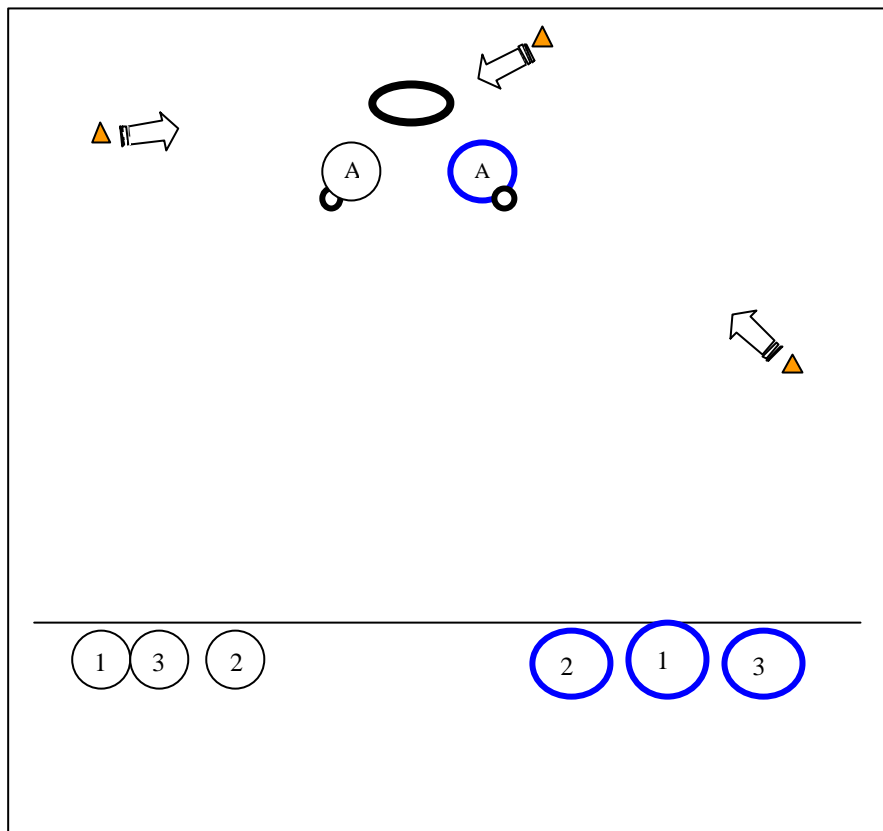
- Realitzar diferents grups amb el mateix nombre de jugadors per a veure qui dona més voltes en cercle.

Circuit de llançaments per equips: distribuïts en grups de 4 o 5 jugadors, competeixen dos equips en una cursa de relleus i llançaments. Els jugadors es disposen en filera numerant-se aleatòriament (segons el nombre de jugadors que hi hagi) a uns 10 m. de la cistella, menys un que es situarà en la posició de assistent-rebot fins que s'acabin els relleus i sigui substituït per un dels seus companys. Els jugadors "n" de cada equip sortiran després del senyal , en direcció als punts de llançament marcats sobre el camp seguint un ordre no establert. Han de tractar de fer els llançaments el més ràpidament possible i tornar al punt de sortida.

Puntuació:

- Si cap dels dos jugadors encistella, es donarà un punt a l'equip del jugador que més ràpid faci el circuit de llançaments.

- Es donarà un punt per a cada anotació (o es pot donar diferents valors a cada posició de llançament).
- Després de cada circuit es torna a donar el senyal quan tots dos jugadors hagin arribat al punt de sortida.



FINAL O S'INTESI (Aprox. 15')

Roda de llançaments: formarem grups equivalents a cada cistella i ens posarem en formació de mitja lluna, més un rebot. El jugador que és a l'exterior del costat dret corre cap a aquest costat paral.lel al korf fins a rebre la pilota i fer el llançament (recepció = aturar-se per a fer el llançament). Després del llançament s'anirà a ocupar el lloc del rebot. El rebot agafa la pilota i la passa al següent jugador la mitja lluna; després de la passada s'en va a ocupar l'últim espai a la mitja lluna de jugadors.

SESSIÓ: 12

Objectiu:

- Iniciar a l'esport del korfbal (8 contra 8).

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Parelles.
- Grups de 8.

Material:

- 1 pilota de korfbal per parella.
- 2 cistelles de korfbal.
- Petos i senyals.

INICI (Aprox. 12')

Tir lliure a cistella per parelles. Dividim la classe en dos grans grups i l'alumnat forma parelles. Cada grup té una cistella de korfbal. Un alumne/a de la parella ha de fer tres tirs lliures a cistella, des del lloc que vulgui i el company ha d'anar al rebot. Després es canvien els rols.

Joc cadena de 4. Un alumne/a empaita i els demés intenten ocupar tot l'espai. Si el que empaita toca a un company/a, aquest passa a formar part de la cadena (s'agafa de la mà del primer). Si toquen a un tercer, passa a formar part de la cadena. En el moment que atrapen a un quart, la cadena es divideix en dos i totes dues persegueixen a la resta de escolars.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 25´)

Partit korfbal. Proposarem als alumnes fer equips de korfbal (8 jugadors, 4 nois i 4 noies si pot ser). Explicarem que l'objectiu de la sessió és posar en pràctica els coneixements dels darrers dies fent un partit de korfbal.

Recordarem a l'alumnat les normes més bàsiques del korfbal.

Dividirem el grup classe en grups de 8 procurant que siguin 4 nois i 4 noies.

Organitzarem diferents partits de korfbal.

. Enregistrarem el partit.

FINAL (Aprox. 10')

Comentarem aspectes d'organització, col.laboració, ocupació de l'espai, i defensa.

SESSIÓ: 13

Objectiu:

- Afermar l'esport del korfbal.

Metodologia:

- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.
- Individual.

Material:

- 1 aparell de televisió.
- 1 aparell de vídeo.
- 1 cinta de vídeo de l'esport del korfbal: partits de la selecció de korfbal i dels alumnes..

INICI (Aprox. 5')

Anirem amb als alumnes a la sala de vídeo.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 25')

Observarem i comentarem el partit jugat pels alumnes el dia abans.

Observarem i comentarem diferents partits de la selecció catalana de korfbal.

FINAL (Aprox. 10')

Individualment o en petit grup, en un full farem un petit comentari de tot allò que ha destacat més.

SESSIÓ: 14

Objectiu:

- Aconseguir fluïdesa en la mecànica de llançament i el desmarc.

Metodologia:

- Resolució de problemes

Organització:

- Petit grup
- Gran grup

Material:

- Cistelles de Korfbal, petos, cons, pilotes de korfbal o similar

INICI (Aprox. 10')

Futbol-korfbal: farem un partit de korfbal però substituïrem els korfs per porteries i els jugadors sols podran anotar colpejant la pilota amb el cap.

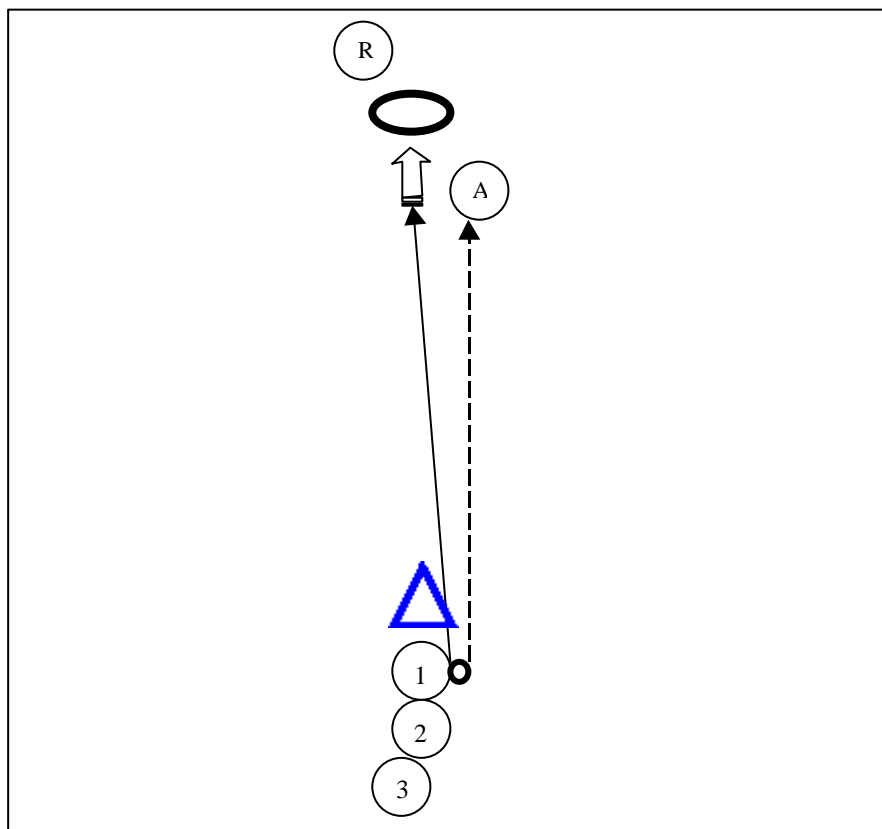
DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

2.- Entrades amb oposició inicial.

Ex: Grup de jugadors a la línia de sortida (a uns 7 m. del korf), un jug.assistent i un jug.defensor . Els jugadors reben la pilota a la línia de sortida, on es troba el defensor en posició estàtica i a ½m. de l'atacant. El jugador amb pilota ha de:

2.1.- Pivotar cap a un dels costats i passar+sortir per l'altre. El defensor realitza una lleugera oposició.

2.3.- Escollir pivot i sortida per a l'entrada amb el defensor realitzant una oposició més intensa.



Rotació: Rebot → Filera de llançadors.

Cada 4 llançadors: Assistent → Defensor .

Important:

- Que el defensor estigui pròxim a l'atacant en una **mala posició defensiva** (remarcar que ho és perquè no té capacitat de reacció degut a la excessiva proximitat i els peus estan en paral·lel) i sols per impedir una mica la passada.

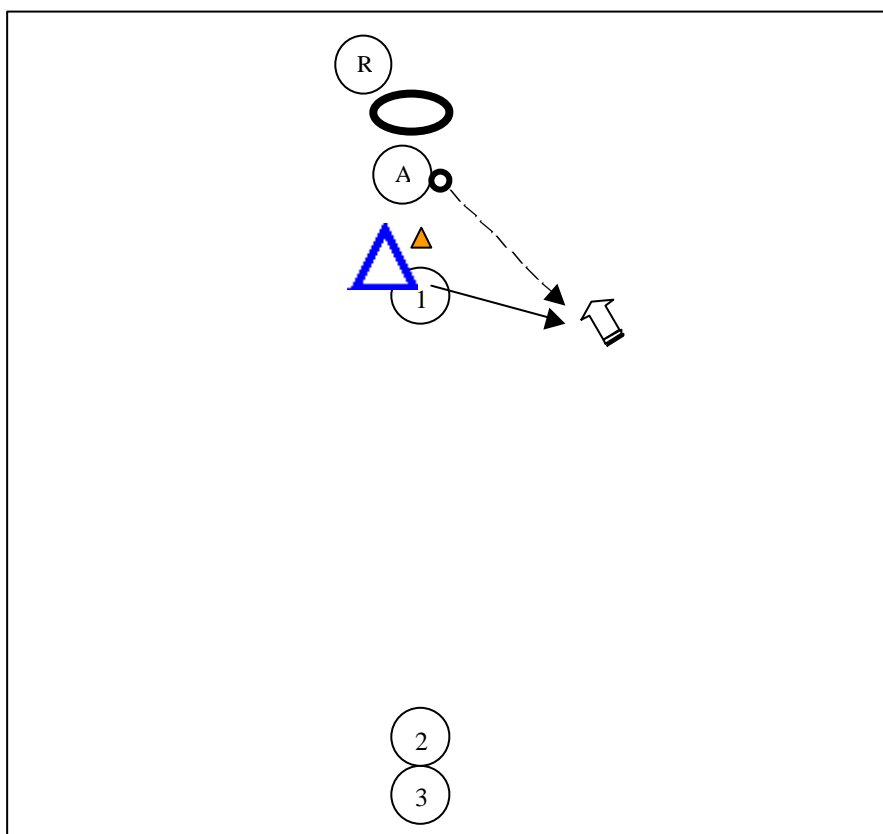
- Que l'atacant mostri amb el pivot la intenció de sortir per un costat (amagar la passada) i després canviar a l'altre.
- No es pot canviar el peu de pivot ni aixecar el peu abans de soltar la pilota.
- S'ha de sortir cap a cistella en el moment de fer la passada sense canviar de costat , es a dir, s'ha de remarcar la importància d'entrar pel mateix costat pel que es passa).

2.- Llançament:

2.1.- Tir després de finta amb oposició:

Ex: Grup de jugadors a la línia de sortida (a uns 7 m. del korf), un jug.assistent i un jug.defensor . Els jugadors reben la pilota a la línia de sortida, on es troba el defensor en posició estàtica i a ½m. de l'atacant. El jugador amb pilota ha de pivotar cap a un dels costats i passar+sortir per l'altre en direcció al korf. El defensor es manté defensant l'atacant, realitzant una lleugera oposició, que es dirigeix cap al korf (sempre en línia recta). **El defensor impedeix fer l'entrada → l'atacant ha de fintar en un punt assenyalat a 3 / 4 m. del korf per a fer un llançament.**

- Fintar a la dreta.
- Fintar a l'esquerra.



Rotació: Rebot (passa la pilota a la filera de jug.llançadors)→ Filera de jugadors
L'assistent perdura durant 4 o 5 llançaments per a fer l'exercici més dinàmic.

- Explicació del desmarc: **moviments necessaris per a guanyar la distància sobre el defensor:**

- 1.- Moviment vertical cap a cistella i canvi de direcció i ritme en un punt pròxim a cistella.
- 2.- Desmarc = finta + canvi de ritme, per a guanyar la distància de llançament.
- 3.- Mecànica de llançament en dos temps: 1er - caiguda / recepció

+

3.- 1x1.

- Explicació del desmarc i bona selecció de llançament (a tenir en compte, la distància, la recepció de la passada després de finta).
El jug. llançador ha d'anar vertical cap al korf i fintar cap a un dels costats a prop del mateix, per a rebre a 5 m. aprox i realitzar un llançament si té una bona posició o passar una altra vegada a l'assistent per a realitzar una entrada .
- S'estableix una màxim de 3 passades d'atacant a assistent.

FINAL O SÍNTESI (Aprox. 15')

Korfbal 4x4: s'organitzaran partits de Korfbal a una cistella 4 contra 4. Motivarem als alumnes perquè apliquin la tècnica de les entrades a cistella i l'1 x 1 .

Comentarem el joc.

Enregistrarem el partit.

SESSIÓ: 15

Objectiu:

- Afermar l'esport del korbball.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Parelles.
- Petit grup.

Material:

- 4 de cistelles korbball o 2 de basquet i 2 de korbball.
- 4 pilotes de korbball o similars.
- Senyals i petos.
- 2 Freesbys.

INICI (Aprox. 10')

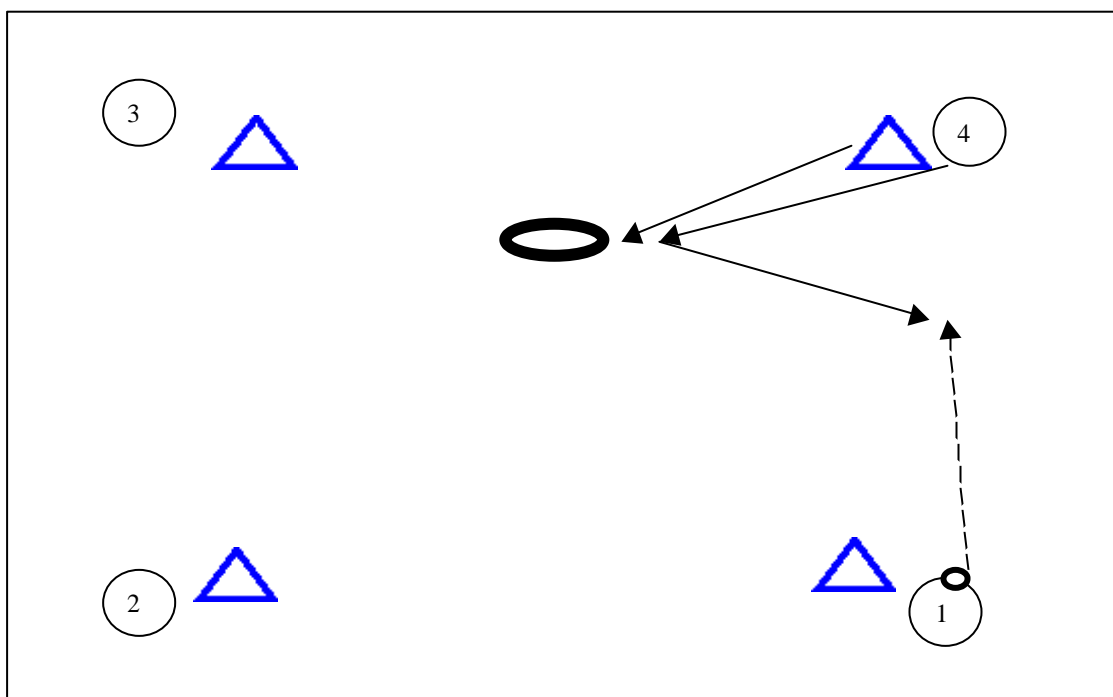
Anirem a la sala de vídeo a veure el vídeo enregistrat el dia anterior. L'alumnat en un full analitzarà les seves habilitats i com millorar-les. Després sortirem de l'aula per anar a afermar molt més l'esport del korbball.

Joc Freesby: dividim la classe en grups petits i un equip jugarà contra un altre en una zona semblant a una pista de basquetbol.

Els alumnes d'un mateix equip es passen el freesby i han d'arribar amb ell fins la zona d'anotació de l'equip contrari i si el que té l'objecte és tocat, ha de passar aquest o deixar-lo a terra.

Variante: jugar amb la pilota de korbball.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 40')



- Insistirem en els moviments de desmarc

Els jugadors han de moure's des de posicions properes al korf cap enfora per a poder rebre la pilota dels seus companys. Moviment dels jugadors en atac:

- El jugador 4 vol rebre la pilota del jug.1 a prop del korf per després , si no hi pot rebre perquè el seu defensor impedeix rebre a prop del korf, sortir cap enfora i rebre després de finta.

FINAL (Aprox. 5')

Joc de 10 passades per parelles: Els alumnes es posen per parelles a 2m un de l'altre i quan el professor dona el senyal s'han de passar la pilota. Quan arriben a 10 passades s'asseuen a terra. Guanya la parella que primer acaba.

VARIANT: augmentar les distàncies.

Cambiar de mà de la passada.

SESSIÓ: 16

Objectiu:

- Iniciar al llançament de penalt i afermar el llançament a cistella.
- Treballar l' 1 x 1 .

Metodològia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Petit grup.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol nº5, cistelles de korfbal, petos i senyals.

INICI (Aprox.10')

Joc de pilota caçadora. S'esculleixen 5 jugadors/es a l'atzar. Aquests 5 jugadors/es han d'aconseguir matar a la resta del grup classe fent-se passades amb la pilota fins a tocar a un company/a. El posseïdor de la pilota no pot córrer, només la pot passar o tocar als companys (no es pot llançar la pilota). L'alumne tocat resta eliminat, o es pot afegir al grup caçador. Cada cert temps s'intercanvien els rols perquè tothom passi a ser equip caçador.

DESENVOLUPAMENT (Aprox 35')

Inici al llançament de penal. Per grups ocuparem totes les cistelles disponibles, tant les de korfbal com les de basquet i practicarem el llançament de penal. Anirem rodant per passar per totes les cistelles.

El llançament de penal es fa des de la posició estàtica i a joc parat, col.locant un peu més avançat que l'altre. La pilota s'agafa per la part inferior, com a l'entrada. Es realitza un petit impuls aixecant el genoll de la cama posterior, extenent els braços i deixant anar la pilota quan aquesta es trobi a la part més alta en direcció a la cistella. És necessari deixar anar la pilota abans de fer el següent recolçament.

Exercici de llançament. Distribuïm el grup en fila i un assistent sota la cistella. El jugador/a farà un passe a l'assistent amb una mà i tot seguit començarà a correr en direcció a l'assistent, abans d'arribar s'aturarà i farà un finta cap a un costat o l'altre de l'assistent. Aquest li farà la passada i s'haurà de fer el llançament (recordar els temps del llançament).

Exercici "d'amagar" el llançament. Distribuïm el grup en fila i un assistent sota la cistella. El jugador/a farà un passe a l'assistent amb una mà i tot seguit començarà a correr en direcció a l'assistent, abans d'arribar s'aturarà i farà un finta cap a un costat o l'altre de l'assistent. Aquest li farà la passada i s'haurà de marcar el llançament (el 1er temps: caiguda i recepció) per a després tornar a passar a l'assistent i fer l'entrada → **finta de llançament**

Nota: És important forçar l'arribada desequilibrada del defensor per a poder forçar l'última passada a l'assistent; si el defensor no arriba forçat a tapar el llançament no podrem aconseguir realitzar l'entrada.

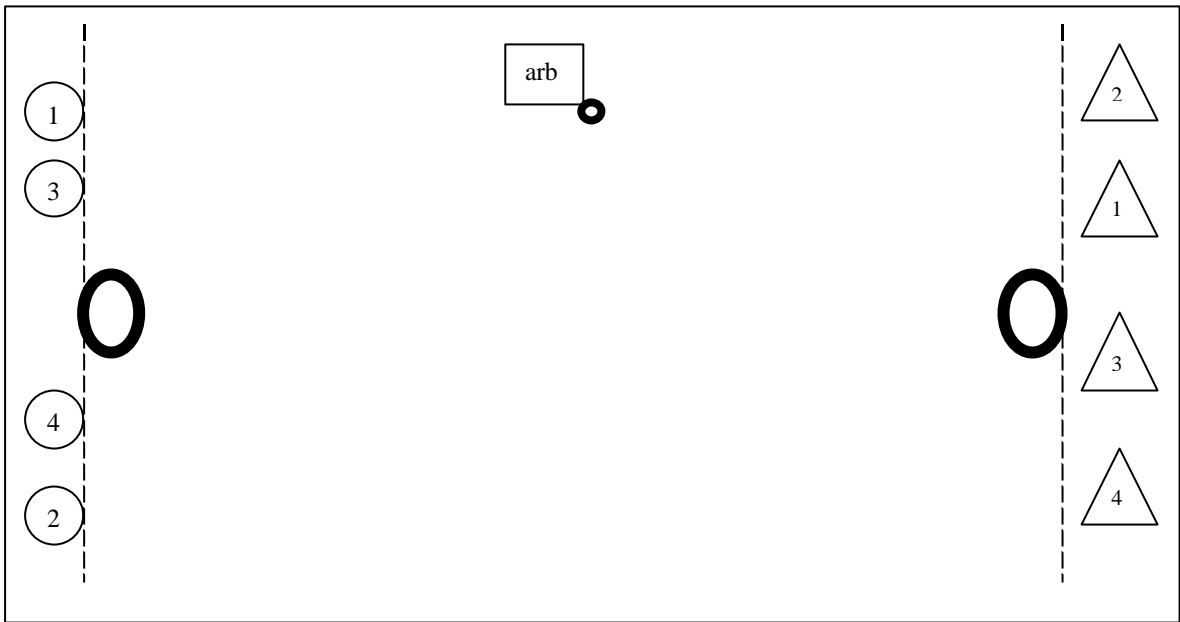
Variant: Posar un defensor que provoqui la decisió de l'atacant, escollint: 1) el llançament després de finta, o 2) amagar el llançament després de finta i tornar a fer una passada a l'assistent per a l'entrada.

FINAL (Aprox 10' a 12')

Mocador korfbal: per tal de treballar la velocitat de reacció i l'1 x 1 farem aquest joc. Farem dos grups amb el mateix nombre de persones i numerarem els jugadors aleatoriament amb un número cadascun. Cada grup es posa a un costat de la pista on hi ha una cistella i quan l'àrbitre llença la pilota des del centre del camp i diu un número, els dos jugadors identificats, han de córrer per agafar la pilota; el jugador que l'agafi es converteix en jugador atacant i l'altre en jugador defensor, intentant encistellar en la seva cistella fent coma màxim tres passades a un dels seus companys.

- a) S'elimina el jugador que no aconsegueix anotar o el defensor que rep la cistella.

b) No s'elimina però es compten els punts anotats per cada grup.



SESSIÓ: 17

Objectiu:

- Millorar les entrades, llençaments a cistella.

Metodologia:

- Resolució de problemes

Organització:

- Gran grup
- Petit grup

Material:

- Cistelles de Korfball, petos, cons, pilotes de korfball o similar

INICI (Aprox. 10')

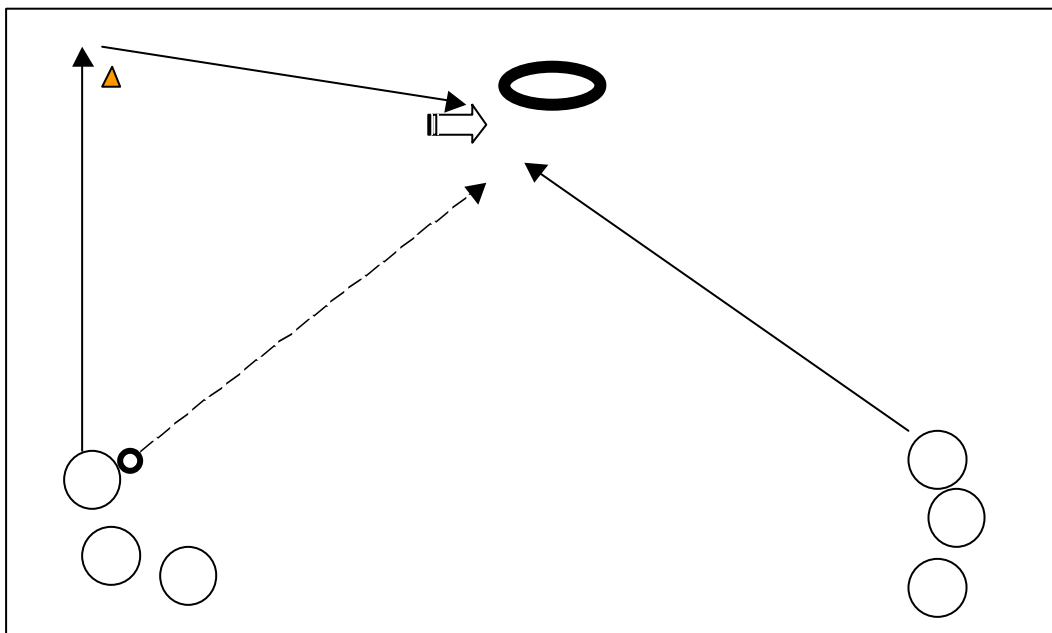
Retauva: un jugador a mig camp i la resta a un extrem del mateix. Aquest, crida en veu alta el nom d'un company que està a un extrem, aquest ha d'intentar passar a l'altre extrem sense que el jugador del mig el toqui (només pot desplaçar-se lateralment). Si el toca, ara seran dos els jugadors que hauran de tocar a un tercer. Si aconseguix passar anirà fins a l'altre extrem del camp i cridarà " Retauva " moment en que tots els participants intentaran creuar la línia del mig sense ser tocats.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 40')

Joc 1 i 2: per parelles ens desplaçarem per l'espai, al senyal de 1 o 2 haurem de perseguir o ser perseguits.

Quan es cridi "1" serà aquest qui haurà de caçar al company, que intentarà escapar-se el més ràpidament possible fins arribar a la paret. Si pel contrari es crida "2" aquest haurà de perseguir a 1 que s'escaparà fins a la paret.

Passar i tallar abans de rebre: ens organitzarem en 2 grups a cada cistella, situats en fila india a 5-6 m de la cistella: filera de llançadors i filera d'assistents. El jug. Llançador fa la passada al seu company quan arriba a la posició d'assistent i inicia la cursa en paral·lel al korf, fins arribar al punt on talla en sprint cap a la cistella, per a fer l'entrada.



Passada en diagonal i rebot. L'organització serà la mateixa que l'exercici anterior. El jugador assistent es el que inicia l'exercici passant la pilota al seu company de la filera de llançadors que surt per a rebre aproximadament en el punt on abans tallava. Ara rep la passada per a fer el llançament al korb mentre el seu company es dirigeix a agafar el rebot.

FINAL O SÍNTESI (Aprox. 5')

Llançament de penal: distribuïts com en l'exercici anterior, però sense assistent. Anirem practicant els llançaments de penalt per equips en competició.

SESSIÓ: 18

Objectiu:

- Treballar la posició de rebot.
- Afermar els conceptes de joc en atac bàsics: desmarc, assistència i rebot.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.

Material:

- Cistelles de Korfball, petos, cons, pilotes de korfball o similar.

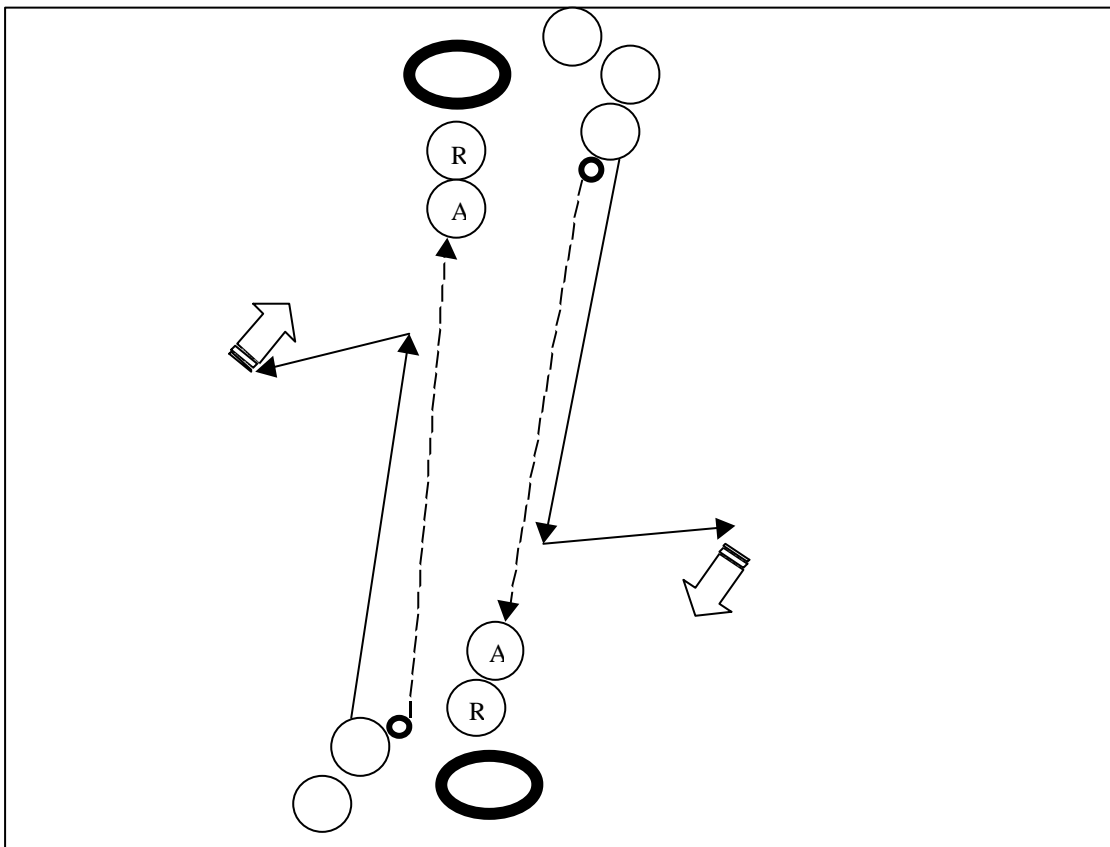
INICI (Aprox. 15')

Pilota torre: dividirem el camp en dues meitats i a cadascuna hi jugaran dos equips. Cada equip escollirà la seva torre, que es col·locarà a l'extrem del camp contrari.

El joc consisteix en passar-se la pilota (korfball) i anotar punt passant-li la pilota a la torre. La torre es pot desplaçar lateralment per tot l'extrem del camp.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Guanyar el rebot.



Els jugadors es disposen en files de llançadors mentre dos es situen en posició de rebot i assistent. L'assistent rep la pilota del jugador que ve des de la filera contrària per a fer un llançament després de finta. Quan l'assistent li torna la pilota per al llançament, intenta treure-li el rebot al jugador que hi ha darrere d'ell. Qui guanya el rebot dels dos surt a fer el llançament a l'altre cistella; de la filera de jugadors surt un assistent i el jugador que queda del llançament anterior es queda amb la posició de rebot.

Nota: És important a la posició de rebot, sempre està més a prop del korf que el jugador oponent, per tant s'ha de protegir amb el cos els intents de l'altre jugador d'apropar-se al korf. Com més distància tinguem respecte el pal més possibilitats tenim d'agafar el rebot.

FINAL O SÍNTESI (Aprox. 10')

Partit de Korfball 4x4: organitzarem partits 4x4 a una sola cistella. 1 punt si s'aconsegueix d'entrada. 2 punts si s'aconsegueix de llençament, i 3 punts si s'aconsegueix de llençament després de 5 passades o més.

SESSIÓ 19:

Objectiu:

- Millorar els llençament i entrades.

Metodològia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- En petit grup.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol nº5, cistelles de korfbal, petos i senyals.

INICI (Aprox 10')

Joc de pitxi-caçador. Es marca un terreny de joc amb unes bases (semblants al del joc de pitxi del beisbol) i es fan dos grups de igual nombre de participants. Un grup serà el que farà els llençaments, i l'altre els agafa.

El joc comença quan un dels batejadors fa un llençament (a dos mans simulant el llençament a distància de korfbal) i tot seguit comença a córrer passant per les bases. L'equip que reb després de recuperar la pilota s'ha d'anar passant la pilota i intentar tocar al batejador amb aquesta abans que acabi la cursa. S'intercanvien els rols quan tothom ha fet la carrera.

DESENVOLUPAMENT (Aprox 40')

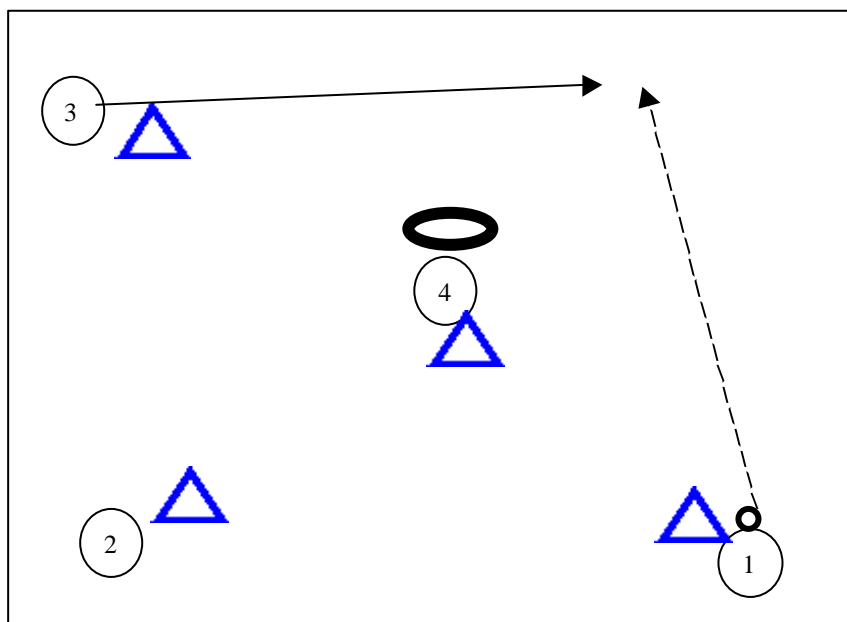
Llançaments de falta. Organitzats en grups de tres (llançador – assistent – defensor), es practican els llençaments de falta, recordant:

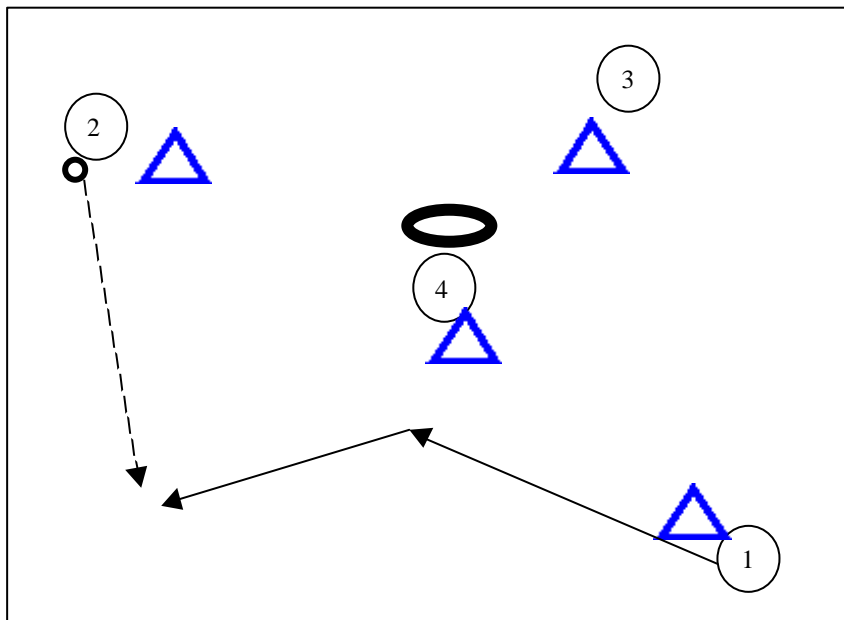
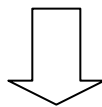
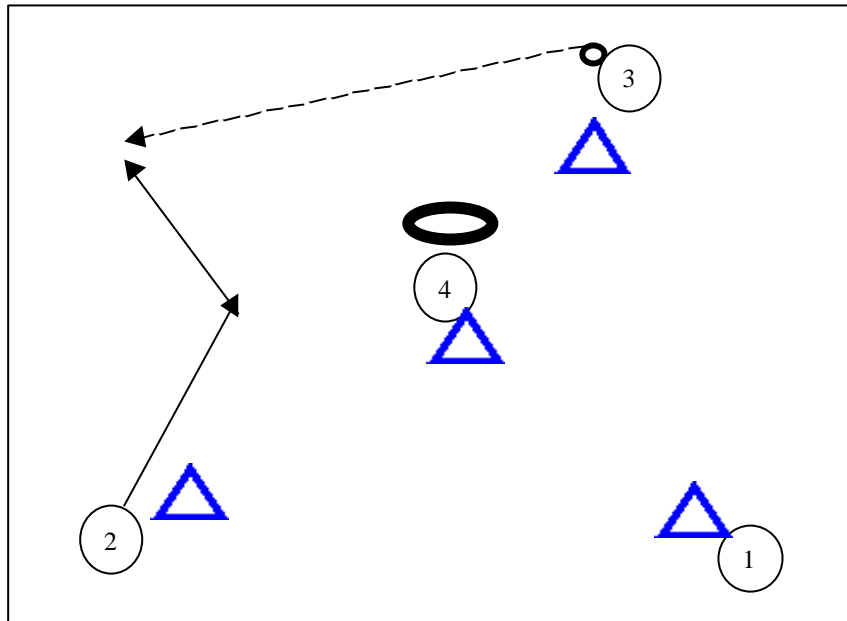
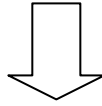
- 1.- La distància entre tots els jugadors ha de ser de 3,5 m.
- 2.- El jugador llançador ha de passar primer a un company i té 4 segons des del xiulet de l'àrbitre per fer-ho.
- 3.- Si el jugador llançador mou la pilota després del xiulet però no fa la passada, el jugador defensor pot entrar dintre dels 2,5 m. (però no l'atacant).

Rotació: Llançador → defensor → assistent

Rotació d'atac.

Recordem les posicions inicials dels quatre jugadors atacants; han de moure's al voltant del korf desmarcant-se dels jugadors defensors (veure ex. 2 sessió 15) . A la senyal del xiulet el jugador que poseeix la pilota anirà a la posició de rebot i la resta hauran d'intentar aconseguir un llençament a cistella.





...i així successivament fins a efectuar el llançament

Nota: els tres jugadors que han de buscar el llançament, intenten buscar l'espai lliure deixat pel jugador que ocupa la posició de rebot (hi ha 3 jugadors per a 4 espais imaginaris).

- El jugador en atac ha d'intentar rebre després de realitzar un moviment de desmarc.

- **Si hi ha un llançament el jugador que el fa intenta fer l'entrada si el rebotejador ha aconseguit fer-se amb la pilota. Si no hi ha entrada ocupa la posició de rebot i substituteix el seu company.**

Partit de korfbal (4x4) Proposarem als alumnes fer equips de 4 i fer un partit de korfbal a una korf. El punt aconseguit val doble si s'ha fet producte d'un llançament després de 5 passades o més.

FINAL (Aprox 10')

Comentarem el partit i insistirem en la importància del desmarc per a fer el llançament i dels moviments dels jugadors en atac buscant l'espai lliure.

SESSIÓ:20

Objectiu:

- Afermar l'esport del korfbal: llençaments a cistella.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Parelles.
- Petit grup.

Material:

- 4 de cistelles korfbal (o 2 cistelles de basquetbol i 2 de korfbal).
- 4 pilotes de korfbal.
- Senyals i petos.

INICI (Aprox. 10')

Joc parella agafada: dividim la classe en grups de 8 alumnes. A cada grup dos escolars empaiten i els altres per parelles s'agafen de les mans i es passen una pilota. Si aquesta és "robada" per un caçador, aquest ocupa el lloc del company que passava la pilota.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Circuit. Dividirem la classe en grups de 6 alumnes que hauran de passar per quatre estacions diferents. A cada estació estaran 8'. Al senyal del professor/a faran el canvi.

Estacions:

- 1- Llençaments amb entrada. Des d'un senyal entrar a cistella.
- 2- Tir a cistella: fer llençament des de 4m i es guanya un punt cada cop que es fa cistella. Un alumne/a agafa el rebot i un altre fa el llençament, els demés esperen el seu torn.
- 3- Llençament de penalt.
- 4- Llençament a cistella en diferents zones (frontal, posterior i lateral): col.locarem cercols a terra i a diferent distancia i lloc i es faran llençaments i segons el lloc des d'on es fagi el tir (elecció lliure), la cistella valdrà més o menys punts. En aquesta estació es faran dos equips de tres persones. Un alumne agafarà el rebot, un altre farà el llençament i el tercer esperarà el seu torn.
Guanyarà l'equip que més punts fagi.

FINAL (Aprox. 15')

Per parelles, un davant de l'altre trepitjar-se el peu (primer un i després l'altre). Cada cop que es fa una trepitjada és un punt.

SESSIÓ: 21

Objectiu:

- Afermar l'esport del korfbal.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.
- Parelles.

Material:

- 2 cistelles de korfbal.
- 1 pilota de korfbal per parella.
- Senyals i petos.
- Càmera de vídeo.

INICI (Aprox. 12')

Llancaments: Tirar a cistella des de diferents punts, lliurement.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

8x8: Dividirem a l'alumnat en diferents equips i jugarem a korfbal (8 contra 8).
Enregistrarem els diferents partits.

FINAL (Aprox. 5')

Comentarem els diferents partits i insistirem en el respecte de les decisions arbitrals i en els aspectes tècnics més importants apresos durant les sessions.

SESSIÓ: 22

Objectiu:

- Afermar l'esport del korfbal.

Metodologia:

- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.

Material:

- Televisor i vídeo. Cinta de vídeo d'un partit de korfbal de jugadors d'èlit i cinta de vídeo enregistrada dels alumnes del grup, jugant el dia anterior.

INICI (Aprox. 12')

El professor reunirà a l'alumnat a la sala de vídeo.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

Entre tots comentaran el partit jugat i enregistrat el dia abans. També poden analitzar el joc i la tècnica de jugadors d'èlit.

FINAL (Aprox. 12')

Cada alumne comentarà i reflexionarà en un full, què ha de millorar i perquè.

SESSIÓ: 23

Objectiu:

- Repassar els conceptes bàsics del korfbal: passades i llançaments.
- Aplicar els conceptes de joc, en partit real.

Metodologia:

- Assignació de tasques
- Ressolució de problemes

Organització:

- Gran grup
- Petit grup

Material:

- Cistelles de korfbal, pilotes de korfbal o similar, petos, cons, pilota d'escuma

INICI (Aprox. 10')

Circuit. Dividirem la classe en grups de 4 / 5 alumnes que hauran de passar per quatre estacions diferents. A cada estació estaran 5'. Al senyal del professor/a faran el canvi.

Estacions:

1-(1 grup) **Tir a cistella**: fer llançament des de 4m i es guanya un punt cada cop que es fa cistella.

Un alumne/a agafa el rebot i un altre fa el llançament, els demés esperen el seu torn.

2- (2 grups) **Korfbal de 4 x 4** amb cistella de korfbal o basket: defensa 1x1 intentant que sigui noi-noi i noia-noia; anotació (si és el material és una cistella de basket, valdrà un punt quan toqui el taulell i dos quan la pilota només toqui l'aro i entri).

3 -(2 grups) **Tir a cistella en diferents zones** (frontal, posterior i lateral): col.locarem cercols a terra i

a diferent distancia i lloc i es faran llançaments i segons el lloc des d'on es fagi el tir (elecció lliure), la cistella valdrà més o menys punts. En aquesta estació es faran dos equips de tres persones. Un alumne/ agafarà el rebot, un altre farà el llançament i el tercer esperarà el seu torn. Guanyarà l'equip que més punts fagi.

4-(1 grup)**Passades**: una rodona i un alumne/a al mig passa una o dues pilotes a la resta de companys, que estan situats a diferents distàncies.

Podem fer una variant controlant el temps de cada alumne/a fent l'exercici.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

8x8: farem grups de 8 alumnes i organitzarem diferents partits de korfbal (8 contra 8).

FINAL O SÍNTESI (Aprox. 10')

Concurs de penals: per grups a cada cistella organitzats en fila.

El primer de cada grup fa un llançament de penal, corre a agafar el rebot i li passa al segon de la fila que fa el llançament de penal...i així succesivament. A cada cistella aconseguida s'ha de cridar ben fort el nombre total d'encerts.

SESSIÓ: 24

Objectiu:

- Treballar l' 1 x 1.
- Aplicar els conceptes de joc.

Metodologia:

- Assignació de tasques
- Resolució de problemes

Organització:

- Gran grup
- Petit grup

Material:

- Pilotes de korfbal o similar, cistelles de korfbal, petos, cons.

INICI (Aprox. 20')

La guineu: dos grans grups, un dins el terreny de joc i l'altre fora (guineus).

El primer guineu entra dins el terreny de joc i la resta de companys s'han d'anar passant la pilota fins a tocar la guineu, quan aquesta és tocada entrarà un segon guineu i així successivament fins que quedin eliminades totes les guineus.

Canvi de rols.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 20')

Entrades potència: col.locarem totes les cistelles una al costat de l'altre separades a una distància prudent. A cada cistella un assistent, i a 10-12 m el grup en filera.

Es tracta de fer sortides de velocitat de reacció quan ho indiqui el professor/a i intentar fer l'entrada correctament. L'assistent farà la passada.

Després de fer l'entrada ens quedem com a assistents.

VARIANT: de peus, assegut, de genolls, panxa avall, peu coix, d'esquena.....

Entrades amb oposició.1 x 1: veure ex.2 sessió 10.

El primer de la filera amb la pilota farà una passada a l'assistent i ha d'intentar fer l'entrada amb l'oposició del company/a. Pot aplicar qualsevol tècnica treballada anteriorment (finta, canvi de direcció...)

Limitació amb número de passades a l'assistent o amb temps.

FINAL O SÍNTESI (Aprox.10')

Partit de korfbal 4x4: s'organitzaran partits de korfbal 4x4 i incidirem en la importància de l'ocupació de l'espai i el desmarcatge.

SESSIO: 25

Objectiu:

- Afermar els moviments sense pilota i l'ocupació de l'espai.

Metodologia:

- Assignació de tasques
- Resolució de problemes

Organització:

- Gran grup
- Petit grup

Material:

- Pilotes de korfbal o similar, cistells de korfbal, petos, cons

INICI (Aprox. 15')

Cadena amb passades: dos jugadors al mig del camp amb una pilota i la resta de companys a un extrem del camp. S'inicia el joc fent-se passes (la cadena) i intentar tocar a algun jugador. El posseïdor de la pilota no pot córrer, l'ha de passar, i no es pot llançar per tocar a un company/a. Tos els jugadors que són tocats s'afegeixen a la cadena.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 20')

Passada i Desmarc: per grups de tres jugadors (atacant – defensor – assistent) . El jugador assistent es manté en una situació fixa i ha de rebre un nº de passades “n” del jugador atacant , amb l'oposició del defensor.

**Nota: 1) insistir en la finta i el desmarc abans de rebre la pilota i
2) la coordinació de moviments a l'hora de tornar la passada a l'assistent amb l'oposició del defensor.**

FINAL O SÍNTESI (Aprox.20')

Partit de korfbal 6x6: organitzarem partits de 6 contra 6 i incidirem en l'ocupació de l'espai.
. Si cal aturarrem el partit per explicar algun concepte de posicionament dels jugadors al camp.

SESSIÓ: 26

Objectiu:

- Llençaments a cistella amb oposició.

Metodologia:

- Assignació de tasques.

Organització:

- Petit grup.
- Parelles.

Material:

- 4 de cistelles korfbal (o 2 cistelles de basquetbol i 2 de korfbal).
- 5 pilotes de korfbal.

INICI (Aprox. 15')

Joc de la pilota assegurada. Tots els escolars estan de peu distribuïts per tot l'espai de joc i la pilota es llençada enlaire per a que l'agafi qualsevol dels jugadors. El que agafi la pilota ha de "tirar a matar" des de una posició estàtica a qualsevol dels seus companys que es poden moure per la superfície del terreny de joc (un camp quadrat de 6 m. de costat aprox.). Si un alumne/a es tocat ha de sentar-se al terra i "salvar-se" passant la pilota a un altre company/a que també estigui assegut ; si no hi ha ningú més assegut a terra podrà tirar a "matar" a qualsevol que estigui dret. Si no aconsegueix tocar a ningú, seguirà "mort". Si algun company/a intercepta una pilota agafant bé la passada tindrà una "vida " i a més la opció de "matar" , essent el que ha llençat qui queda "mort".

VARIANT: podem utilitzar dues pilotes.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 40')

Circuit per parelles. Dividim el grup en parelles d'atacants i jugadors defensors (proporció: 6 parelles atacants x 4 jugadors defensors).

Col.loquem a la zona de basket les cistelles de korfbal i l'alumnat per parelles inicia una carrera continua per dintre de la pista, passant-se una pilota (podent donar una passa amb la pilota a les mans) i evitant que els defensors que "volten" pel camp interceptin la pilota . Cada cop que es sent el xiulet han d'intentar encistellar en una de les cistelles, de basket o de korfbal; si no ho aconsegueixen o el defensor intercepta la pilota elimina la parella d'atacants. El joc acaba quan tan sols queda una parella d'atacants contra els defensors o cada vegada que s'elimina una parella d'atacants es converteixen en defensors substituïm a dos defensors.

FINAL (Aprox. 5')

Realitzem diferents estirament per parelles.

SESSIÓ: 27

Objectiu:

- Llançament a cistella amb oposició.
- Aplicar el concepte de rebot.

Metodologia:

- Assignació de tasques
- Resolució de problemes

Organització:

- Gran grup
- Petit grup

Material:

- Cistelles de korfbal, pilotes de korfbal o similar, petos, cons

INICI (Aprox. 15')

Caçar la cadena: grups de 4 persones, 2 agafats de la mà (cadena) i 2 amb pilota.

Es tracta d'intentar tocar la cadena amb la pilota. Els posseïdors de la pilota no poden córrer amb la pilota, i la cadena no es pot trencar. Anar canviant de rol.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

Entrada llançament amb oposició: ens organitzem per fileres a cada cistella amb un assistent i un defensor.

El primer de la fila farà un passe a l'assistant i tot seguit haurà de fer una entrada a cistella aplicant un desmarcatge per rebre el passada de l'assistant i fer un llançament exterior. S'ha de canviar els rols cada cert temps.

Passada + finta + passada + tir: una fila per cistella amb un assistent a un lateral de la cistella.

El jugador inicia amb un passe a l'assistant i es desplaça lateralment cap a la dreta, fa un canvi de direcció cap a l'interior de la cistella i rep la passada de l'assistant, finta o amaga el llançament i torna a passar a l'assistant, es desplaça cap a cistella, rep la passada de l'assistant i fa l'entrada.

Atacants + comodí : jugarem a korfbal a una sola zona. Els que ataquen tindran quatre jugadors i els que defensen tres.

El "comodín" és una persona que sempre actua amb l'equip atacant en la posició de rebot sense llançar a cistella; d'aquesta manera l'equip defensor està en inferioritat numèrica i ha de treballar més. Quan es canvien els rols d'atacant a defensor no ho farà el comodí, perquè aquest sempre anirà amb l'equip que ataca. Si el grup es molt numeros utilitzarem alguna cistella de basquet i valorarem els llencaments "nets".

- Valorarem la importància de l rebot per a segones opcions de llançament.

FINAL O SÍNTESI (Aprox. 10')

Explicar el concepte de tàctica: l'importància del rebot per a aconseguir segones opcions de llançament.

SESSIÓ: 28

Objectiu:

- Llençament a cistella amb oposició.

Metodologia:

- Assignació de tasques
- Resolució de problemes

Organització:

- Gran grup
- Petit grup

Material:

- Cistelles de korfbal, pilotes de korfbal o similar, petos, cons.

INICI (Aprox. 15')

Les 4 cantonades: dividirem el grup classe en grups de 5 persones.

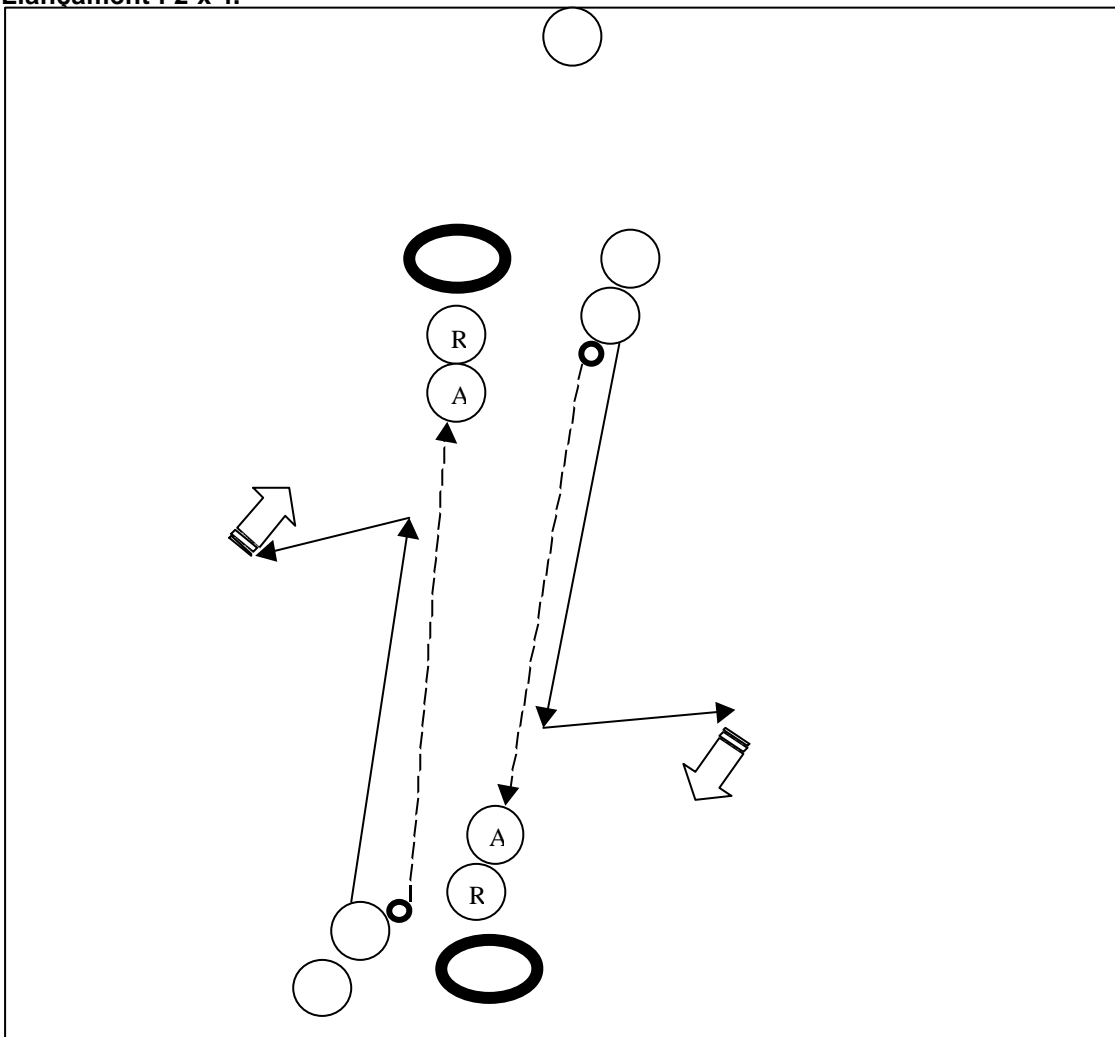
Ens organitzarem en quadrat (marcat per cons o línees pintades a terra).

Cada component del grup en un vertex del quadrat menys un alumne que estarà al mig.

Quan es doni el senyal, tothom ha d'anar a ocupar un altre vertex que no sigui el seu, moment que aprofitarà el del mig per agafar-lo (en el desplaçament). Si l'agafa abans d'arribar al vertex, ocuparà el lloc del mig.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Llançament i 2 x 1.



Els jugadors es disposen en fileres de llançadors mentre dos es situen en posició de rebot i assistent. L'assistent rep la pilota del jugador que ve des de la filera contrària per a fer un llançament després de finta. Quan l'assistent li torna la pilota per al llançament, intenta treure-li el rebot al jugador que hi ha darrere d'ell. El jugador que perd el rebot es converteix en defensor contra els altres dos (amb un límit de dues passades)

Nota: El jugador llançador ha de buscar una bona posició de llançament a prop del korf si rep l'assistència de l'altre jugador o ser capaç de retornar la passada per a provocar una bona situació de llançament.

Korfbal a 4 : per començar a treballar l'aspecte tàctic proposarem un partit de korfbal on cada equip pugui encistellar a dos korfs diferents (per tant hi hauran 4 repartits pel terreny de joc). D'aquesta manera obliguem als jugadors a ocupar els espais.

FINAL O SÍNTESI (Aprox. 15')

Llançaments de falta. Veure sessió 19.

SESSIÓ : 29

Objectiu:

-Desenvolupar els moviments d'atac.

Metodologia:

- Resolució de problemes.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.

Material:

- Cistelles de korfbal, pilotes de korfbal o similar, petos, cons.

INICI (Aprox. 15')

Volei-caça: tot el grup es distribueix al llarg de la pista de volei (sobre la línia).

Dins de cada terç del camp (n'hi ha 3) un caçador que només pot caçar dins del seu terç.

El joc comença entrant tots els jugadors dins el camp desplaçant-se d'un costat a l'altre però procurant de no ser caçat per el caçador corresponent. Els que són caçats s'asseuen a la línia que delimita el el camp de volei.

DESNVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Explicarem la formació tàctica 4-0 (VEURE EX. Rotació d'atac. Sessió 19)

Passar i anar: farem grups de 4 i ens disposarem en un quadrat marcat per cons o per les línies dibuixades a terra. Es tracta de fer un passe al company i anar a ocupar el seu lloc, aquest haurà de passar la pilota abans que arribi el company i també anar a ocupar el lloc de qui va dirigit el passe. Rodarem cap a la dreta primer i cap a l'esquerra després.

Passar, anar i ocupar l'assistència: farem el mateix de l'exercici anterior, però ara un dels components del grup anirà a ocupar la posició d'assistent després de fer la passada a un company, quan soni el xiulet i esperarà que li fassin un passada (qualsevol altre company) per donar l'assistència de l'entrada al so d'altre xiulet.

FINAL O SÍNTESI (Aprox.15')

Partit de korfbal 4x4: organitzarem partits de korfbal de 4x4 amb una sola cistella per posar en pràctica els elements tàctics treballats a la sessió.

SESSIÓ: 30

Objectiu:

- Practicar la tècnica de llançament i desenvolupar els conceptes d'atac.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.

Material:

- Cistelles de korfbal, pilotes de korfbal o similar, petos, cons, cèrcols

INICI (Aprox. 10')

Plantar pilota: dividirem el camp en dos meitats i a cada meitat dos equips. A cada extrem del camp i als vertexs posarem 2 cèrcols. Cada equip haurà d'intentar plantar la pilota dins del cèrcol, fent-se passades amb la pilota.

Hem col.locat 2 cèrcols, perquè puguin plantar-la a qualsevol d'ells i així treballar l'ocupació de l'espai.

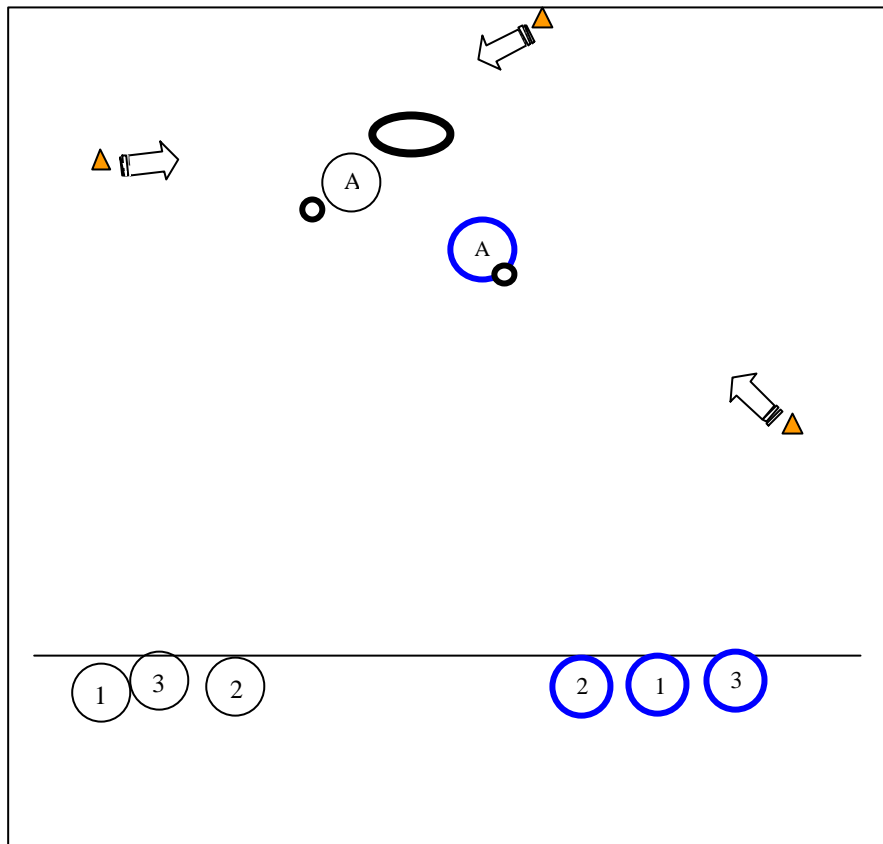
DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Circuit de llançaments per equips: distribuïts en grups de 4 o 5 jugadors, competeixen dos equips en una cursa de relleus i llançaments. Els jugadors es disposen en filera numerant-se aleatòriament (segons el nombre de jugadors que hi hagi) a uns 10 m. de la cistella, menys un que es situarà en la posició de assistent-rebot fins que s'acabin els relleus i sigui substituït per un dels seus companys. Els jugadors "n" de cada equip sortiran després del senyal, en direcció als punts de llançament marcats sobre el camp seguint un ordre no establert. Han de tractar de fer els llançaments el més ràpidament possible i tornar al punt de sortida.

Puntuació:

- Si cap dels dos jugadors encistella, es donarà un punt a l'equip del jugador que més ràpid faci el circuit de llançaments.
- Es donarà un punt per a cada anotació (o es pot donar diferents valors a cada posició de llançament).

Després de cada circuit es torna a donar el senyal quan tots dos jugadors hagin arribat al punt de sortida.



FINAL O SÍNTESI (Aprox. 15')

Partit de korfball 4x4 més “comodín”: organitzarem partits de 4x4, però hi haurà un cinquè jugador que sempre atacarà (“comodín”). Això vol dir que anirà canviant d'equip en funció de qui posseeixi la pilota.

. El “comodín” no podrà tirar, només podrà fer assistències.


A partir d'aquí es proposen sessions de competició entre els alumnes, en forma de lligueta, amb les diferents modalitats exposades:


- **Kofbal 4 x 4.**
- **Korfbal a 8.**


Paral·lelament es planteja l'opció de l'anàlisi audiovisual del joc i dels conceptes aplicats, entorn a les sessions 15 i 19, on es presenten els conceptes bàsics del joc i rotació d'atac.


Llegenda:

1.- Jugadors:

- Jugador atacant: 


- Jugador defensor: 


- Jugador assistent: 

- Jugador rebot: 

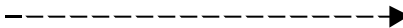
2.- Material:

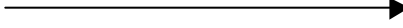
- Korf: 


- Pilota: 

- Con: 

3.- Moviments i accions:

- Passada: 

- Desplaçament jugador : 

- Llançament al korf: 

BIBLIOGRAFIA

ASINS, C. "Educació física i sexisme" Rev. GUIX núm. 225. Barcelona. Juliol/Agost 1.996.
Congrés DE L'E.F. I L'ESPORT en l'edat escolar a la ciutat de Barcelona. "Conclusions" Juny 1.998.- Projecte educatiu de ciutat. IME- Ajuntament de Barcelona.

CUMELLAS, M; PADRÓ, F. " El korfbal: coeducación y cooperación."En IV Seminario Internacional de la Actividad Física y el Deporte. Jornada de estudios prácticos. INEFC Barcelona. 1.998.

CUMELLAS, M; PADRÓ, F. "El korfbal: coeducació i cooperació als centres d'ensenyament secundari". En Rev. Guix, num. 252. Barcelona 1.999).

CRUM, M.B. "Le korfbal. Règles et situations de jeu" Rev. E.P.S. núm. 218. Juliol/Agost 1.989.

DURÀ, J. "Dades sobre l'esport escolar" Rev. GUIX núm. 215 Barcelona. Setembre 1.995

ESCANDELL, A. "A la Laia, no la deixen jugar a futbol "Rev. GUIX núm. 215- Barcelona. Setembre 1.995

GARCIA, A. i altres "Sobre los llamados deportes alternativos" Rev. PERSPECTIVAS DE LA E.F. núm. 10

PADRÓ F; ARDERIU, M; CUMELLAS ,M; GUIRLES, M; SANCHEZ, M. "Unidades didácticas para Secundaria X. Korfbal y fútbol americano. Coeducación y cooperación" . Ed. INDE. Col.Unidades didácticas. Barcelona. 1.999.

PUIG, E. " 1ª TROBADA DE Korfbal d'escoles de primària del Baix Llobregat". Rev. Perspectiva escolar. Núm 241. Barcelona. 1999.
de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Barcelona. 1992.

Cumellas,M. y Gonzalez, J. Revista digital Educacion Fisica y Deportes .No 25.
Septiembre de 2000.
www.efdeportes.com

WEBS i E-MAILS

www.korfcats.org

www.worldsport.com/sport/korfbal

www.xtec.es/~sanz

promociokorfbal@yahoo.com

Presidencia@korfcats.org