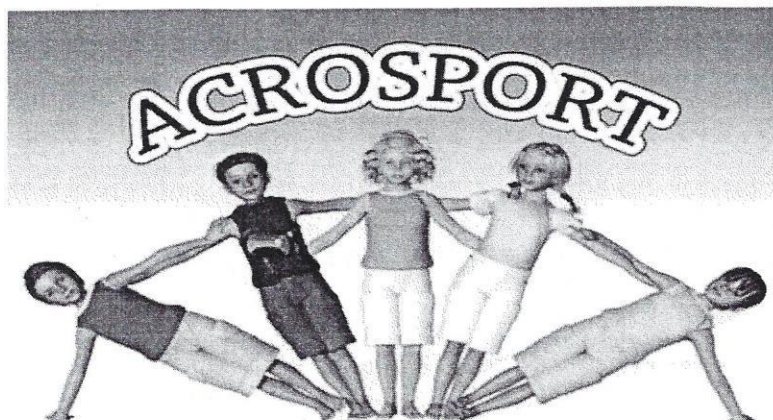


DOSSIER RECUPERACIÓ 4t A i C



ÍNDEX

1. HISTÒRIA	1
2. CONCEPTE D'ACROSPORT	2
3. ROLS DELS INTEGRANTS DE LA FORMACIÓ	2
4. ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS	3
5. NORMES DE SEGURETAT	4
6. FASES D'UNA CORRECTA REALITZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE	4
7. CONCEPTE DE COREOGRAFÍA	5
8. COM ES CREA UNA COREOGRAFÍA?	6

1. HISTÒRIA

La paraula acròbata prové del Greg *Akrobatos* que significa caminar sobre la punta dels peus, però popularment podem definir la paraula acroport com l'esport en el que un acròbata realitza exercicis gimnàstics i habilitats com salts, equilibris, etc.



Tot i que és difícil determinar amb exactitud quan i com sorgeix aquest tipus d'exercici, excavacions arqueològiques a **Grècia** afirmen que els antics grecs coneixien els

exercicis acrobàtics, i van ser molt populars entre ells els jocs amb toros, sobre els quals feien diferents salts acrobàtics realitzant girs, tombarelles, equilibris, etc.

Durant els **segles IV al XIII a Europa** creix considerablement l'interès per l'activitat de circ, on els acròbates mostren la seva habilitat pels carrers dels pobles o en les fires realitzades a les ciutats.

Ja en el **Renaixement** apareix a **Venècia** el concurs anomenat "*Concurs d'Arquitectura Viva*", que consistia en la elaboració de piràmides acrobàtiques on el premi se l'enduia aquella estructura que aconseguís major altura respecte el terra. És també en aquest període quan apareix l'interès entre els pedagogs de l'època cap a la Educació Física com a mitjà de desenvolupament i educació dels joves. És llavors quan apareixen els primers llibres orientats especialment als exercicis acrobàtics.

No serà fins el **segle XVIII** quan aquesta activitat es desenvolupi plenament en el circ, i amb ella els exercicis en llit elàstic, trampolí, equilibris, etc...

Quan van aparèixer els sistemes gimnàstics nacionals (suec, francès i alemany), **en els segles XVIII - XIX** la acrobàcia pren tres direccions:

1. Com a "modus vivendi" (guanyar-se la vida) dels nens del carrer.
2. Com a art de circ.
3. Com a contingut de l'Educació Física.

En el **segle XX** l'acrobàcia es desenvolupa ràpidament afegint-s-hi, com activitat competitiva important, els exercicis en el trampolí.

A l'actualitat, l'acrosport està inclòs a la Federació Internacional d'Esports Acrobàtics, fundada l'any 1973 i integrada a la Federació Internacional de Gimnàstica des de l'any 1999.

2. CONCEPTE D'ACROSPORT

Es pot definir com un esport de cooperació, on existeix la presència de companys que sincronitzen les seves accions motrius en un espai estable per aconseguir la realització de figures o piràmides humanes.

Els elements fonamentals en acrosport són dos:

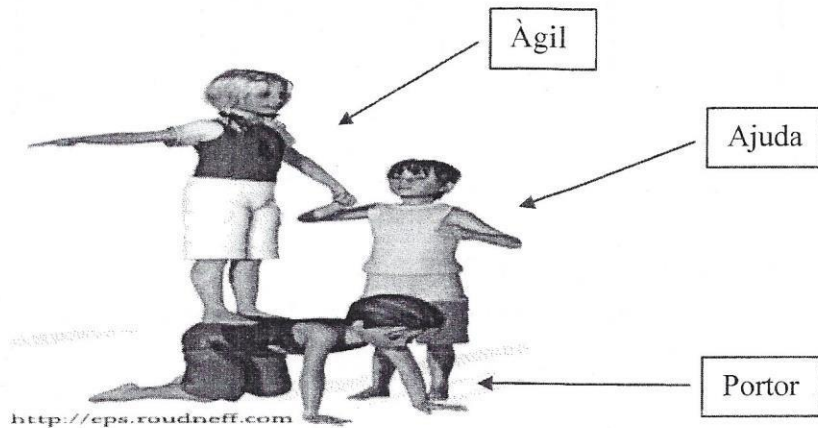
1. **Tècnica:** permet la correcta formació de piràmides més o menys complexes.
2. **Valor artístic:** apareix del potencial creatiu de l'home i permet la formació de figures estèticament boniques i l'ús del cós com un element de comunicació i expressió.

3. ROLS DELS INTEGRANTS DE LA FORMACIÓ EN ACROSPORT

Els components d'una formació d'acrosport poden adoptar un, dos o tres dels diferents rols pera formar una figura o piràmide.

A la següent figura tenim els 3 rols que se poden donar a la formació d'una piràmide:

- **PORTOR:** aquell o aquells que suporten el pes de la piràmide.
- **ÀGIL:** aquell o aquells que pugen sobre els portors.
- **AJUDA:** aquell o aquells que faciliten la formació de la piràmide i eviten l'aparició d'accidents.

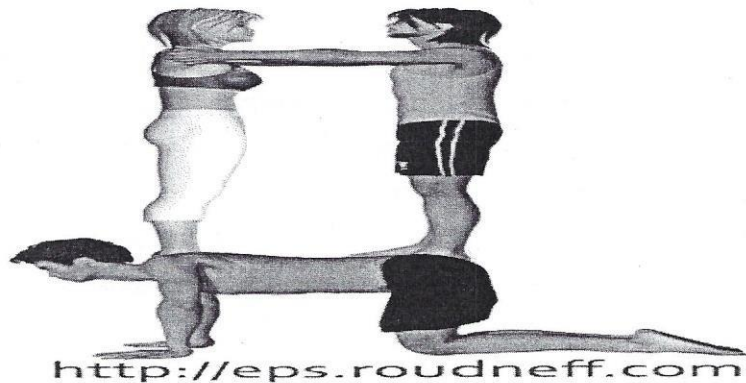


4. ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS

a. Els Recolzaments

Entenem per recolzaments segurs tots aquells punts on es pot situar una càrrega, en aquest cas el pes de l'àgil, i no suposi un perjudici físic pel portor.

Els recolzaments han de ser sempre sobre la prolongació de l'eix longitudinal dels segments, de forma que el pes caigui sobre l'os i no a la meitat del mateix.



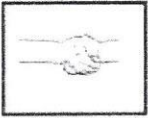
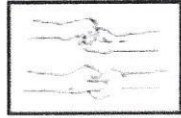
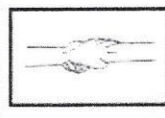



Per exemple:

- ✓ A la posició de banc, els recolzaments es realitzaran sobre les espatlles i la part més baixa dels malucs, **MAI AL MIG DE L'ESQUENA.**
- ✓ En **quadrupèdia dorsal**, sobre les espatlles i els genolls.
- ✓ En **bipedestació**, sempre sobre els genolls o en els malucs, mai sobre el quàdriceps. A més a més, en aquesta posició l'esquena ha d'estar sempre recta, evitant curvatures de la columna.

b. Les Preses

Són un aspecte tècnic molt important per a la construcció de piràmides. S'utilitzen en totes les piràmides, independentment de la fase en la que es trobin, facilitant la

construcció i aportant seguretat a les mateixes. També s'usen per a les projeccions i girs.

1. Presa ma a ma	2. Presa de pinça	3. Presa ma-canell	4. Presa braç-braç	5. Plataforma	6. Presa ma-peu
					

5. NORMES DE SEGURETAT

Alguns dels aspectes que hem de respectar sempre en la formació d'una piràmide són els següents:

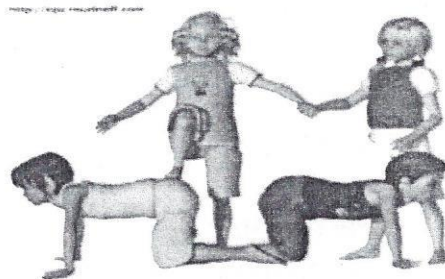
1. Quan finalitza una piràmide, els portors han de romandre en la seva posició, sense moure's, fins que els àgils caiguin en llocs lliures amb seguretat.
2. Si els àgils perden l'equilibri han d'intentar caure sobre els peus.
3. Tota persona que caigui no s'ha d'agafar mai a ningú.

Amés a més, a cada una de les formacions, hem de contemplar el següent:

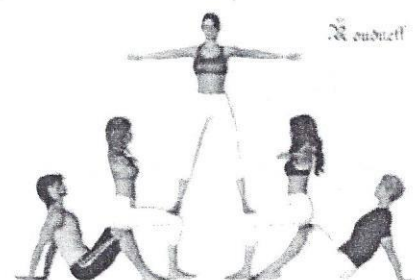
- Col·locar l'esquena sempre recta.
- Mantenir el to muscular, no relaxar-se, pera poder adaptar posicions rígides.
- No recolzar-se al mig de l'esquena del company.
- Localitzar les zones adequades pel recolzament.

6. FASES EN LA CORRECTA REALIZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE

1ª Fase. Construcció de la piràmide. Els portors aniran formant la base, adoptant les posicions escollides el més ferm possible. Els alumnes que vagin a ocupar la part més elevada aniran trepant mantenint-se el més enganxat possible a la base, amb el cap aixecat i exercint una força de pressió cap avall, evitant en tot moment empènyer cap a fora en direcció lateral. La piràmide es forma de dins cap a fora i de baix amunt.



2ª fase. Estabilització. Una vegada aconseguida la piràmide, s'haurà de mantenir durant al menys 3 segons. Si la distribució del pes és correcta, la piràmide es



mantindrà. Si és necessari, s'hauran de fer las correccions de posició oportunes pera corregir els desequilibris que es produeixin.

3ª Fase. Desenllaç. S'ha de realitzar sempre en sentit invers a la primera fase, essent els àgils qui han de baixar cap endavant o de forma lateral. Els portors o els ajudants facilitaran la recepció, subjectant per la cintura i l'esquena l'àgil, que haurà de respectar sempre les pautes de recepció que s'expliquen a continuació:



✓ El contacte amb el terra s'ha de fer sempre amb els peus lleugerament oberts cap a fora per augmentar la base d'equilibri. Al baixar, fer-ho sempre per davant.

✓ Els àgils, després de perdre l'equilibri, procuraran caure sempre sobre els peus; flexionant els genolls pera absorbir l'impacte.

✓ La columna s'ha de mantenir recta, braços oberts als costats i el tronc inclinat endavant.

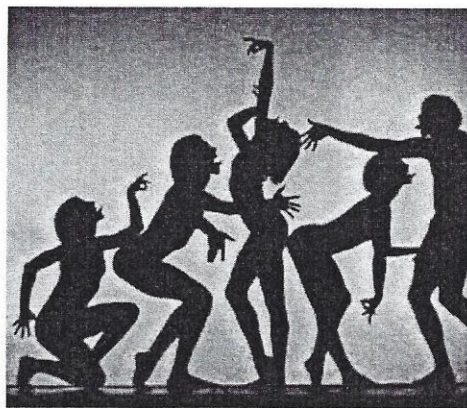
✓ Els portors han de mantenir-se a les seves

posicions per a que els àgils caiguin en llocs lliures.

7. CONCEPTE DE COREOGRAFIA

Podem **definir coreografia** com l'art de compondre balls i, en general, l'art de la dansa. La coreografia prové del món de la dansa i s'utilitza en esports com la gimnàstica artística, el patinatge, l'acrosport, etc., on l'expressió és important. També forma part d'altres modalitats amb elements musicals, com l'aeròbic, els balls de saló, l'expressió corporal...

La coreografia ha de presentar un principi i un final, però, en general, no presenta regles estrictes. La elecció dels elements és lliure. La **creativitat**, estimulada per la **imaginació**, el **bon gust**, el **sentiment musical**, etc...són factors que intervenen en la creació coreogràfica.



8. CÒM ES CREA UNA COREOGRAFIA?

S'ha de començar amb la elaboració de coreografies senzilles, amb pocs moviments i un o pocs participants, de curta durada, i utilitzant peces musicals que ens agradin, amb ritmes molt marcats.

A. Selecció dels moviments

1. Inclús abans de seleccionar la música, consisteix en determinar els principals moviments de que constarà la coreografia.

2. S'han de crear els enllaços. Si la coreografia, per exemple és d'acrosport, les parts principals de la coreografia seran els moments en que es culminen els equilibris grupals. Per a passar d'un equilibri a un altre, s'han de crear moviments d'enllaç, que han de respectar el ritme de la música.

B. Elecció de la música

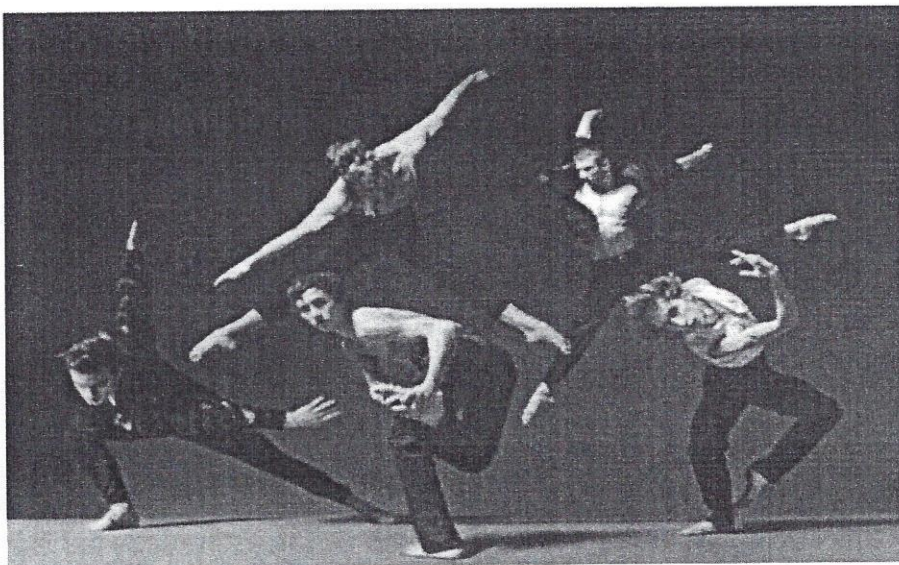
Es pot utilitzar tot tipus de música, des de les danses populars fins la música actual. La música ha de servir simplement d'acompanyament o ajudar a seguir el ritme marcat, o ambdues coses a la vegada en una mateixa coreografia.

C. Representació gràfica

Una vegada decidits els moviments, es dibuixen en un paper els esquemes que els representen. A continuació, i partint d'aquests esquemes en brut, s'efectua una prova.

1r: S'assaja per fragments i sense música, per a memoritzar els moviments i verificar que les formacions, els moviments i els enllaços que s'han ideat poden realitzar-se.

2n: Amb la part musical sencera, es comprova si s'adapta el ritme i s'observa l'efecte de conjunt.



DEPARTAMENT D'EXPRESSIONÓ
IES LA RIBERA

Dossier de Korfbal



ÍNDEX

- HISTÒRIA
 - Introducció
 - Orígens
 - Evolució històrica

- REGLAMENT
 - Principis del korfbal
 - Normes bàsiques

- TÈCNIQUES BÀSIQUES
 - La passada
 - La recepció
 - El llançament o tir
 - L'entrada a cistella
 - El desmarcatge
 - El rebot
 - L'assistència
 - El defensat

- FONAMENTS TÀCTICS
 - Posicions dels jugadors
 - Tàctiques o formes de joc
 - Funcions del jugadors
 - Sistemes d'atac
 - Sistemes de defensa

- BIBLIOGRAFIA
- DIRECTORI INTERNET



1. HISTÒRIA

1.1 Introducció

El korfbal és un esport molt popular a Holanda, en altres països minoritari però cada vegada mes conegut. És un esport innovador que va ser ideat per a promoure els principis de la cooperació i la coeducació, que el fan especialment educatiu i apte per a l'entorn escolar, essent a hores d'ara l'únic esport d'equip mixt que es practica en tot el món. En els països on és poc conegut, al korfbal se'l considera com esport alternatiu o com joc esportiu recreatiu i es va incorporant paulatinament a l'esfera dels esports de competició.

El terme korfbal és holandès, i significa korf (cistella) i bal (pilota). La seva traducció és bàsquet, però la paraula holandesa ha romàs per a evitar confusió amb el bàsquet. En català la denominació és korfbal, korfbol o corfbol. En espanyol s'ha traduït com balonkorf. En portuguès: corfebol En anglès: korfbal.



1.2. Orígens

Els orígens del korfbal es troben més en la recreació que en l'esport d'alt nivell.

El korfbal es va originar a Holanda a començaments del s. XX. Nico Broekhuizen, professor d'Amsterdam, va elaborar la idea del joc en un curs d'estiu impartit a Suècia, on va determinar les regles. Posteriorment ho va reglamentar, codificar i institucionalitzar. Encara que la forma primitiva del korfbal fos importada de Suècia pel seu creador i fundador, es pot establir que el korfbal és d'origen holandès, doncs durant els seus gairebé 100 anys d'història el joc va evolucionar fins a convertir-se en un esport reconegut a Holanda i, posteriorment, fora d'aquest país.

El korfbal ha anat experimentant una evolució en les normes i en l'estructura de joc, com ha succeït també en altres esports. És històricament un esport d'exterior (outdoor) (1902), i el joc original es fonamentava en 3 seccions de joc: una de defensa, una intermèdia i una d'atac.

Més endavant va aparèixer l'inicialment anomenat micro-korfbal, una adaptació a 2 seccions en sales interiors (indoor) (1952), on es va suprimir la intermèdia, guanyant el joc en velocitat i

vistositat. El micro-korfbal inicial va passar posteriorment a ser l'actual korfbal, practicat tant en camps a l'aire lliure, de dimensions majors, com en pistes cobertes.



1.3. Evolució històrica

En 1903 es va fundar la primera associació: l'Associació Holandesa de korfbal (DKA). En 1920 es va estendre a Bèlgica des d'Holanda, fet que converteix a aquests dos països en els pioners en la seva pràctica, i actualment són els clars dominadors en les competicions internacionals. Avui en dia, el número aproximat de practicants que hi ha a Holanda és de 100.000.

La seva expansió europea comença en 1946 per Anglaterra, França i Alemanya i, gairebé simultàniament, en les Antilles Holandeses, Índia, Indonèsia, Xina Taipei i altres països de la zona asiàtica, així com posteriorment en Austràlia i Estats Units d'Amèrica.

En 1933 es funda la Federation International de Korfbal (FIK), que en 1982 passa a ser la International Korfbal Federation (IKF). El korfbal té federacions en diversos països agrupades en la IKF, i va ser reconegut pel Comitè Olímpic Internacional (COI) essent esport d'exhibició en els Jocs Olímpics d'Amberes (1920) i en els Jocs Olímpics d'Amsterdam (1928). Cap als 70 s'introduí el korfbal a Portugal i alhora a Espanya. Marbella (Màlaga) va ser on es va iniciar la pràctica a Espanya amb un considerable número de practicants. Posteriorment es va estendre cap a altres zones i amb el transcurs del temps va decaure la pràctica.

Catalunya va ser on va arrelar i és on en l'actualitat s'hi troben la majoria de clubs i entitats. Terrassa va ser la ciutat pionera en la seva pràctica a començaments dels 80. El 1982 es va fundar l'Associació Catalana per a la Promoció i Pràctica del Korfbal (ACPPK). El korfbal va ser reconegut el 1990 per la Secretària General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya.

L'ACPPK va crear el 1999 la UCK (Unió Catalana de Korfbal), que té el reconeixement de pre-Federació Esportiva Catalana i actualment és la que manté les relacions amb la IKF i confecciona les seleccions catalanes en diferents categories per a participar als campionats internacionals de seleccions nacionals. Però és justament a l'any 2004 quan la UCK passa a ser Federació Catalana de Korfbal, és un moment trepidant per al korfbal català, ja que es veuen compensats tots els esforços tant en casa com en l'estranger per part de l'entitat catalana.

A l'actualitat el korbfbal català està reconegut internacionalment com a selecció absoluta pròpia, i els esforços per a la promoció han esdevingut vitals per tal d'aconseguir tres categories per edat i diverses lligues i competicions. Els reptes de futur no obstant, passen per consolidar aquest creixement i expandir-se a tot el Principat, fita de moment no aconseguida. El 2003 es va celebrar el centenari del korbfbal i el campionat del món a Holanda. El korbfbal es projecta cap al futur i espera participar aviat en els Jocs Olímpics.



2. REGLAMENT

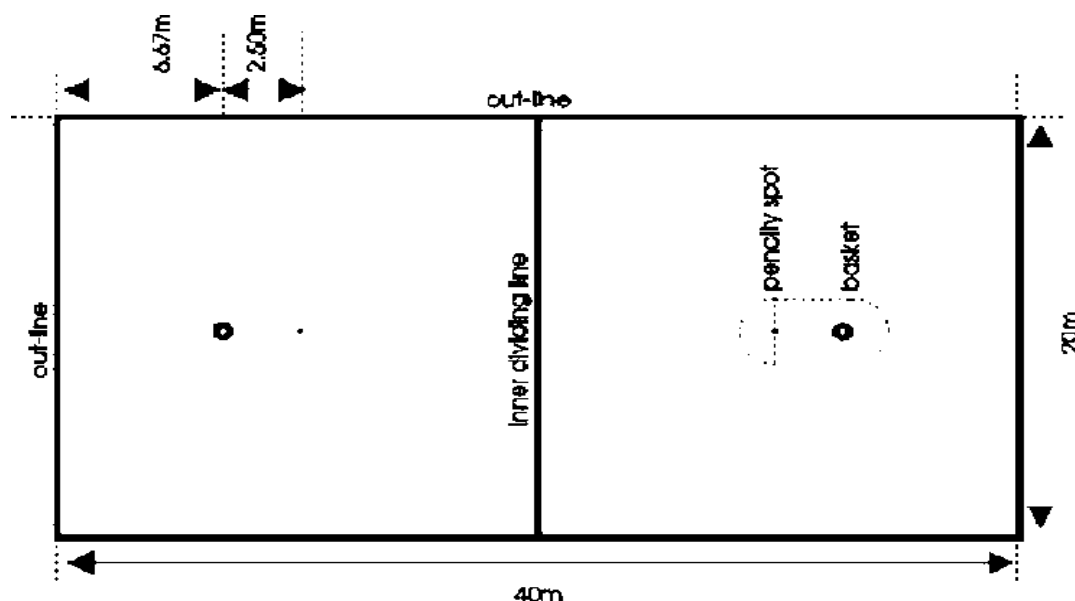
2.1. Principis del korbfbal

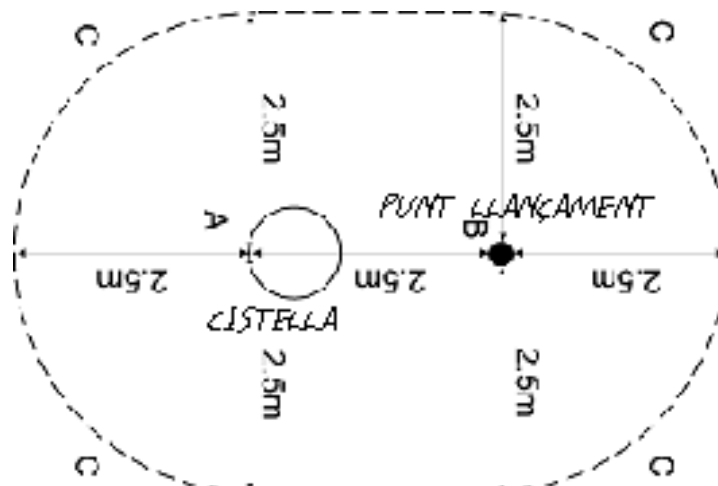
- **COOPERACIÓ** : Un jugador amb la pilota a les mans sols té la mobilitat que li permet una passa o el "pivot" de la mateixa sobre un peu. És prohibit desplaçar-se amb la pilota i jugar individualment. Això obliga a jugar amb la resta dels companys i evita el joc individual d'un sol jugador.
- **NO 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 korb 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'ensenyament 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.

2.2. Normes bàsiques

L'objectiu del korbfbal és encistellar una pilota dins una cistella d'una alçada de 3.5 metres.

- Jugadors: El partit enfronta a 2 equips, formats per 8 jugadors cadascun, els quals es divideixen a raó de 2 jugadors i 2 jugadores per zona.
- Superfície: El korbfbal es practicat en una zona rectangular de 40x20 metres, dividida en dues zones iguals.
- Subjeccions: Les subjeccions es col·loquen cadascuna a una zona a l'eix longitudinal del terreny, a 6.6 metres de la línia de fons. Les cistelles es col·loquen una alçada de 3.5 metres sobre aquestes subjeccions de metall.
- Cistelles o korfs: A cada pal s'acobra un cilindre de vímet sense fons. Les cistelles tenen 25cm d'alçada i 29-41cm de diàmetre. A l'any 2003 es va canviar la tradicional cistella per una de més moderna.
- Pilota: s'utilitza es la mateixa que la de futbol del número 5, i amb un pes d'entre 425 grams i 475 grams.
- Àrbitre: És qui s'encarrega de fer respectar i seguir les regles del joc i sancionar tot comportament dolent que puguin fer els jugadors.
- Canvi de zones: Cada dues encistellades es farà un canvi de zona i de funció: els defensors passen a l'atac i els atacants a lo defensa.
- Llançament de falta: Es realitzarà en contra de l'equip que hagi comes una infracció del reglament oficial i es farà efectiu en el lloc on s'ha comès. (No es pot llençar directament a la cistella). La resta de jugadors hauran de estar 2,5m del lloc on es realitza la falta i l'executant té 4seg per passar la pilota.
- Llançament de peralt: És la sanció màxima i més severa i consisteix en un llançament directe a cistella a una distància de 2,5m de distància.
- Guanyarà el partit l'equip que hagi encistellat més pilotes a la cistella.





2.3. Infraccions o faltes

- Defensat: Serà defensat quan un atacant llença a cistella tenint el seu defensor possibilitat de tocar-li el pit o la pilota amb la mà. Es a dir serà defensat quan el defensa estigui entre l'atacant i la cistella i tingui el braç aixecat a menys d'un metre de distància del'atacant.
- Tall: Serà tall o bloqueig quan un atacant provoqui que el seu defensa topi amb un altre atacant.

3. TÉCNIQUES BÀSIQUES

3.1. La passada

Com que el reglament impedeix qualsevol desplaçament amb la pilota, la passada és el fonament tècnic més important del korbball.

La més emprada és la passada amb una mà des de dalt, perquè dona velocitat a les diferents accions i possibilita canvis de joc amb desplaçaments llargs. La passada de pit també és força freqüent, especialment per a distàncies curtes.

També es poden fer servir la passada de cullera i la passada a una mà amb bot (picada).

3.2. La recepció

La passada i la recepció van estretament units. No pot haver continuïtat al joc d'un equip sense que els jugadors dominin aquesta tècnica.

Per fer una bona recepció al moment d'agafar la pilota hem de tenir els braços estirats i un cop es contacta amb la pilota, flexionar-los cap al cos. Es tracta de recollir i esmorteir la força que porta la passada.

3.3. El llançament o tir

La majoria de vegades el llançament ha de ser des d'una distància llunyana al korf.
La tècnica de tir varia en funció de la distància i dels peus recolzats.

3.3.1 El tir en funció de la distància

Hem d'agafar la pilota amb les mans en forma de triangle: els polzes formen la base i els índexs es col·loquen als costats. Els braços i les cames els tindrem flexionats.

Pel llançament hem de saltar alhora que estirem cames i braços i deixem anar la pilota al moment que es trobi al punt més alt. Els braços i els dits han de restar en direcció al korf.

Si la distància de tir és més gran de 6m el punt de partida de la pilota serà de sota la barbeta; a mida que la distància és més curta la pilota es col·locarà més elevada a la posició inicial, fins i tot damunt del cap, i els braços es trobaran menys flexionats.

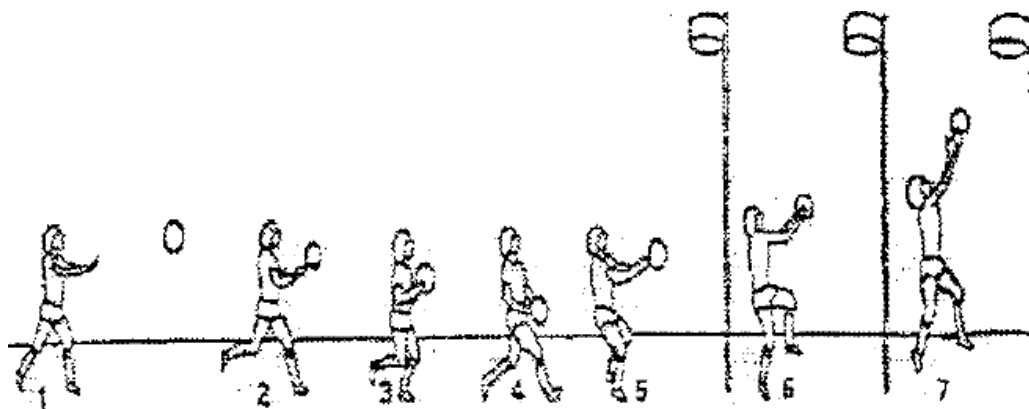
3.3.2 El tir en funció dels recolzaments

Amb dos recolzaments: la col·locació de braços i cames serà la que hem explicat anteriorment. El principal és que s'han de mantenir els dos peus amb contacte amb el terra. Les cames estaran lleugerament separades i els peus orientats cap al korf. Després del salt hem de caure al mateix lloc.

Amb un recolzament: és un tir en moviment i fa que el defensor tingui més dificultat per tapar el llançament. S'aprofita la sortida d'una finta per enllaçar el tir amb un desmarcatge. El moviment de braços i la posició de la pilota de partida són les mateixes que amb dos recolzaments, però hem d'impulsar el salt amb un sol peu.

34 L'entrada a cistella

Es produeix quan l'atacant es dirigeix directament cap al korf deixant enrere el seu marcador i, per tant, quedant-se lliure. S'ha de fer un petit salt al moment de rebre la pilota, aprofitar els dos recolzaments (un de cada peu) que permet el reglament i es llançarà de manera relaxada, saltant i aixecant el genoll de la cama amb que hem fet el 1r recolzament. La pilota s'agafa per la base i es va aixecant amb els braços flexionats des de la cintura, deixant-la anar al moment que es trobi el més amunt possible. Els braços han de quedar estirats i en direcció al korf.



38 El defensat

És el gran recurs del defensor. S'ha de fer complint els tres requisits que marca el reglament:

- a) Estar a la distància d'un braç i mirant el contrari.
- b) Intentar bloquejar el llançament.
- c) Trobar-se més a prop del korf que l'atacant.

Cal una pressió forta en defensa i una bona capacitat de reacció contra el desmarcatge.



4. FONAMENTS TÀCTICS

4.1 Posicions dels jugadors

- **Rebot:** Es trobarà en posició de rebot aquell jugador que hagi aconseguit col·locar-se entre el seu defensor i la cistella i a més es trobi prop d'aquesta. Es a dir, el rebot serà aquell jugador que està preparat per recollir les pilotes que no entren a la cistella després d'un llançament.
- **Mig o assistent:** Es trobarà en la posició de mig aquell jugador atacant que es col·loqui d'esquena a la cistella i amb el seu defensor darrera. Es una posició per assistir als companys, servirà fonamentalment per rebre i donar passades.
- **Quadre d'atac:** Grup de 4 jugadors, dos homes i dos dones, que tenen com a funció atacar. Ocuparan un mig camp.
- **Quadre de defensa:** Grup de 4 jugadors, dos homes i dos dones, que tenen com a funció defensar. Ocuparan un mig camp.

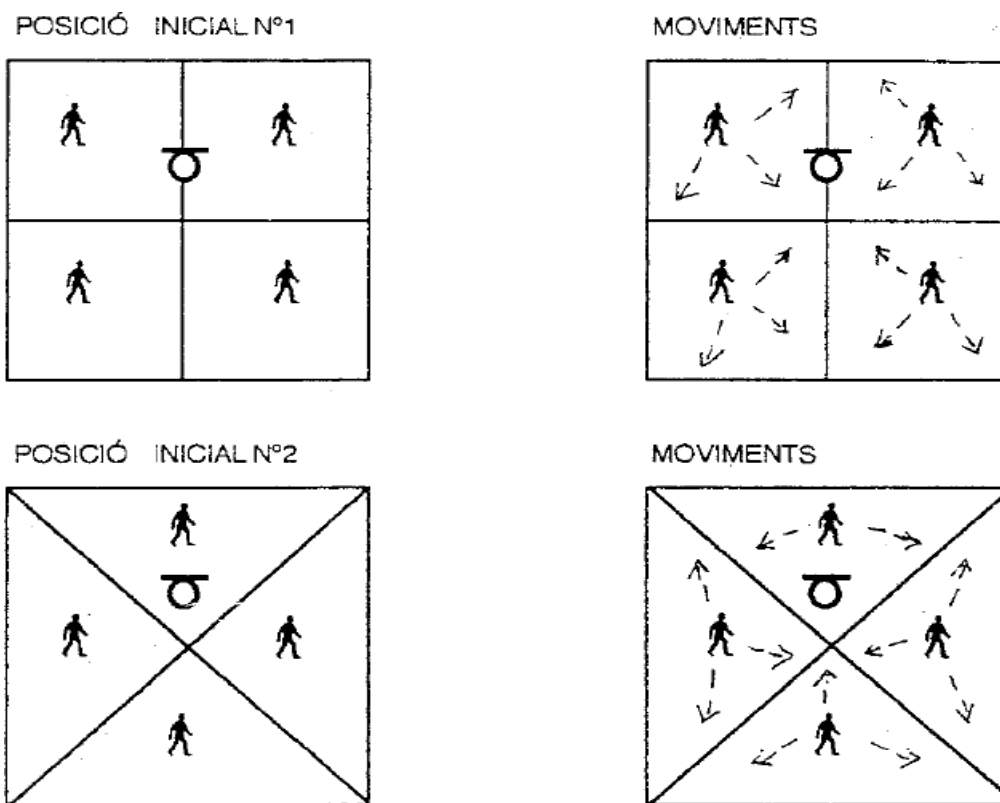
4.2 Tàctiques o formes de joc

- Defensa rebot: És aquella defensa que té com a objectiu que els atacants no aconseguixin la posició de rebot. Per tant, el defensor marcarà sense pressionar al seu atacant.
- Defensa pressionant: També anomenada 'for checking', serà aquella defensa que intenta evitar el llançament dels atacants. Per tant, el defensor pressionarà al seu atacant defensant des de molt a prop.
- Defensa mixta: És aquella defensa on una part de l'equip fa una defensa rebot i l'altra defensa pressionant.

4.3 Funcions dels jugadors

És molt important l'ocupació de les zones lliures de l'espai de joc. Com que cap jugador té una posició fixa al camp, les funcions de rebotador, assistent o llançador són ocupades per tothom així que és fonamental saber-se desplaçar dins el camp per obtenir la màxima eficàcia.

Hi ha dues posicions inicials o maneres de distribuir-se el camp i cada una d'elles implica diferents moviments dels jugadors:



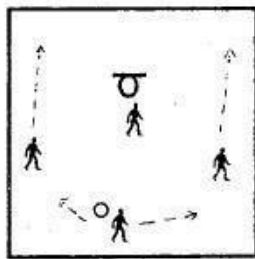
Quan un jugador es desplaça de la seva zona un dels seus companys ha de fer també un canvi de posició. D'aquesta manera els jugadors podran anar rotant permanentment i al mateix temps mantenir ocupat tot el camp. La pilota s'ha de passar sempre avançada respecte on es desplaça el company; si la passéssim just a on es troba impediríem el moviment i la posició de l'equip seria totalment estàtica. A més, el jugador que rep la pilota ha de fer una finta (desmarcatge) cap al costat contrari al que vol rebre, d'aquesta manera impedirà interceptar la pilota al defensor.

4.4 Sistemes d'atac

Depenen de la situació al camp dels llançadors, rebotador i assistent. Podem establir quatre sistemes:

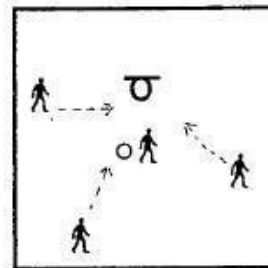
- Tres llançadors exteriors i un rebot.
- Tres exteriors que provaran d'entrar a cistella i un assistent.
- Dos exteriors (tir o entrada), un assistent i un rebot
- Tres exteriors (tir o entrada) i un assistent-rebot.

SISTEMA (A): 3-0-1



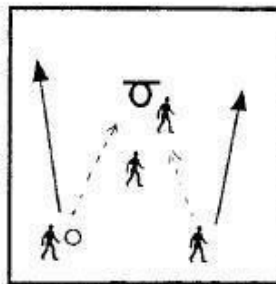
Tres llançadors exteriors i un rebot.

SISTEMA (B): 3-1-0



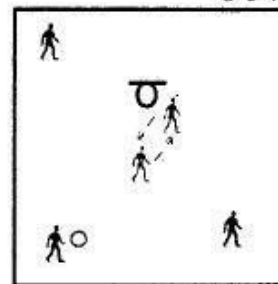
Tres exteriors que provaran d'entrar a cistella i un assistent.

SISTEMA (C): 2-1-1

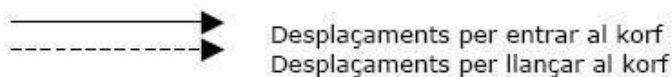


Dos exteriors (tir o entrada), un assistent i un rebot.

SISTEMA (D): 3-1-0
3-0-1



Tres exteriors (tir o entrada) i un assistent-rebot.



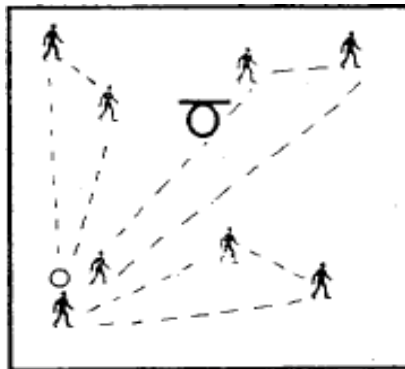
Recorda que els jugadors no ocupen funcions fixes al camp (no especialització) i, per tant aquestes poden anar variant al llarg del joc.

4.5. Sistemes de defensa

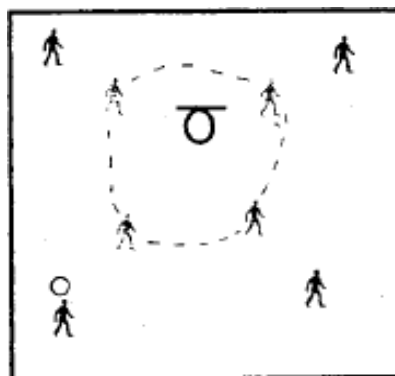
- Defensa individual: Es tracta d'evitar el llançament dels rivals utilitzant el "defensat". Cal, per tant, seguir el contrari per tot arreu amb un marcatge individual pressionant.



- Defensa en triangle: Es busca tallar les passades del contrari. Cal controlar la situació de la pilota i del rival. Cal evitar qualsevol opció d'entrada o llançament fent servir el defensat.



- Defensa de rebot: L'objectiu és impedir que el contrari guanyi la posició de rebot. No es pressiona el llançament llunyà (6-7m). Els llançaments propers es taparan amb el defensat.



BIBLIOGRAFIA

- Arderiu, M. i Castillo, J.M.: Apunts Curs d'Estiu INEFC 1998. "Korfbal: un deporte mixto".
- Padró, F. et alt. : Unidades didácticas para secundaria X: Korfbal. Fútbol americano. Editorial Inde. Barcelona 1999.
- Virosta, Alberto: Balonkorf en Deportes Alternativos (pp 81-88). Editorial Gymnos. 1994.

DIRECTORI INTERNET

- <http://www.korfbalers.com> Federació Catalana de Korfbal. Reglament oficial, fòrum, informació de clubs, competicions..
- <http://www.korfbalworld.com> Informació general sobre el món del korfbal. Galeria de fotos molt bones i explicatives.
- <http://www.ikf.org> Federació Internacional de Korfbal.
- <http://www.korfbalnet.com/> Informació general sobre korfbal.

Cal veure!

Enllaç a un vídeo de korfbal: http://video.xtec.cat:8080/ramgen/edu3tv/video/tvc/esports/001_74833.rm

ACTIVITATS DE RECUPERACIÓ

Acrosport

No et compliquis,
dibuixa'ls així

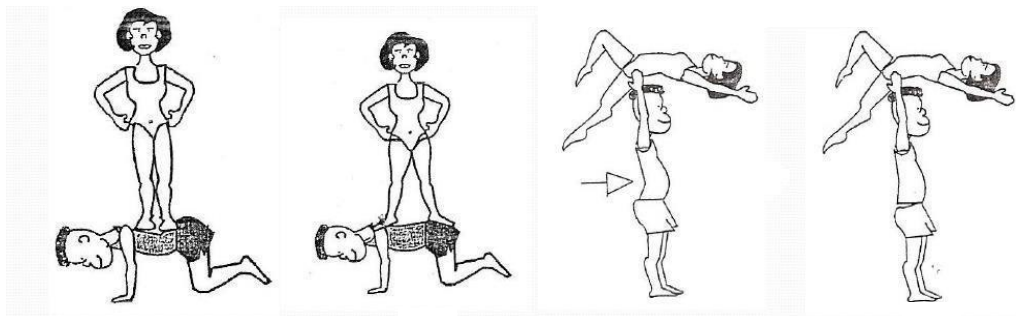


1. Visualitza aquest vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=DJaphisJOho>. Distingeix les figures que fan, dibuixa-les, digues quin rol fa cada individu en cada figura i assenjala les postures realitzades incorrectament (si creus que hi ha alguna) i el perquè.
2. Inventa't i dibuixa 10 figures: 1 de 7 persones, 2 de 6 persones, 3 de 5 persones i 4 de 4 persones.



Exemple de figura de 4 persones

3. Tria d'entre aquestes postures quina és la correcta, A o B.

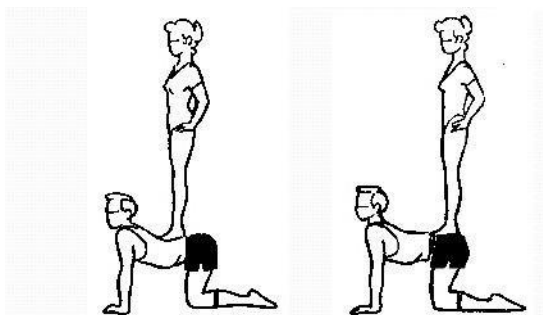


A

B

A

B



A

B

A

B



A

B

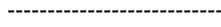
Korfball

1. Dibuixa un camp de korfball en una fulla. Després dibuixa els components de cada equip diferenciant-los (atac-defensa, nois-noies). Afegeix la banqueta i l'àrbitre. Realitza dos dibuixos més representant jugades d'atac.

Llegenda



Passada



Desplaçament sense baló



Llançament a cistella

2. Contesta a les següents preguntes:
 - a. Estan permeses accions de dos defensors/es contra un atacant?
 - b. Quina és la duració del partit?
 - c. Quines són les mides d'un camp de korfball?
 - d. Quan es canvien els equips les funcions d'atac/defensa?
3. Relata un partit de korfball. Inventat el nom dels equips, la puntuació, les faltes, els canvis, etc. Inclou al partit totes les possibles faltes que puguin cometre els participants, els diferents tipus de defensa i atac. Ajuda't de dibuixos per a facilitar l'explicació.

Per exemple:

Minut 0: s'enfronten al partit l'equip de l'Institut La Ribera de Moncada i Reixac contra l'Institut Can Mas de Ripollet.

Minut 1: l'àrbitre dona per començat el joc. Ataca l'equip de La Ribera al camp dret.

Minut 2: Falta i penal! Un jugador estava a punt de realitzar una entrada, i el seu defensor l'ha tocat per darrere, cometent falta i per tant, penal.

Minut 2: Cistella! El jugador de La Ribera ha aconseguit transformar el penal! Passem a veure com ataca l'equip de Can Mas al camp esquerre.

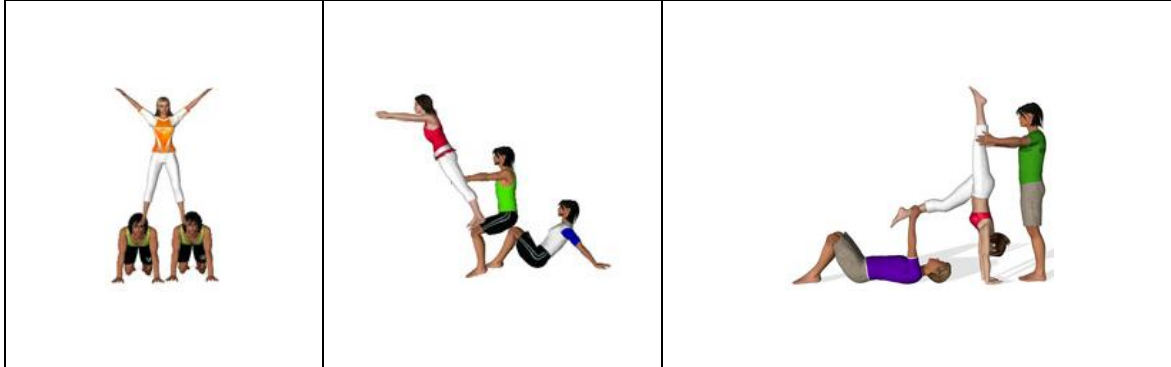
PODEU ENVIAR LES RESPOSTES VIA EMAIL AL CORREU: eric.profeef@gmail.com

Podeu fer-ho amb word o enviar les respostes amb una foto del mòbil, sempre que es vegi bé. Si teniu algun dubte, també podeu escriure'm al mail i només pugui contestaré. Si no teniu la possibilitat d'enviar-la al correu electrònic, podreu entregar-ho a la direcció de l'institut en les dades que us indicarem quan ho sapiguem cert.

ACTIVITATS AULA ACOLLIDA

ACROSPORT:



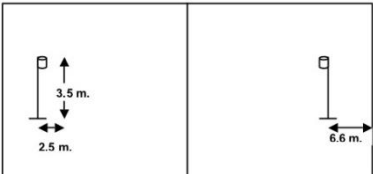
A les figures següents indica qui és el portor, qui l'àgil i qui l'ajudant (si n'hi ha):






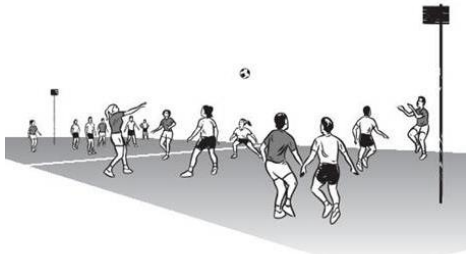




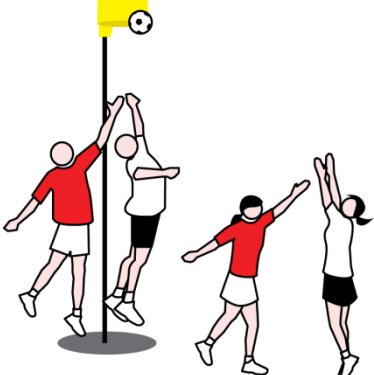

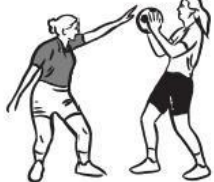
KORFBAL:

A la pàgina següent trobaràs uns dibuixos, digues què son, en català, castellà i el teu idioma que és el

Després aprèn-te-les.

Vocabulari	CATALÀ	CASTELLÀ	El meu idioma és el:
<u>INSTAL·LACIONS I MATERIAL</u>			
			
		Canasta	
		Terreny de joc	

		<p>Silbato</p>	
			
<p><u>EQUIP I JIGADORS</u></p>			
			
	<p>Jugador masculí</p>		
			
<p><u>ACCIONS I JOC</u></p>			
	<p>Partit</p>		
	<p>Llançament</p>		
		<p>Encestar</p>	

	<p>Rebot</p>		
		<p>Pasar</p>	
	<p>posició de</p>		