

EL KORFBALL, UN ESPORT MIXTE

1. UNA MICA DE HISTÒRIA.

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, el Korfbal es considera un esport alternatiu o joc esportiu recreatiu però poc a poc es va incorporant a l'esfera dels esports de competició.

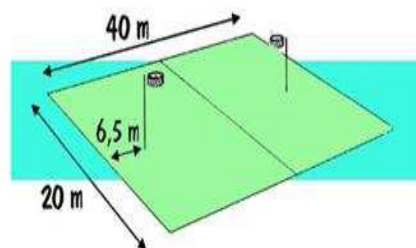
El terme Korfbal és holandès, i significa Korf (cistella) i bal (pilota). La seva traducció és bàsquet, però la paraula holandesa s'ha mantingut per a evitar confusió amb aquest últim esport. També el podem conèixer com korfbol o balonkorf.

ORÍGENS.

Com acabem de veure, els orígens del korfbal es troben més en la recreació que en l'esport d'alt nivell. Es va originar a Holanda a començaments del s. XX gràcies a Nico Broekhuizen, un professor que el va presentar per primer cop en un curs d'estiu impartit a Suècia. Posteriorment el va reglamentar, codificar i institucionalitzar. I des de les hores fins als nostres dies el korfbal ha anat experimentant una evolució en les normes i en l'estructura de joc, com ha succeït també en altres esports. Històricament (1902) era un esport d'exterior (outdoor) i es fonamentava en 3 seccions de joc (defensa, intermèdia i atac). Més endavant (1952) va aparèixer l'anomenat micro-korfbal, una adaptació a 2 seccions en sales interiors (indoor), on es va suprimir la intermèdia, guanyant el joc en velocitat i vistositat. Posteriorment es va arribar a l'actual korfbal, practicat tant en camps a l'aire lliure, de dimensions majors, com en pistes cobertes.

2. REGLAMENT DE KORFBAL

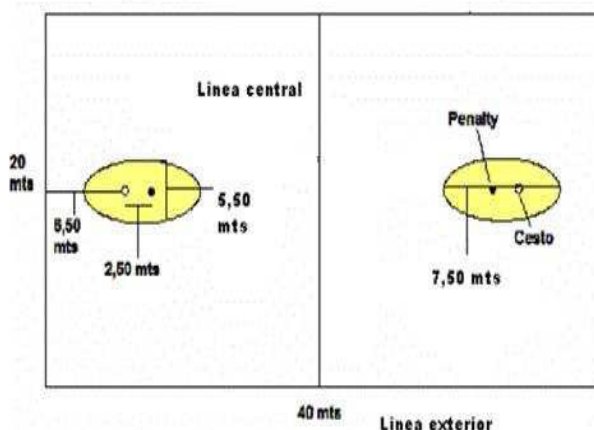
Instal·lació i material: es pot jugar a l'interior o exterior en una superfície de 40 x 20 metres dividit per la línia de mig camp en dues zones iguals de 20x20 m. cadascuna. Els korfs (o cistelles) es col·loquen un a cada zona en l'eix longitudinal del terreny, a 6'6 m. de la línia de fons. Els korfs es col·loquen a una



alçada de 3'5 m. al final de cada pal.

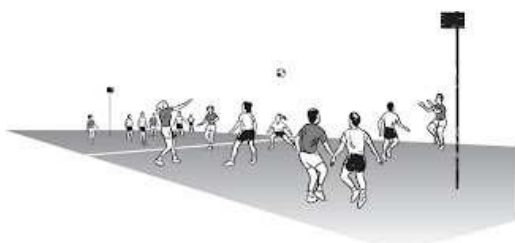
Jugadors: Cada equip té vuit jugadors (quatre dones i quatre homes). Dues dones i dos homes ataquen i dos homes i dues dones defensen.

Temps: El partit es divideix en dues parts de 30 minuts, amb un descans de 15 minuts. Existeixen 2 temps morts per equip durant 1 partit.

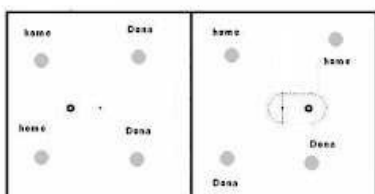


Desenvolupament del Joc: Els quatre jugadors que ataquen només poden jugar a la meitat del camp on hi ha la cistella de l'equip contrari (quadre d'atac) i han d'intentar encistellar-hi. Els quatre jugadors que defensen només poden moure's dintre de la meitat del camp on hi ha la seva cistella (per a ells és el quadre de defensa) i evitar que l'equip contrari marqui punts. Aquesta situació es manté fins que encistella.

POSICIÓ DELS JUGADORS AL TERRENY DE JOC



Posició d'un equip al terreny de joc.



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

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

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

DEFENSA INDIVIDUAL:

Cada jugador pot ésser marcat per un sol contrari quan té la pilota a les mans i aquest ha de ser del seu mateix sexe (l'home i la dona juguen junts però evitant les desigualtats en les diferències físiques entre ambdós). D'aquesta manera s'eviten situacions de 2x1 tot i que poden haver canvis defensius (2x2) entre jugadors del mateix gènere jugant a un mateix quadre.

La defensa ha de fer complint els tres requisits que marca el reglament:

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

Per recuperar la pilota cal una pressió forta en defensa i un bon desmarcatge.

El defensat restringeix les avantatges que tenen els jugadors més alts ja que no està permès fer un llançament per damunt del seu defensa si aquest està en la posició abans esmentada.



Puntuació:

Totes les cistelles tenen el mateix valor: un punt o gol. Cada 2 cistelles es fa el canvi de zones o transició.

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 desmarcatge que li permeti fer un llançament al korf. El desmarcatge s'aconsegueix amb la combinació de moviments sense pilota que permetin aconseguir la distància necessària respecte al defensor; el defensor ha d'intentar cobrir el llançament de l'atacant amb el braç, posant la mà a una distància

on 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.

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 i que serveixen per al desmarcatge de l'atacant :
 - 1.- Quan un jugador atacant aprofita l'acció d'un bloqueig d'un company del sexe contrari per a desmarcar-se
 - 2.- Quan un jugador atacant aprofita l'acció d'un bloqueig d'un company del mateix sexe per a impedir el pas i desmarcar-se
- 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 posseeix contacti amb les línies exteriors o amb la superfície més enllà d'aquestes. Tanmateix, si el jugador que posseeix la pilota està a la vegada en contacte amb la línia de mig camp (trepitjant-la) o més enllà d'aquesta, fora del seu quadre, també es considera una infracció.

PENALS

1. Seran castigades com a penal les faltes que evitin una oportunitat de realitzar una acció de cistella. Seran objecte de penal:
 - DESMARCATGE AMB OPCIÓ DE LLANÇAMENT:
 - El jugador atacant que rep una falta en situació clara de llançament .
 - DEFENSAR/OBSTRUÏR EL LLANÇAMENT D'UN JUGADOR DEL SEXE CONTRARI:
 - Un defensor/a evita la possibilitat de llançament de l'equip contrari defensant un jugador/a del sexe contrari o evitant la recepció degut a una obstrucció o infracció en la passada a un jugador/A del sexe contrari.
2. Les faltes reiterades que eviten el joc d'atac.

REITERACIÓ DE FALTES: quan un jugador/a rep diferents faltes reiterades durant el joc. Tanmateix, serà penal l'acció d'un defensor que cometi faltes reiteradament sobre diferents atacants.

Posició del penal i execució:

El penal es llançarà des del punt de penal, situat a 2,5 metre de la cistella El llançament de penal 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. Durant el llançament del penal s'atura el temps del partit es – al final de la primera o de la segona part – fins que quedi clar si la pilota a passat o no a través de la cistella

3. TÈCNIQUES BÀSIQUES.

LA PASSADA

Com que el reglament impedeix qualsevol desplaçament amb la pilota, la passada és el fonament tècnic més important del korfbal. La més utilitzada és 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. Per últim es poden fer servir la passada de cullera i la passada a una mà amb rebot (picada).

LA RECEPCIÓ

Va estretament unida a l'anterior. No pot haver continuïtat al joc d'un equip sense que els jugadors dominin aquesta tècnica. Per fer-la correctament 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.

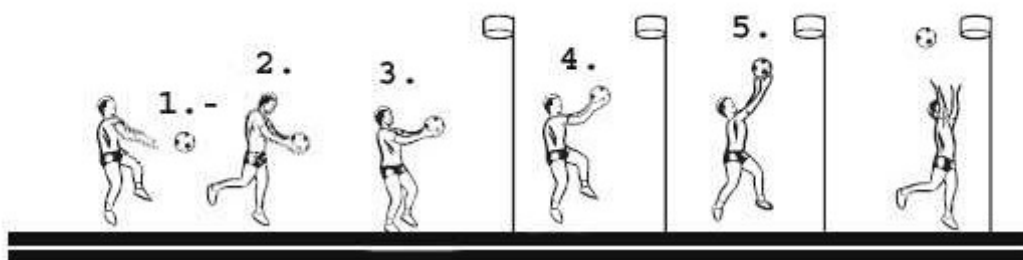
ENTRADA A CISTELLA

1. Recepció de la pilota a "l'aire" (sense tocar amb els peus a terra).
2. Primer recolzament d'un peu a terra. Si ets dretà, normalment ho faràs amb el peu dret).
3. Segon recolzament de l'altre peu a terra. També et servirà de batuda per fer un salt vertical.
4. Salt vertical, acompanyant la pilota amb les dues mans en direcció al korf. Recorda que el moviment és de baix a dalt, agafant la pilota per sota.
5. Deixar la pilota, suaument, en el punt més alt del salt vertical. El llançament ha de ser vertical i la inèrcia de la cursa farà la resta. ...encara que la creativitat alhora de fer entrades no té límit, mira el següent vídeo:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=H4QqZdYxte0

Entrada a cistella. Korfbal

Fases del moviment:



LLANÇAMENT DE LLARGA DISTÀNCIA

El llançament de korfal que treballem és el llançament simètric.

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

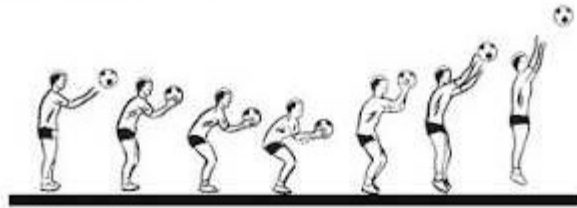
Aquesta acció es pot fer en suspensió (salt) o en posició estàtica.

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

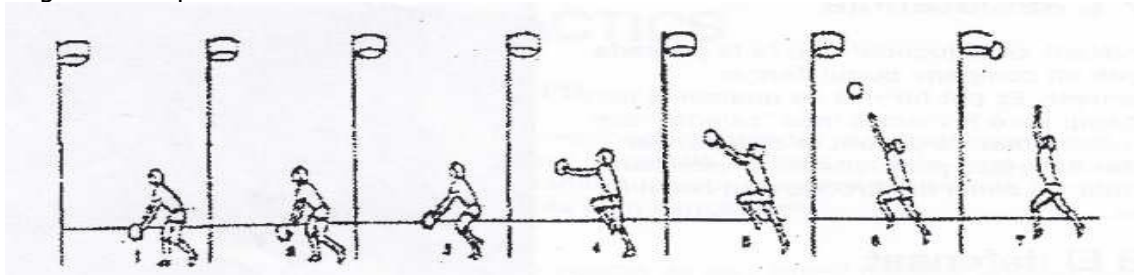
En aquest vídeo es pot veure la tècnica de llançament en jugades de joc real, observa les fases de llançament:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=M4sb6b3uzV0#!

Llançament de llarga distància a cistella:



La tècnica per llançar el **penal** és la mateixa que per l'entrada. L'única diferència és que s'ha de fer des d'una posició estàtica. Es col·loca un peu una mica més avançat que l'altre i s'aixeca la pilota per sobre el cap al mateix temps que s'avança el genoll de la cama contrària. No es pot recolzar el peu d'aquesta cama abans que no hagi sortit la pilota de les mans.



4. PRINCIPIS DEL KORFBALL

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. Està 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. Està prohibit impedir el moviment lliure del contrari, tant si es fa amb intenció o sense. Així com treure la pilota de les mans a un altre jugador. El defensor ha d'estar situat, com a mínim a la distància d'un braç de l'atacant.

JOC MIXT:

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

NO ESPECIALITZACIÓ.

Sempre hi ha 2 xics i 2 xiques que ataquen, mentre que els altres defensen. Cada dues cistelles es canvia de funció i de zona. Els atacants passen a defensar i els defensors passen a atacar.

HABILITAT:

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

Aquestes normes impliquen la necessitat d'una certa habilitat per passar la pilota, per desmarcar-se del contrari o per tirar a cistella per sobre de qualsevol altre aspecte físic.

COEDUCACIÓ:

És un esport mixt on en el mateix equip hi ha d'haver el mateix nombre de nois com de noies amb les mateixes possibilitats per a tots. Implantació d'igualtat de funcions al terreny de joc, ja que en un mateix equip cohabituen, juguen, comparteixen, cooperen més, es relacionen i competeixen xics i xiques.