

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Liberec 2021

Jan Šafránek



Metodika korfbalu pro 1. stupeň základní školy

Závěrečná práce

Studijní program:

Studijní obor:

Autor práce:

Vedoucí práce:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Rozšiřující studium učitelství pro 1. st. ZŠ

Mgr. Jan Šafránek

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání závěrečné práce

Metodika korfbalu pro 1. stupeň základní školy

Jméno a příjmení: **Mgr. Jan Šafránek**
Osobní číslo: P19C00014
Studijní program: DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků
Studijní obor: Rozšiřující studium učitelství pro 1. st. ZŠ
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Modifikace pravidel korfbalu. Vytvoření metodického materiálu netradiční sportovní hry korfbal pro využití na 1. stupni základní školy.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K., ŠMÍD, P. 2013. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. 157 s. ISBN 978-80-262-0337-7.
RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hry*. Praha: GRADA. 159 s. ISBN 80-247-0875-2.

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce: 30. listopadu 2019
Předpokládaný termín odevzdání: 1. května 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 1. prosince 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

4. května 2021

Mgr. Jan Šafránek

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu mé závěrečné práce panu PhDr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za věcné připomínky, čas, vstřícnost při konzultacích, a především za cenné rady, které mi velmi pomohly při vypracování závěrečné práce.

Anotace

Hlavním cílem závěrečné práce je modifikace pravidel korfbalu a vytvoření metodického materiálu této netradiční sportovní hry pro využití na 1. stupni základní školy. K naplnění cíle byl zpracován metodický materiál zaměřený na modifikace a varianty průpravných her a cvičení, které vhodně doplňují postupné kroky nácviku techniky korfbalu. Materiál je koncipován pro jednotlivé ročníky 1. stupně. Cvičení byla ověřena v praxi a u žáků se setkala s velkým ohlasem. Práce dále zahrnuje názor žáků na zařazení této netradiční sportovní hry do výuky tělesné výchovy, pohled učitele tělesné výchovy a ředitele školy.

Klíčová slova: Korfbal, modifikace, základní škola, výuka, dítě, sport, hra.

Annotation

Main aim of this thesis is a modification of korfball rules and a creation of primary school methodological material focused on this unconventional sport game. To compete the goal, a methodological material focused on modifications and varieties of preparatory games and exercises, which suitably complement the gradual steps of practicing the korfball technique, was prepared. The material is designed for the primary school by classes separately. Its exercises were verified in practice and they met with a great response from students. The thesis also contains student's opinion on the inclusion of this activity into the physical education regular classes and a perspective of either a physical education teacher or a school principal.

Keywords: Korfball, modification, elementary school, teaching, child, sport, game.

Obsah

Úvod	10
1 Cíl práce	11
2 Motorika žáků mladšího školního věku	12
3 Sportovní hry	14
3.1 Definice sportovních her	14
3.2 Dělení sportovních her.....	14
3.3 Netradiční sportovní hry	14
4 Korfbal	16
4.1 Historie korfbalu	16
4.2 Základní pravidla a vybavení korfbalu	17
4.3 Cíle korfbalu	19
4.4 Korfbal ve školní tělesné výchově.....	19
4.5 Korfbal v praxi na 1. stupni ZŠ	22
4.6 Specifické vybavení.....	23
5 Metodika korfbalu na 1. stupni ZŠ.....	25
5.1 První ročník	26
5.2 Druhý ročník.....	28
5.3 Třetí ročník	30
5.4 Čtvrtý ročník.....	33
5.5 Pátý ročník.....	35
5.6 Modelová příprava na hodinu korfbalu	37
6 Závěry	38
7 Seznam literatury	40
8 Seznam příloh	42
9 Přílohy.....	43

Seznam obrázků a tabulek

Tabulka 1 Souhrn pěti metodických stupňů pro nácvik korfbalu na 1. stupni ZŠ

Tabulka 2 Příklad písemné přípravy na vyučovací jednotku (Street korfbal)

Obrázek č. 1 Náčrtek korfbalového hřiště (zdroj: Pravidla korfbalu, 2021)

Obrázek č. 2: Korfbalové koše (zdroj: Kantorsport, 2021)

Obrázek č. 3: Korfbalový míč (zdroj: Kantorsport, 2021)

Obrázek č. 4: Podlahový basketbalový koš (zdroj: Jipast, 2021)

Obrázek č. 5: Molitanový míč (zdroj: Sportissimo, 2021)

Obrázek č. 6: Herní plyšáci (zdroj: Masbirka, 2021)

Obrázek č. 7: Volejbalový míč (zdroj: Mall, 2021)

Obrázek č. 8: Míč na házenou (zdroj: Mall, 2021)

Obrázek č. 9: Speciální fotbalový míč (zdroj: Netfotbal, 2021)

Obrázek č. 10: Náčrtek hry na nízký koš (zdroj: vlastní)

Obrázek č. 11: Náčrtek hry s plyškem (zdroj: vlastní)

Obrázek č. 12: Náčrtek modifikace hry s plyškem (zdroj: vlastní)

Obrázek č. 13: Náčrtek hry street korfbal (zdroj: vlastní)

Obrázek č. 14: Náčrtek hry monokorfbal (zdroj: vlastní)

Obrázek č. 15: Náčrtek hry s měkkým míčem (zdroj: vlastní)

Seznam použitých zkratk a symbolů

ČKS Český korfbalový svaz

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

IKF International Korfball Federation (Mezinárodní korfbalová federace)

KNVK Koninklijk Nederlandse Korfbalverbond (Královská niz. korfbalová asociace)

MŠMT Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

RVP Rámcový vzdělávací program

RVP ZV Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP Školní vzdělávací program

TV Tělesná výchova

ZŠ Základní škola

Úvod

Výuka sportovních her je na prvním stupni základní školy velmi specifická. Korfbal je sport, který je v tuto chvíli v prostředí školní tělesné výchovy prakticky neznámý, a přitom má mnoho co nabídnout.

Jedná se o jedinou sportovní hru na světě, kterou hrají muži i ženy dohromady. Dále se jedná o bezkontaktní sportovní hru, která se svým tempem a náročností umí přizpůsobit úrovni hráčů jakéhokoliv věku. Korfbal je založen na týmové spolupráci a zároveň vyžaduje dobré zvládnutí základních herních dovedností, které je možné využít i v jiných, podobných hrách jako jsou házená, anebo basketbal.

1 Cíl práce

Hlavním cílem závěrečné práce je modifikace pravidel korfbalu a vytvoření metodického materiálu této netradiční sportovní hry pro využití na 1. stupni základní školy.

2 Motorika žáků mladšího školního věku

V nejobecnější rovině, jak uvádí Měkota (1986), můžeme motoriku vymezit jako souhrn hybných jevů určitého systému. Ve sportu se převážně jedná o úmyslné pohyby, které jsou doprovázeny složitými psychickými procesy, a proto je zaveden pojem psychomotorika (Dovalil, 2002).

Měkota (1986) také rozděluje motoriku dle rozsahu na jemnou a hrubou motoriku, kdy se jemná motorika projevuje např. v pohybech ruky a prstů, tedy jemných manipulacích a hrubá se projevuje jako prostorově rozsáhlejší a je zajišťována velkými svalovými skupinami např. běh. Při sportu, fyzické práci a jiných obdobných činnostech se hrubá a jemná motorika prolíná.

Individuální rozdíly v ontogenezi motoriky podmiňují především 3 faktory: dědičnost, prostředí a výchova (Pavlík, a další, 2013).

Období mladšího školního věku (6 – 11 let) od zahájení školní docházky a počátkem pohlavního dospívání je charakteristické vyrovnaností mezi biologickými a psychickými složkami vývoje a vysokou mírou motorické učenlivosti dítěte. Z pohledu celoživotního rozvoje motoriky je toto období označováno za „zlatý věk“ motorického učení. Zcela zásadní pro rozvoj motoriky je radost z pohybu, spontánnost, soutěživost, silné emoční prožívání pohybu, často vysoká logická úroveň myšlení, soustředěnost a řada dalších faktorů (Bursová, a další, 2001).

Motorické rozdíly mezi děvčaty a chlapci nejsou v tomto období ještě nijak výrazné, zvětšují se až s přibývajícím věkem (Hájek, 2012). Asi od osmi let můžeme motorické schopnosti od sebe zřetelně identifikovat a rozčlenit na schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Struktura motorických schopností je již po osmém roce věku podobná struktuře dospělého člověka (Hájek, 2012).

Na prvním stupni ZŠ by se motorické schopnosti měly správně rozvíjet v jasně daném pořadí. Postupně jde o schopnosti koordinační, dále schopnosti rychlostní, relativní sílu, flexibilitu, a nakonec i základní aerobní vytrvalost (Suchomel, 2006).

Silové schopnosti se rozvíjí pomalu a plynule. Doporučuje se komplexní rozvoj síly trupu, velkých skupin a svalstva pro správné držení těla. **Rychlostní schopnosti** se rozvíjí velmi rychle, takže je vhodné věnovat pozornost rozvoji jak rychlosti akční, tak i rychlosti reakční. **Vytrvalostní schopnosti** je především důležité učit hravými prostředky. Obecně lze říci, že děti jsou schopny se přizpůsobit větší tělesné zátěži. Doporučuje se volit aktivity se střídáním

velikosti intenzity zatížení. **Obratnostní (koordinační) schopnosti** vykazují v mladším školním věku mohutný vývoj. Doporučuje se využít tohoto věkového období a snažit se o maximální možnou harmonizaci složitých pohybových vzorců (Bursová, a další, 2001).

3 Sportovní hry

3.1 Definice sportovních her

„Sportovní hra je sportem i hrou.“ (Svoboda, Vaněk, 1986). Tato definice sportovní hry v sobě pro školní tělesnou výchovu skrývá důležitou myšlenku, že sport je zároveň zábava a hra, která má sloužit k osvojení důležitých dovedností nenásilnou, spontánní formou.

Táborský naproti tomu definuje sportovní hru velmi technicky. „Sportovní hra je tedy soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládnutím společného předmětu.“ (Táborský, 2004).

Další zajímavý postoj zaujímá ke sportovním hrám Svoboda a Vaněk, který vyzdvihuje kulturní přínos sportovních her v tom, že: „Přispívá k upevnění kontaktů mezi lidmi, k socializaci jedince, k jeho fyzickému i psychickému vývoji.“ (Svoboda, Vaněk, 1986).

Pokud ale shrneme jednotlivé definice sportovních her, vždy proti sobě soupeří dvě strany ve vymezeném prostoru a soupeří se společným předmětem. Týmy mají shodné podmínky a řídí se stejnými pravidly a převahu získává anebo vítězí tým, který lépe ovládá společný předmět.

3.2 Dělení sportovních her

Jedno z nejčastějších dělení sportovních her, jak uvádí Táborský (2004) je dělení na: sportovní hry brankového typu, hry síťového typu a hry pálkovacího typu.

Táborský (2004) také dělí hry na invazivní a neinvazivní, kde invazivní jsou hry se společnou hrací plochou pro obě družstva a neinvazivní naopak mají oddělené hrací plochy.

Sportovní hry však můžeme klasifikovat nejrozličnějšími způsoby (např. na hry individuální, párové a týmové, nebo např. na hry tradiční a netradiční).

3.3 Netradiční sportovní hry

Pojem tradiční sportovní hra v mé práci používám pro hru, která je všeobecně známá, často má širokou základnu hráčů a její hra má u nás určitou tradici. V tomto případě se bavíme o sportech jako tenis, volejbal, basketbal, fotbal, basketbal, házená, hokej a mnoho dalších.

Pod pojem netradiční sportovní hra naopak můžeme zařadit sporty, které, i přestože mají dlouhou historii, jsou u nás méně známé a tradičně se u nás ve velké míře nehrají a ani jejich

zařazení do školní tělesné výchovy zatím není příliš časté. Mezi takové sporty řadíme např. kinball, tchoukball, holomajzna, T-ball, bezkontaktní rugby, kubk, netball, ultimate frisbee, ringet, interkros a cel řada dalších.

Toto rozdělení samozřejmě není pevně dané a existuje celá řada u nás méně známých sportů, které se sice často hrají anebo hodně hrály v minulosti, ale nelze je u nás označit za tradiční sporty, a to i přes to, že se často jedná o sporty olympijské. Do této skupiny bychom mohli zařadit např.: vodní pólo, nohejbal, rugby, futsal, softball, baseball apod.

Některé netradiční sportovní hry tak dobře odpovídají na požadavky doby, že se může stát, že se i z naprosto neznámé netradiční sportovní hry stane fenomén, který se pevně usadí mezi tradičními sporty. Krásným příkladem je v současnosti florbal, který je nejrychleji se rozvíjející sportovní aktivitou u nás. Jedná se o sport, který vyžaduje technickou preciznost, rychlost, fyzickou kondici, a přitom je finančně dostupný, dá se hrát v běžné tělocvičně, a především je téměř bezkontaktní. Díky tomu se pevně usadil v osnovách školní tělesné výchovy, a díky jeho divácké atraktivnosti a široké základně aktivních hráčů a sportovních klubů jeho popularita dále stoupá.

4 Korfbal

4.1 Historie korfbalu

Korfbal vznikl v roce 1902 v Nizozemsku z iniciativy místního učitele tělesné výchovy Nico Broekhuijsena, který se snažil vyřešit problém s výukou tělesné výchovy v tehdy nově zavedeném holandském koedukovaném vzdělávání. Jak uvádí Mišurec (1990), problém byl především ten, že tradiční sportovní hry neumožňovaly dívkám se plnohodnotně zapojovat do hry. Korfbal byl založen s pravidly nastavenými tak, aby se mohli zcela plnohodnotně a rovnoprávně zapojit všichni bez rozdílu věku, tělesného vzrůstu či pohlaví.

Název hry byl odvozen od holandského slova „korf“ – koš a „bal“ – míč.

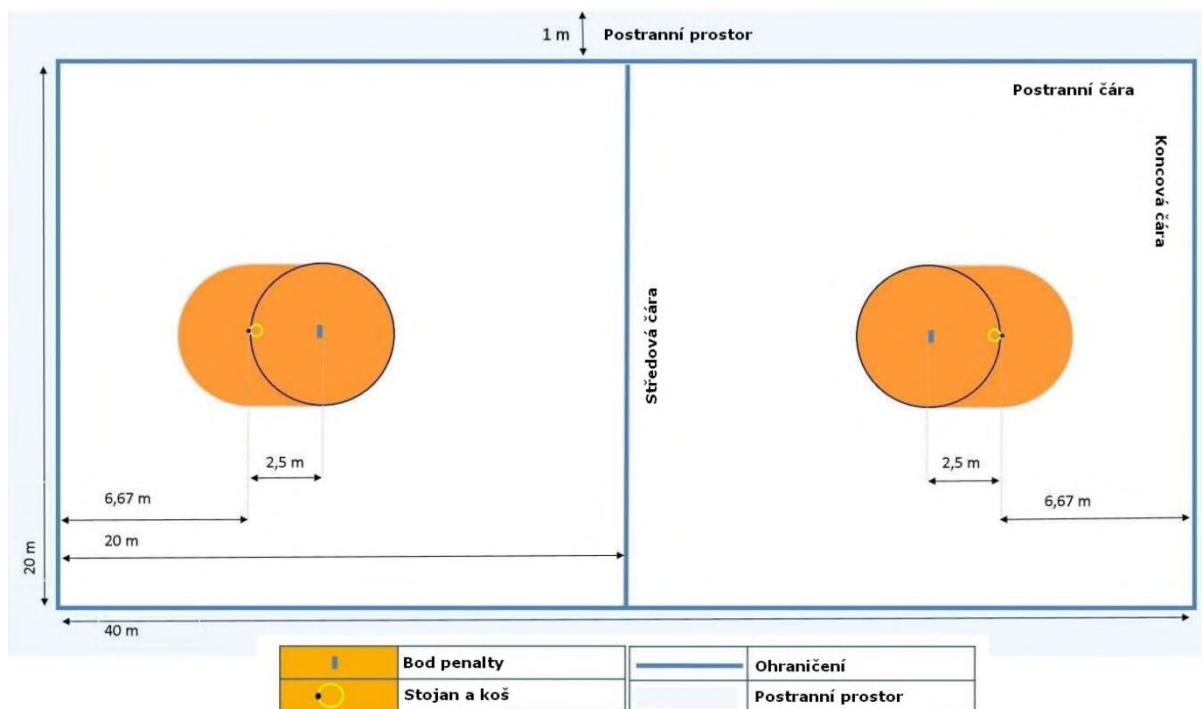
Korfbal se původně hrál venku, ale časem se vyvinuly různé modifikace jako například halová varianta korfbalu s menším hřištěm či monokorfbal, který se hraje na jeden koš. Korfbal se stal velmi rychle populárním sportem a již v roce 1903 vznikla Nizozemská korfbalová asociace, která v roce 1938 dostala titul „královská“ - Koninklijk Nederlandse Korfbalverbond – KNKV. Korfbal se dále šířil do Belgie, Velké Británie, Dánska, Francie, Rakouska atd. V roce 1933 byla založena Mezinárodní korfbalová asociace IKF. První světový šampionát v korfbalu se uskutečnil v roce 1978 a hvězda korfbalu stoupala stále výše. V roce 1993 byl uznán Mezinárodním olympijským výborem a byl přijat mezi olympijské sporty. V současné době má Mezinárodní korfbalová federace 68 členských zemí mezi něž patří i Česká republika.

V Československu se korfbal hraje od roku 1988. Prvním prezidentem korfbalového svazu byl zvolen Rudolf Mišurec. V současné době ČKS registruje téměř třicet korfbalových oddílů se základnou čítající přes dva tisíce členů.

4.2 Základní pravidla a vybavení korfbalu

Hrací plocha

Rozměry hřiště jsou 40 x 20 m. Hřiště je rozděleno na dvě stejné zóny středovou čarou, která je rovnoběžná s konci hřiště. Hrací plocha musí být rovná a bezprašná a nesmí být kluzká.



Obrázek č. 1: Nákres korfbalového hřiště (zdroj: *Pravidla korfbalu, 2021*)

Korfbalové koše (korfy)

Korfy jsou umístěny na stojanu v prostoru hracího pole ve výšce 3,5 m nad zemí. Průměr koše je 39 – 41 cm.

Závodní koše jsou pevné a cvičné koše bývají látkové s výškově nastavitelným stojanem (cca 2,3 – 3,5 m).



Obrázek č. 2: Korfbalové koše (zdroj: *Kantorsport, 2021*)

Míč

Korfbal se hraje s míčem velikosti 5 (s obvodem 68 – 70,5 cm) a váhou v rozmezí 445 – 475 g. Míč by měl být nahuštěný tak, že když spadne z výšky 1,8m odskočí do výšky 1,1 – 1,3 m.



Obrázek č. 3: Korfbalový míč (zdroj: Kantorsport, 2021)

Hráči

Hrají proti sobě dva týmy, každý složený ze 4 hráčů a 4 hráček. V obranné i útočné zóně jsou vždy 2 hráči a 2 hráčky. Ostatní hráči jsou náhradníci.

Hrací doba

Zápas se hraje na 2 x 25 min čistého hracího času.

Průběh utkání

Hra začíná vhažováním domácího týmu. Vždy po dvou bodech (vstřelených koších) se mění pozice hráčů v obraně a útoku. Bod získá hráč poté, co vhodí míč do obruče a není při tom bráněn.

Přestupky

Během hry je zakázáno: běžet s míčem, vyhýbat se spolupráci (sólo hra), střílet z bráněné pozice, střílet po odříznutí druhým útočníkem, předat míč spoluhráči, bránit soupeři opačného pohlaví v rozehraní míče, dotknout se míče nohou nebo chodidlem, dotknout se nebo se držet stojanu koše, zdržovat hru, bránit nepřiměřeně soupeře, strkat, držet nebo zadržovat soupeře, hrát nebezpečně, hrát vně vlastní zóny, hrát míč mimo hřiště (míč v autu), překročit povolený časový limit v útočné zóně (25 s) a konečně vstřelit koš z obranné zóny útočícího týmu nebo přímo z vhažování, míče v autu, re-startu nebo volného hodu.

4.3 Cíle korfbalu

Charakteristické pro korfbal jsou smíšené týmy mužů a žen s pravidelným střídáním útočných a obranných rolí všemi zúčastněnými. Jejich cílem je dopravit míč do koše a získat tak více bodů, než soupeř (Táborský, 2004).

V tomto kontextu můžeme říci, že tři hlavní cíle korfbalu jsou:

1. Skórování
2. Kolektivní hra jako příprava ke skórování
3. Obrana soupeřovy kolektivní hry

Bez ohledu na herní úroveň žáků, jsou na prvním místě cíle korfbalu, ke kterým musíme směřovat učení nezbytných korfbalových dovedností, jako je střelba, házení a chytání. Bakker ve své publikaci tvrdí, že není důležité, zda žák na 1. stupni ZŠ je schopen skórovat, ale důležité je, že umí správně technicky vystřelit. Případné modifikace jdou v tomto žákům naproti a umožňují jim zažívat úspěch od prvních pokusů a tím si budovat pozitivní vztah ke sportovní hře.

4.4 Korfbal ve školní tělesné výchově

Možnost zařazení korfbalu do výuky dle RVP

Hodinová dotace pro TV vychází z RVP ZV, který je platný od roku 2017. Na jeho základě každá škola sestaví vlastní ŠVP, ve kterém specifikuje sporty, které chce učit v rámci vyučovacího procesu. V návaznosti na ŠVP si každý učitel rozhoduje o délce cyklu (hodinové dotaci), kterou chce věnovat sportovním hrám a frekvenci jejich zařazení.

Přibližnou hodinovou dotaci můžeme spočítat následovně. Školní rok se skládá ze 44 týdnů a hodinová dotace TV je na prvním stupni ZŠ 2h týdně, tedy 88 vyučovacích jednotek ročně. Z toho nám vychází celková hodinová dotace za 5 let (1. – 5. třída) 440 vyučovacích jednotek.

Pro efektivní zařazení korfbalu do výuky předpokládám disponibilitu 12ti výukových jednotek v ročníku. Přičemž nácvik by měl probíhat v blocích po 4 výukových jednotkách každé pololetí a zbylé výukové jednotky lze v mezidobí zařadit k procvičení a zopakování techniky korfbalu dle uvážení (MŠMT, 2021).

Materiální podmínky

Rozměry školního korfbalového hřiště vždy limituje velikost tělocvičny. Velké školy mají tělocvičny umožňující plnohodnotnou hru, naproti tomu malotřídní venkovské školy mají často jen tělocvičny odpovídající velikosti volejbalového hřiště a tam je pak třeba přistoupit k výrazné modifikaci pravidel anebo ke hře monokorfbal. Výhodou korfbalu je i to, že se dá hrát na jakémkoliv venkovním hřišti – trávník, asfalt, hřiště na plážový volejbal apod.

Hodiny tělesné výchovy jsou na 1. stupni ZŠ společné, což naplňuje základní pravidlo korfbalu, že se musí jednat o koedukovanou hru. Nicméně dalším určujícím prvkem školního korfbalu je, že počet hráčů odpovídá počtu žáků ve třídě a tomu se musí uzpůsobit pravidla.

Speciální korfbalové koše a míče jsou pro plnohodnotnou hru nepostradatelné, nicméně pro nácvik a seznámení se s hrou lze použít i modifikované varianty košů či míčů. Korfbal, se hraje s kulatým míčem číslo 5, ale na prvním stupni je určitě vhodné používat míč velikosti 4. Míče mohou být nicméně nahrazeny např. míči na volejbal, v počtu cca 1 míč do dvojice.

Pro realizaci hry nebo nácviku je nezbytné mít rozlišovací dresy. Výhodou pro efektivní vedení hodiny je mít přenosný koš na uložení míčů, tabuli pro nákresy cvičení, ukazatel skóre, stopky (nebo jinou časomíru) a píšťalku. K výstroji hráčů patří sportovní oblečení (triko, trenýrky) a pevná sálová obuv, případně vhodná venkovní obuv (ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ, 2021).

Výuková jednotka (vyučovací hodina)

Výuková jednotka by měla vždy směřovat k rozvoji sportovních a herních dovedností. Pro dosažení tohoto cíle by hra měla být zábavná, přiměřeně náročná, rychlá, dynamická, přiměřeně intenzivní a jednoduše zorganizovaná tak, aby umožnila mnohostranný pohyb, rozvíjela kolektivní myšlení a pozitivní vztah ke sportovní hře. Výuka konkrétních dovedností jako jsou střelba, přihrávky, uvolňování nebo obrana jsou až na druhém místě (ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ, 2021).

Zcela zásadní je písemná příprava hodiny, která umožní si vše připravit předem a během hodiny se plně věnovat pouze žákům. Při přípravě na vyučovací jednotku je důležité si odpovědět na následující otázky:

1. Jaká je herní úroveň žáků?
2. Čeho chci během výukové jednotky dosáhnout?
3. Jaká cvičení mohu použít pro dosažení stanoveného cíle?
4. Jaké pomůcky budu k realizaci zvolených cvičení potřebovat?

Učitel by měl umět uzpůsobit hodinu věku a dovednostem žáků, a to i v rámci jedné třídy. Například v první nebo druhé třídě jsou vývojové rozdíly mezi žáky často velmi výrazné. Důležité je vymýšlet obměny cvičení a vkládat do herních cvičení kus fantazie, aby cvičení nebyla monotónní. Velmi důležité je vytvořit jasné prostorové uspořádání, aby se žáci navzájem nepletli. Konečně je důležité vytvořit takové podmínky, aby měl každý hráč co nejvíce prostoru k aktivnímu tréninku a odpadlo např. pasivní sezení na lavičce nebo čekání ve frontě.

Učitel by měl s ohledem na věk žáků využívat veškerý materiál, který má k dispozici (pásky, čáry, rozlišovače, kužely apod.). Stejně tak je třeba správně volit výšku koše, aby byly děti schopny skórovat a velikost míče, aby se ho hráči nebáli chytat. Popřípadě zvolit jinou vhodnou variantu. (ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ, 2021).

Organizace výuky

Kvalitní příprava je dobrý základ úspěšné hodiny. Druhá polovina je samotná realizace. Učitel by měl žákům věnovat maximální pozornost, a přitom by měl:

1. Sám předvádět a vysvětlovat požadovaná cvičení dříve, než je žáci začnou provádět.
2. Organizovat výklad tak, aby celá třída nebo skupina měla přehled o tom, co se děje.
3. Opravovat krátce, věcně a vždy jen jednu chybu, nikdy více chyb najednou.
4. Ke každému žákovi přistupovat individuálně pokud je to třeba a opravovat různými způsoby.
5. Kontrolovat dodržování instrukcí.

Při organizaci výukové jednotky korfbalu je vhodné volit rozdělení do skupin po 4 až 5 žácích. V těsnějších podmínkách, kdy rozměry tělocvičny odpovídají přibližně volejbalovému hřišti, je možné takové skupiny zorganizovat maximálně 3 a uplatní se tedy 12 – 15 hráčů.

V podmínkách standardní tělocvičny, jejíž rozměry odpovídají přibližně rozměrům basketbalového hřiště, můžeme takových skupin vytvořit 5 až 6, a uplatnit tedy 20 – 30 hráčů. Pokud je třeba s žáky pracovat individuálně nebo při vyšším počtu hráčů, než je žáků v jedné třídě, je důležité dobře pracovat s organizací vyučovací jednotky a volbou cvičení vedoucí k efektivnosti vyučování.

Z bezpečnostních důvodů je samozřejmě nutné před hrou odložit prstýnky, hodinky, náramky, řetízky apod. a to i ve venkovním prostředí (ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ, 2021).

4.5 Korfbal v praxi na 1. stupni ZŠ

Sportovní hry jsou komplexní pohybové činnosti, které od žáků vyžadují zvládnutí celé řady individuálních herních dovedností, souhru, dodržování celé řady pravidel atd. Vzhledem k psychickému a fyzickému vývoji některých žáků na 1. stupni ZŠ je třeba metodickou řadu rozšířit o některá herní cvičení, která jim umožní se plnohodnotně zapojit do modifikované hry již od 1. třídy, a která pomohou žákům seznámit se s danou hrou více „dětsky hravým“ způsobem a připraví je na standardní metodiku sportovní hry.

Při nácviku korfbalu s žáky na prvním stupni byla identifikována následující slabá místa:

1. Žáci v první a druhé třídě nedohodí na koš (hra na nízký koš).
2. Žáci ještě ve třetí třídě mají problém s koordinovaným pohybem po hřišti - syndrom včelího roje (monokorfbal, street korfbal).
3. Někteří žáci (převážně dívky) se bojí tvrdého míče (hra s měkkým míčem).
4. Někteří žáci jsou neprůbojní, pomalejší v herních dovednostech a vyhýbají se konfrontaci (monokorfbal, street korfbal v modifikaci s měkkým míčem).
5. Někteří žáci se obávají bolesti, kterou zažili např. při vybíjení, a proto se sportovních her obecně straní (hra s plyšákem).

V praktické části jsou navrženy modifikace, které s těmito slabými místy pracují a kompenzují je. Pro žáky na 1. stupni ZŠ je nejlepší metodou seznámení se s pravidly korfbalu při samotné hře. Nejprve volíme různé varianty s upravenými pravidly a postupně přidáváme další a další pravidla.

4.6 Specifické vybavení

Nízký koš

Tento koš je využíván především pro nácvik basketbalu malých dětí anebo při basketbalu vozíčkářů, ale může být skvělým doplňkem pro výuku korfbalu. Jeho výška je 76 cm, průměr obroučky koše je 45 cm a průměr základny je 51 cm. Velikou výhodou tohoto koše, vedle slušné stability a solidního provedení, je jeho nízká hmotnost cca 1,8 kg, a tedy i snadná manipulovatelnost.



Obrázek č. 4: Podlahový basketbalový koš (zdroj: Jipast, 2021)

Pěnový míč

Pěnový míč je vynikající náhrada klasického míče, protože se ho žáci nebojí. Jednak se ho nebojí chytat, navíc míč nelétá tak rychle, čímž se zmenšují rozdíly mezi žáky. Dále tím, že odpadne stres z nezvládnutí míče, nebo z bolesti (např. při špatném chycení prudké přihrávky) zapojí se bez obav všichni. A právě budování pozitivního vztahu ke sportovní hře je v úplných začátcích naprosto zásadní.



Obrázek č. 5: Molitanový míč (zdroj: Sportissimo, 2021)

Vhodný plyšák

Někteří žáci jsou ještě v první nebo i druhé třídě ZŠ velmi dětští a hrají. Fantazie je pro ně velmi důležitá, a když takovému žákovi pojmenujete plyšáka třeba *Karel* a řeknete mu, že je třeba, aby ho vašemu týmu žádný spolužák v *modrém rozlišováku* nesebral, zaujmete jeho pozornost daleko více, než tvrdým balonem velikosti 4, který má problém chytit. Rázem totiž přihrává *Karla* nebo střílí *Karla* a celý nácvik vnímá daleko intenzivněji a více osobně.



Obrázek č. 6: Herní plyšáci (zdroj: Masbirka, 2021)

Další varianty možných míčů používané v jiných sportovních hrách

Volejbalový míč lze pro hru využít bez větších problémů a jeho největší výhodou je, že je k dispozici v nářadovně každé školy. Míč na házenou je také možná varianta. Je tvrdší, menší a o cca 100 g těžší než volejbalový míč. Speciální fotbalový míč se používá na trénink reflexů při chytání u fotbalových brankářů. Vzhledem k jeho tvaru jde o zajímavý míč pro trénink házení, chytání míče a nácvik přihrávek.



Obrázek č. 7: Volejbalový míč (zdroj: Mall, 2021)

Obrázek č. 8: Míč na házenou (zdroj: Mall, 2021)

Obrázek č. 9: Speciální fotbalový míč (zdroj: Netfotbal, 2021)

5 Metodika korfbalu na 1. stupni ZŠ

Tato navrhovaná metodická řada má za cíl spojit nácvik základních herních dovedností žáků s modifikovanými formami hry korfbalu tak, aby si je byli žáci schopni vyzkoušet přímo ve hře přizpůsobené jejich věku, schopnostem a dovednostem.

Metodická řada je postavena na průpravných cvičeních a modifikovaných hrách. Popisuje tedy 5 základních herních dovedností a obsahuje 5 modifikovaných her korfbalu (vždy v několika variantách) tak, aby učitel mohl v každém ročníku 1. stupně ZŠ zvolit jinou modifikaci či herní variantu, která bude žáky buď nejvíce bavit, anebo bude rozvíjet přesně ty dovednosti, které žáci potřebují.

Tato metodická řada má tedy za cíl pouze přiblížit žákům hru korfbalu, pobavit je, vytvořit v žácích pozitivní vztah k této hře a tím vytvořit dobrý základ pro nácvik plnohodnotné hry korfbalu za použití předepsaného vybavení a podle všech platných pravidel. S touto variantou korfbalu je vhodné začít až od 6. třídy, tedy při nástupu na 2. stupeň ZŠ.

Tabulka č. 1: Souhrn pěti metodických stupňů pro nácvik korfbalu na 1. stupni ZŠ

Ročník	Metodická řada herních dovedností	Metodická řada modifikovaných her
1	Přihrávání a chytání	Hra s plyškem
2	Střelba	Hra na nízký koš
3	Individuální dovednosti s míčem	Hra street korfbal
4	Obrana a uvolňování	Hra monokorfbal se sníženými koši
5	Pohyb na hřišti (fyzická kondice)	Hra s měkkým míčem

Pravidla postupu dle metodiky:

- Zařadit korfbal každý rok do výuky tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.
- Každý rok by žáci měli projít nácvikem základních herních dovedností na úrovni odpovídající jejich věku, schopnostem a dovednostem.
- Na základě schopností a dovedností žáků může učitel volit těžší modifikace či varianty korfbalu nebo herních dovedností.

5.1 První ročník

Individuální herní dovednosti - přihrávky

- Přihrávání ve dvojicích, kdy žáci stojí ve dvou řadách ve dvojici vždy proti sobě a nacvičují přihrávání:
 - pravou a levou rukou
 - obouruč za hlavou
 - odrazem o zem
 - spodem – vysokým obloukem
 - trčením paží od hrudníku – přímá rychlá přihrávka.
- Přihrávání ve skupině, kdy žáci stojí v kruhu a přihrávají si v náhodném pořadí a náhodnými způsoby (viz výše).

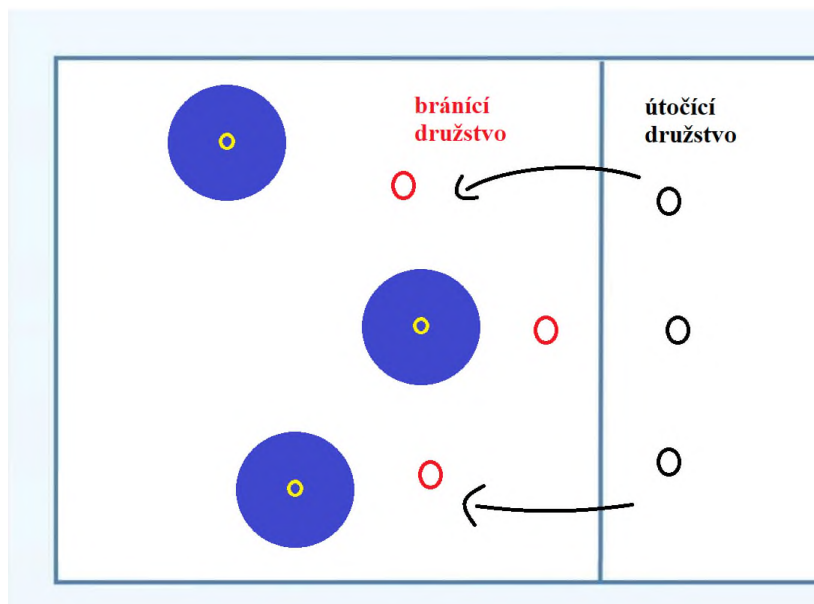
Rozšiřující cvičení pro další ročníky

- Přihrávky v pohybu (2. ročník) – dvojice jsou náhodně rozmístěné po tělocvičně, přihrávají si a u toho se pohybují.
- Hra na třetího (3. ročník) – je kruh žáků, který si přihrává a jeden žák uprostřed se snaží přihrávky blokovat.
- Přihrávky v pohybu na signál (4. ročník) – jeden hráč stojí s míčem, druhý mu nabíhá do prostoru s tím, že když chce přihrávku, zvedne ruku a první mu přihráje míč. Po chycení míče se hráč zastaví a čeká, až mu druhý hráč znovu naběhne a takto se pohybují ke koši.

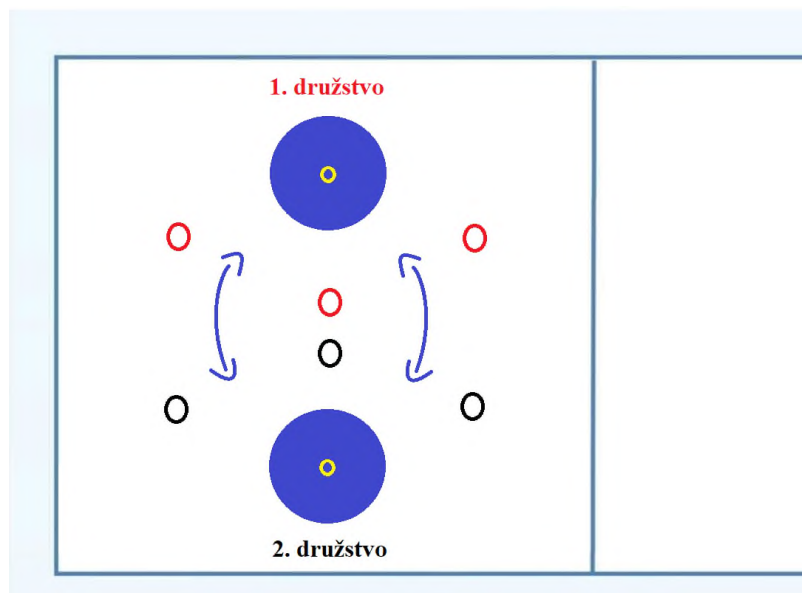
Hra s plyškem

- **Popis:** Hru s plyškem zařazujeme pro zpestření anebo pro hru s hodně bojácnými dětmi. Je dobré tuto hru doplnit příběhem, pojmenováním plyšáka apod. s cílem zapojit do hry emoce žáků, pobavit je a vybudovat pozitivní vztah ke hře. Ideální variantou je v tomto případě hrát jako street korfbal s více koši v jednom poli, na které může družstvo útočit. Každý může bránit každého a jediná pravidla, která je třeba dodržet je neběhání s míčem, bezkontaktní bránění a střelba zpoza modré zóny.
- **Charakteristika:** Tato hra se osvědčila jako doplněk k jinému typu hry (v jiné části tělocvičny) pro několik bojácných holčiček a případně funguje i jako hra za odměnu ke konci hodiny.
- **Modifikace 1:** Monokorfbal na malém prostoru + herní plyšáci (viz obr. č. 9).

- **Modifikace 2:** Se zastavením – když hráči dopraví míč do určitého prostoru poblíž koše, hra se přeruší a celé družstvo postupně střílí na koš z určité vzdálenosti.
- **Vybavení:** 2 nízké koše (76 cm vysoké), herní plyšáci
- **Počet hráčů:** 2 – 3 hráči v každém týmu
- **Nákres:**



Obrázek č. 10: Nákres hry s plyšákem (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 11: Nákres modifikace hry s plyšákem (zdroj: vlastní)

5.2 Druhý ročník

Individuální herní dovednosti - střelba

- Střelba na koš
 - Žáci stojí v zástupu. První žák vystřelí, učitel mu dá zpětnou vazbu a žák se zařadí na konec zástupu (cca 5 – 8 žáků).
- Střelba na koš ze stoje
 - Žáci se náhodně pohybují kolem koše a po zastavení zkouší střelbu z různých pozic.

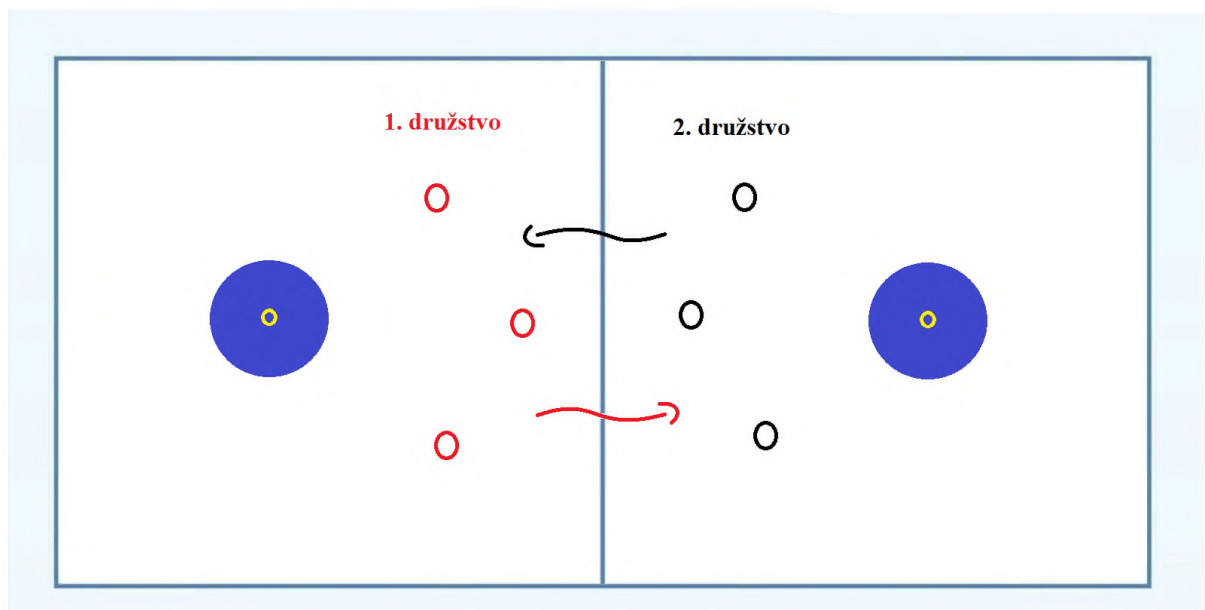
Rozšiřující cvičení pro další ročníky

- Střelba po přihrávce ve stoje (3. ročník)
 - Žák si naběhne do určitého prostoru, zastaví se, dostane přihrávku a střílí na koš.
- Střelba po uvolnění (4. ročník)
 - Žák stojí s míčem a je blokován obráncem. Druhý hráč nabíhá tak, aby mohl dostat přihrávku a střílet na koš.
- Střelba v pohybu (4. ročník)
 - Po střele na koš následuje doskok druhého útočníka a střelba. Vše je bez obránce.
- Donáška (5. ročník)
 - Jedná se o nácvik střelby v pohybu spodním obloukem.

Hra na nízký koš

- **Popis:** Tuto hru hrajeme se stejnými pravidly jako monokorfbal (tedy bez střídání stran v útoku a v obraně), ale za použití nízkých košů. Je nutné vymezit kruh cca 2 – 3 m v průměru, uvnitř kterého se nesmí střílet. Tato hra je vhodná pro úplné začátečníky, pro nácvik pravidel a dává žákům zakusit úspěch při střelbě hned od prvních hodin a tím probouzí zájem o hru samotnou.
- **Charakteristika:** Pro malé žáky v 1. a 2. třídě je střelba na vysoký koš velmi obtížná a neschopnost skórovat dělá tím pádem korfbal pro žáky neatraktivní. Smyslem této hry je děti naučit základní pravidla (bezkontaktní bránění a neběhání s míčem), přičemž mají možnost velmi snadno skórovat. Výhodou této hry také je, že se žáci mohou plně soustředit na správný pohyb na hřišti (eliminování syndromu včelího roje), uvolňování, přihrávky a rychlou obranu.

- **Vybavení:** 2 nízké koše (76 cm vysoké), měkký míč
- **Modifikace 1:** S měkkým míčem – aby se hráči nebáli chytání míče.
- **Modifikace 2:** S trenérem ve hře – trenér může přímo opravovat žáky, usměrňovat hru a motivovat k lepším výkonům.
- **Počet hráčů:** 3 – 4 v každém týmu
- **Nákres:**



Obrázek č. 12: Nákres hry na nízký koš (zdroj: vlastní)

5.3 Třetí ročník

Individuální herní dovednosti - dovednosti s míčem

Aby hráči mohli spolupracovat, je zcela zásadní zvládnout základní techniky práce s míčem. Dále můžeme trénovat přihrávání a chytání míče. Pocit jistoty a sebevědomou práci s míčem u žáků docílíme nejlépe častým kontaktem s míčem. K tomu slouží následující cvičení. Tato vybraná cvičení jsou zvolená na základě vlastní praktické zkušenosti a publikací Belšan (1984).

Točení míče kolem hlavy

Míč si předáváme z ruky do ruky a točíme ho kolem hlavy oběma směry.



Vývrtka

Jde o spojení točení míče kolem hlavy - pasu - kolen – kotníků, čímž vznikne vývrtka. Míč točíme kolem těla nahoru a dolů.



Točení míče kolem boků

Míč si předáváme z ruky do ruky a točíme ho kolem pasu oběma směry.



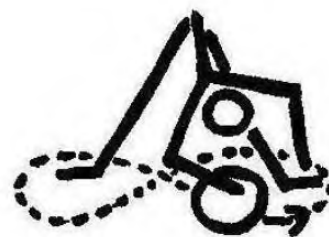
Kroužení kolem lýtky

Cvičení provádíme v širokém stoji rozkročném, hluboký ohnutý předklon. Míč si předáváme oběma směry z ruky do ruky kolem jedné a následně kolem druhé nohy.



Osmička

Široký stoj rozkročný, míč si předáváme v hlubokém ohnutém předklonu z levé ruky do pravé kolem jedné a následně druhé nohy. Postupně cvičení zrychlujeme.



Rozšiřující cvičení pro další ročníky

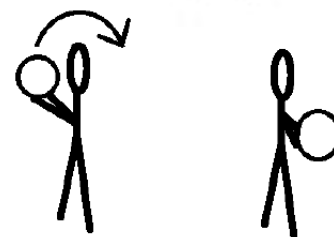
Házení z ruky do ruky (4. ročník)

Míč si prohazujeme mezi levou a pravou rukou (ve výši prsou, boků, nad hlavou nebo ve výši kolen). Míč hned po chycení přihráváme zpět do druhé ruky. Postupně zrychlujeme tempo.



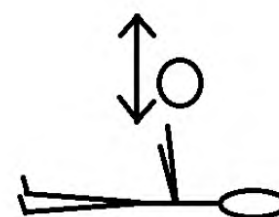
Chytání za zády (4. ročník)

Míč držíme v natažených rukou před tělem. Míč vyhodíme nad hlavu a za zády jej chytíme oběma rukama. Cvičení provádíme v mírném stoji rozkročném.



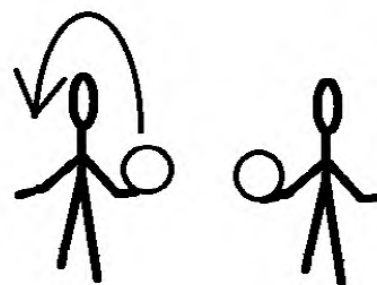
Házení vleže (4. ročník)

Míč držíme před obličejem (na hrudi, na podlaze nad hlavou) a vyhazujeme jej nad sebe. Zpočátku do výšky několika centimetrů, později výš a výš. Míč chytáme oběma rukama, později případně jen jednou rukou. Cvičení provádíme v lehu na zádech a kvůli stabilitě s pokrčenými koleny.



Klaun (4. ročník)

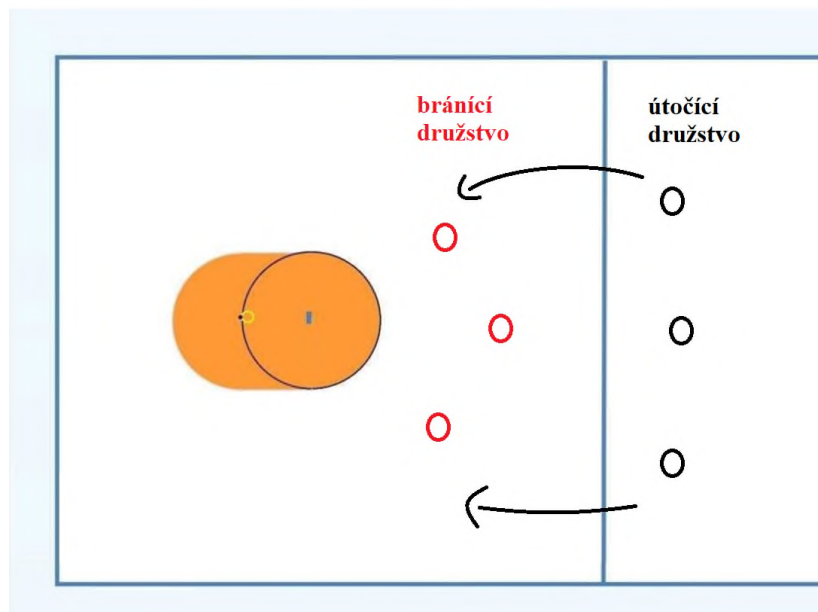
Míč držíme v jedné ruce vedle těla, vyhodíme jej nad hlavu tak, abychom ho chytili druhou rukou na druhé straně vedle těla. Je možné házet míč i zpoza těla přes hlavu dopředu a kolem těla jej přemístit ve výšce pasu zpět za tělo. Cvičení opakujeme, dokud se nesníží chybovost.



Hra street korfbal

- **Popis:** Tato modifikace je podobná street basketbalu, ale s tím, že jsou zachovány všechny principy Korfbalu jako zakázaný pohyb s míčem, bezkontaktní hra atd. Ze street basketbalu je zde převzatý princip, že když útočící družstvo ztratí míč, bránící družstvo se musí dostat s míčem ven z vymezeného prostoru, aby mohlo zahájit vlastní útok. Ideální je, když bránící družstvo, které dostane koš, rozehrává zpod koše. Nicméně každý útok může začít pouze ve chvíli, kdy je celé družstvo (včetně hráče s míčem) vně vymezeného prostoru.
- **Charakteristika:** Tato hra je rychlá, hodně běhává a únavná, jelikož zde není prostor pro odpočinek. Dá se hrát buď na počet bodů (například tým, který jako první dá 10 košů vyhrál) anebo na čas (např. 5 – 10 min – celý zápas bez přestávky). Tento typ hry je také ideální pro rychlé turnaje, zvládnutelné za 1 vyučovací hodinu.
- **Modifikace 1:** S individuální obranou – jsou určeny dvojice, které se navzájem brání.
- **Modifikace 2:** S měkkým míčem – zpomalení hry, vhodná pro slabší žáky.
- **Modifikace 3:** S trenérem ve hře – trenér může přímo opravovat žáky, usměrňovat hru a motivovat k lepším výkonům.
- **Modifikace 4:** S handicapem – hráči si smí nahrávat pouze levou, pravou nebo pouze obouruč.
- **Modifikace 5:** V rychlosti – hráč nesmí držet míč déle než 3 vteřiny jinak družstvo ztrácí míč.
- **Vybavení:** tréninkový snížený koš s výškou 2,3 m – 3,5 m, korfbalový míč
- **Počet hráčů:** 2 – 4 v každém týmu

- **Nákres:**



Obrázek č. 13: Nákres hry street korfbal (zdroj: vlastní)

5.4 Čtvrtý ročník

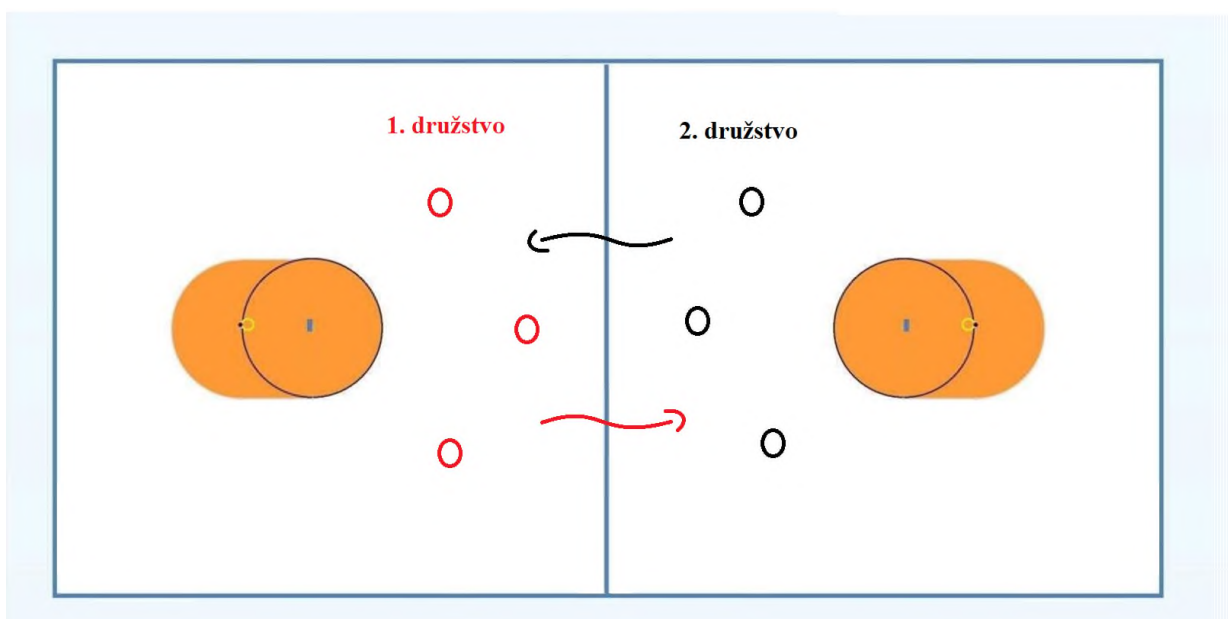
Individuální herní dovednosti – obrana a uvolňování

- Získání míče v obraně
 - Jeden útočník stojí a snaží se přihrát druhému. Obránce si musí hlídat nabíhajícího útočníka a snaží se zachytit přihrávku a získat míč.
- Obrana doskoku
 - Útočník střílí z přiměřené vzdálenosti.
 - Obránce se snaží zabránit nabíhajícímu útočníkovi v doskoku.
- Cvičení 2 na 1
 - Jsou dány funkce 2 útočníci a 1 obránce.
 - Útočníci se snaží skórovat a obránce se snaží střelbě zamezit.
 - Po vstřeleném koši nebo každou 1 – 2 min se role mění.

Hra monokorfbal se sníženými koši

- **Popis:** Tato hra se hraje na dva koše, ale oba koše jsou v jedné sekci. Takže se hraje stejně jako při basketbalu na obě strany, ale bez střídání pozic v útoku a v obraně. Vhodné je hrát ve družstvech maximálně po 4, aby se zabránilo „nechávání slabších v obraně“. Mimo střídání stran jsou zachována všechna základní pravidla korfbalu.

- **Charakteristika:** Tato hra není tak náročná na pravidla, jelikož je organizací velmi podobná ostatním míčovým hrám.
- **Modifikace 1:** S individuální obranou – jsou určeny dvojice, které se navzájem brání.
- **Modifikace 2:** S měkkým míčem – zpomalení hry, vhodná pro slabší žáky.
- **Modifikace 3:** S trenérem ve hře – trenér může přímo opravovat žáky, usměrňovat hru a motivovat k lepším výkonům.
- **Modifikace 4:** S handicapem – hráči si smí nahrávat pouze levou, pravou nebo pouze obouruč.
- **Modifikace 5:** V rychlosti – hráč nesmí držet míč déle než 3 vteřiny jinak družstvo ztrácí míč.
- **Modifikace 6:** Se zastavením – když hráči dopraví míč do určitého prostoru poblíž koše, hra se přerušuje a celé družstvo postupně střílí na koš z určité vzdálenosti.
- **Vybavení:** tréninkový snížený koš s výškou 2,3 m – 3,5 m, přičemž úpravou výšky lze zvyšovat obtížnost, korfbalový míč.
- **Počet hráčů:** 3 – 4 v každém týmu
- **Nákres:**



Obrázek č. 14: Nákres hry monokorfbal (zdroj: vlastní)

5.5 Pátý ročník

Individuální herní dovednosti – pohyb po hřišti (fyzická kondice)

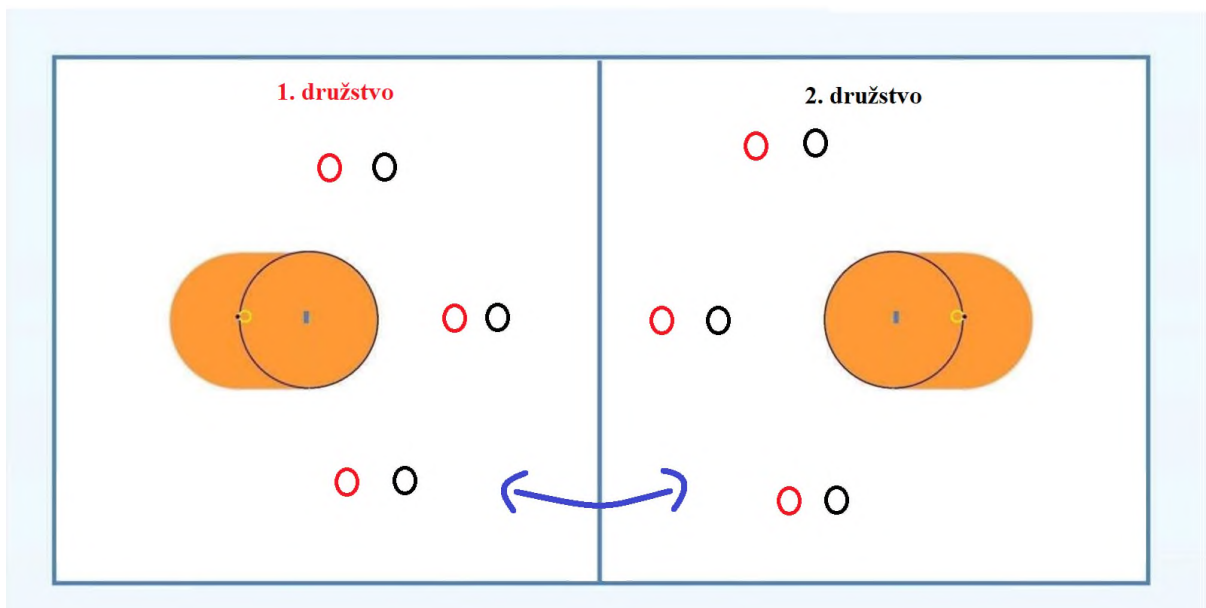
- **Hon na koš**
 - Musí být méně volných košů, než je hráčů (ideálně 2 koše na 5 hráčů).
 - Koše jsou daleko od sebe a každý koš má svého asistenta, který má míč a přihrává útočníkovi.
 - Útočníci jsou uprostřed hřiště v kruhu a mohou ke koši vyběhnout až ve chvíli, kdy u něj má asistent míč a může přihrávat. Pokud je útočník pomalý a jiný hráč ho předběhne, musí se vrátit a zkusit štěstí jinde.
- **Běh ve dvojicích**
 - Jsou utvořeny dvojice, které se náhodně pohybují po tělocvičně. Jeden žák dvojici vede a mění náhodně směr a rychlost běhu. Druhý hráč ho musí co nejtěsněji následovat a být např. neustále mezi ním a košem.
 - Jedná se o nácvik individuální obrany.

Hra s měkkým míčem

- **Popis:** Tato hra se hraje se stejnými základními pravidly jako plnohodnotný korfbal. Dobré je zmenšit prostor hřiště (například na velikost volejbalového kurtu) a učit žáky, aby ho v plné míře využívali. Žáci na prvním stupni základní školy neumí pracovat s velkým prostorem, proto je třeba jim dát k dispozici prostor, se kterým dokáží pracovat a motivovat je, aby ho celý využívali ke hře.
- **Charakteristika:** Smyslem této hry je použitím měkkého míče zpomalit hru a dát žákům prostor soustředit se na všechna pravidla. Dále je možné nastavením výšky koše zvyšovat nebo snižovat obtížnost střelby podle schopností žáků.

Základními pravidly korfbalu jsou např.: neběhání s míčem, bezkontaktní obrana, uvolňování, ale také střídání stran (obrana a útok) po 2 koších, chlapci nesmí bránit dívky a dívky chlapce apod.
- **Modifikace 1:** S individuální obranou – jsou určeny dvojice, které se navzájem brání.
- **Modifikace 2:** S měkkým míčem – zpomalení hry, vhodná pro slabší žáky.
- **Modifikace 3:** S trenérem ve hře – trenér může přímo opravovat žáky, usměrňovat hru a motivovat k lepším výkonům.
- **Modifikace 4:** S handicapem – hráči si smí nahrávat pouze levou, pravou nebo pouze obouruč.

- **Modifikace 5:** V rychlosti – hráč nesmí držet míč déle než 3 vteřiny jinak družstvo ztrácí míč.
- **Modifikace 6:** Se zastavením – když hráči dopraví míč do určitého prostoru poblíž koše, hra se přerušuje a celé družstvo postupně střílí na koš z určité vzdálenosti.
- **Vybavení:** 2 tréninkové koše, měkký míč
- **Počet hráčů:** 6 – 8 hráčů v každém týmu (dle velikosti hřiště)
- **Nákres:**



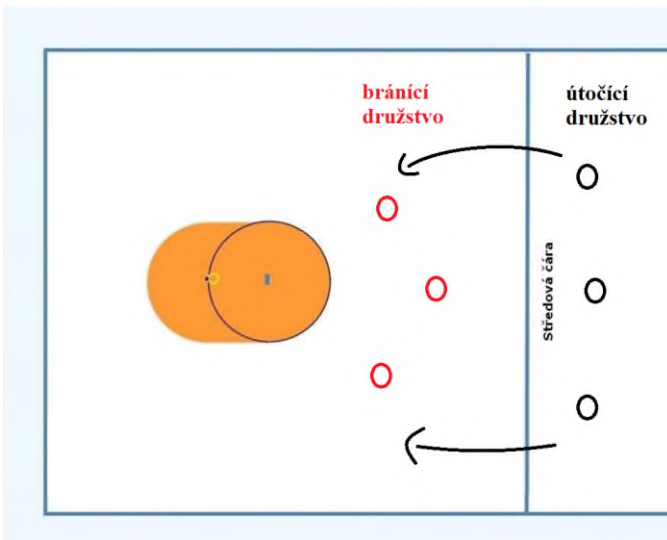
Obrázek č. 15: Nákres hry s měkkým míčem (zdroj: vlastní)

5.6 Modelová příprava na hodinu korfbalu

Hodina korfbalu na prvním stupni ZŠ je rozdělena na 4 části: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná.

V úvodní části především seznámíme žáky s náplní hodiny a provedeme úvodní rozběhání a rozcvičení (ideálně formou nějaké dobře známé činnosti nebo hry). V průpravné části hodiny trénujeme s žáky individuální dovednosti s míčem, přihrávání a chytání, střelbu, pohyb na hřišti nebo obranné činnosti. Do hlavní části zařazujeme některou z dále popsanych modifikovaných her. Závěrečná část slouží k uklidnění žáků před opuštěním tělocvičny, a to opět formou hry nebo zhodnocením hodiny.

Tabulka 2 Příklad písemné přípravy na vyučovací jednotku (Street korfbal)

Část hodiny	Aktivita	Pomůcky	Čas
Úvodní část	Nástup, stručné představení obsahu hodiny Rozběhání (např. hra na Mrazíka), rozcvičení		5 – 10 min
Průpravná část	Individuální dovednosti s míčem (viz kapitola 3.4.6.1)	Míč pro každého žáka	10 min
Hlavní část	Street korfbal (pomůcky pro 1 skupinu = 2 družstva) 	1 nastavitelný koš + 1 míč / skupinu	15 – 20 min
Závěr	Hra na uklidnění (hra na atomy) Zhodnocení nácviku korfbalu Úklid materiálu a odchod z tělocvičny	1 šátek pro každého žáka	5 min

6 Závěry

Obecně vzato důvodů, proč korfbal není zařazen do výuky školní tělesné výuky, je hned několik. Jako jeden z hlavních důvodů je třeba uvést obecně nízkou mediální známost tohoto sportu. Tím, že korfbal není mezi lidmi známý, není ani tlak a zájem ze strany žáků tuto hru hrát. Dalším velmi důležitým momentem je nedostatečná propagace korfbalu mezi učiteli tělesné výuky. Učitelé TV rádi hrají hry, které znají, umí a nestráví s jejich přípravou mnoho času. Posledním důležitým aspektem tohoto problému je to, že sportovních her zařazovaných do školní TV je relativně mnoho a není tedy dostatek času naučit se všechny hry a logicky dochází k selekci a výběru „nejzajímavějších“ her.

Z pohledu učitele je korfbal zajímavá hra, která má při obecné průpravě ke sportovním hrám co nabídnout a umí vtáhnout do hry i jinak pasivní žáky. V rámci DVPP by bylo vhodné zařadit kurzy sportovních her. Ve chvíli, kdy učitel na kurzu někdo vysvětlí pravidla a naučí ho základní techniky a učitel si hru několikrát zahraje, vytvoří si k ní vztah. Toto je naprosto klíčové! Děti na prvním stupni pak přejímají to nadšení učitele a je jim jedno, jestli hrají fotbal, basketbal, netradiční sportovní hru nebo dělají třeba gymnastiku. Důležité pro ně je, že je ta konkrétní aktivita baví a v tom je nadšení učitele zcela zásadní.

Z pohledu ředitele je důležitý rozpočet, spokojenost rodičů a naplnění ŠVP. Ve chvíli, kdy vybavení pro danou sportovní hru je v řádech nižších desítek tisíc a učitel se zaručí řediteli, že hru bude s žáky aktivně hrát průřezem studia v různých ročnících, pak dle mého názoru rozumný ředitel nemůže mít žádný zásadní problém s nákupem potřebného vybavení. Nicméně požadavek na nákup vybavení a aktivita vedoucí k této změně musí přijít ze strany učitelů TV.

Do anketního šetření se zapojili žáci prvního, druhého a čtvrtého ročníku ZŠ. Ze zpětné vazby žáků 1. stupně ZŠ tedy vyplývá, že pro 80% žáků je hodina korfbalu zajímavá a více než 90% žáků by chtělo hrát korfbal častěji. Co se týče pravidel, tak pro 89% žáků jsou pravidla zvládnutelná nebo přímo lehká a co se týče modifikovaných her, nelze říct, že by některá z variant byla výrazně oblíbenější než jiné. Nicméně oblíbenost modifikovaných her se bude výrazně lišit třídu od třídy a ročník od ročníku.

Obecně jsou netradiční sporty lákavé proto, že nabízejí jiný úhel pohledu na sportovní hry a umožňují naučit se dovednostem, které obohacují individuální a herní dovednosti v klasických sportovních hrách. Některé sportovní hry mají jednoduchá pravidla a dají se hrát skoro okamžitě i s naprostými laiky. Netradiční sportovní hry bývají cenově dostupné a je

možné je hrát ve velkém množství organizačních a prostorových variant. V praxi se korfbal osvědčil také v modifikaci na venkovní prostředí. Nicméně v tělocvičně je možné lépe trénovat individuální dovednosti s míčem a modifikované varianty hry.

7 Seznam literatury

1. BAKKER, R. *Basic korfbal training*. 23 s.
2. BELŠAN, P. 1984. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 371 s.
3. BROEKEMA, E., VISSER J. T. 2015. *Korfbal pro základní školy*. 32s.
4. BURSOVÁ, M. a RUBÁŠ, K. 2001. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 80-7082-822-6.
5. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ [online]. *Pravidla korfbalu* [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://www.korfbal.cz/attachment/7156/d32be0fe/Nova-pravidla-korfbalu-2020-upravene-s-obrazky.pdf>
6. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ [online]. *Metodika korfbalu* [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://www.korfbal.cz/attachment/42>
7. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ [online]. *1001 cvičení* [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://www.korfbal.cz/attachment/41>
8. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ [online]. *Korfbal pro základní školy* [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://www.korfbal.cz/attachment/1846>
9. ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ [online]. *Svéráznost a kontroverze korfbalu* [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://www.korfbal.cz/attachment/1846>
10. DOVALIL, J. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. 80-7033-928-4.
11. HÁJEK, J. 2012. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-7290-598-0.
12. KANTORSPOORT [online]. *Eshop* [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: www.kantorsport.cz/eshop/korfbal-1019
13. JIPAST [online]. *Eshop* [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: <https://eshop.jipast.cz/podlahovy-basketbalovy-kos>
14. MALL [online]. *Eshop* [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.mall.cz/volejbal/gala-pro-line-10-panelu-bv5121sa?src=sug&s=volejbalo>
15. MASBIRKA [online]. *Eshop* [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: <http://www.masbirka.cz/kolekce/248-billa-plysaci-angry-birds/>
16. MĚKOTA, K. 1986. *Kapitoly z antropomotoriky I. (lidský pohyb - motorika člověka)*. Olomouc : Pedagogická fakulta univerzity Palackého.

17. MIŠUREC, R., 1990. ČESKÝ SVAZ REKREAČNÍHO SPORTU. *Korfbal: Jediná smíšená kolektivní míčová hra na světě*. Praha: Sportpropag. 28 s.
18. MŠMT [online]. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [cit. 2021-03-19]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/43792_1_1/
19. NETFOTBAL [online]. *Eshop* [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: https://www.netfotbal.cz/specialni-mice/specialni-treninkovy-mic-uhlsport-reflex/?variantId=697205&gclid=Cj0KCQjwvr6EBhDOARIsAPpqUPF76xSvks6aBU_WXped8o5H3_nTl_gTCE843P32NdcaIYaI4hEn4noaAqRXEALw_wcB#84530-480132s
20. PAVLÍK, J., ZVONARĚ, M. a VESPALEC, T. 2013. *Vybrané kapitoly z antropomotoriky pro doktorské studium kinantropologie*. Brno: Masarykova univerzita.
21. RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K., ŠMÍD, P. 2013. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0337-7.
22. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.
23. SPORTISSIMO [online]. *Eshop* [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: https://www.sportissimo.cz/kensis/safer-4/154029/?varianta=923587&gclid=Cj0KCQjwvr6EBhDOARIsAPpqUPHlvCF527w4SLKACI3P-Oq6-BR7i8_TkEyTlojYT6iDgNvCCpXb7WgaAn0YEALw_wcB
24. SUCHOMEL, A. 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-140-6.
25. SVOBODA, B., VANĚK, M. 1986. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia.
26. TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hry*. Praha: GRADA. ISBN 80-247-0875-2.

8 Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník pro žáky

Příloha č. 2 Soupis výsledků dotazníkového šetření

Příloha č. 3 Vyhodnocení klíčových parametrů dotazníkového šetření

9 Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník pro žáky

KORFBAL

vyhodnocení hodiny - dotazník pro žáky

Třída Pohlaví Věk

1. Jak se ti líbila hodina korfbalu?

SKVĚLÁ (1)

NIC ZVLÁŠTNÍHO (3)

HRŮZA (5)

2. Jak obtížná jsou pro tebe pravidla korfbalu?

LEHKÁ (1)

DALA SE ZVLÁDNOUT (3)

TĚŽKÁ (5)

3. Jaká aktivita tě v hodině bavila nejvíce?

NÁCVIK

HRA (na nízký koš, s plyšákem, street korfbal, monokorfbal, s měkkým míčem)

4. Chtěl(a) bys hrát korfbal v hodinách tělesné výchovy častěji?

ANO

NE

Příloha č. 2 Soupis výsledků dotazníkového šetření

Soupis výsledků dotazníkového šetření žáků o oblíbenosti hodiny korfbalu								
Žák	Třída	Věk	Pohlaví	Jak se ti líbila hodina korfbalu?	Jak obtížná jsou pro tebe pravidla korfbalu?	Jaká aktivita tě v hodině bavila nejvíce?		Chtěl(a) bys hrát korfbal v hodinách tělesné výchovy častěji?
Žák 1	1.	6	Ž	1	1	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 2	1.	6	Ž	1	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 3	1.	8	M	3	1	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 4	1.	8	M	1	1	HRA	monokorfbal	ANO
Žák 5	1.	7	Ž	1	1	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 6	1.	7	Ž	1	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 7	1.	6	Ž	1	1	Nácvik	-	ANO
Žák 8	1.	6	M	1	1	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 9	1.	7	M	1	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 10	1.	7	Ž	3	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 11	1.	6	Ž	1	1	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 12	1.	6	M	1	1	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 13	1.	6	Ž	1	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 14	1.	7	Ž	5	1	HRA	s plyšákem	NE
Žák 15	2.	7	Ž	1	3	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 16	2.	8	M	1	1	HRA	street korfbal	ANO
Žák 17	2.	8	M	1	1	HRA	s měkkým míčem	ANO
Žák 18	2.	8	M	3	3	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 19	2.	7	Ž	1	1	HRA	street korfbal	ANO
Žák 20	2.	8	Ž	1	1	HRA	s měkkým míčem	ANO
Žák 21	2.	8	M	1	3	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 22	2.	7	M	3	1	HRA	s měkkým míčem	ANO
Žák 23	2.	8	M	1	1	HRA	street korfbal	ANO
Žák 24	2.	7	Ž	1	5	HRA	street korfbal	ANO
Žák 25	2.	8	M	3	1	Nácvik	-	NE
Žák 26	2.	8	Ž	1	1	HRA	s měkkým míčem	ANO
Žák 27	2.	8	Ž	1	3	HRA	s plyšákem	ANO
Žák 28	2.	7	Ž	1	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 29	2.	8	Ž	1	3	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 30	2.	8	Ž	1	1	HRA	s měkkým míčem	ANO
Žák 31	2.	8	M	1	3	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 32	4.	10	M	1	1	HRA	s měkkým míčem	ANO
Žák 33	4.	10	Ž	1	3	HRA	monokorfbal	ANO
Žák 34	4.	9	Ž	1	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 35	4.	10	M	3	3	HRA	monokorfbal	ANO
Žák 36	4.	10	M	1	3	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 37	4.	10	M	1	5	HRA	street korfbal	ANO
Žák 38	4.	10	Ž	1	5	HRA	street korfbal	ANO
Žák 39	4.	10	Ž	1	1	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 40	4.	10	M	1	3	HRA	na nízký koš	ANO
Žák 41	4.	9	M	5	5	HRA	na nízký koš	NE
Žák 42	4.	9	Ž	1	3	HRA	s měkkým míčem	ANO
Žák 43	4.	11	M	3	3	HRA	monokorfbal	ANO
Žák 44	4.	10	Ž	1	1	HRA	street korfbal	ANO
Žák 45	4.	9	Ž	1	5	HRA	street korfbal	ANO

Příloha č. 3 Vyhodnocení klíčových parametrů dotazníkového šetření

Zastoupení chlapců a dívek v dotazníkovém šetření.

Chlapců	20	44%
Dívek	25	56%
Celkem	45	

Věkové rozložení dotazovaných žáků.

6 let	7	16%
7 let	10	22%
8 let	14	31%
9 let	4	9%
10 let	9	20%
11 let	1	2%

Počty žáků ve třídách zapojených do šetření.

1. třída	14	31%
2. třída	17	38%
4. třída	14	31%

Jak se ti líbila hodina korfbalu?

Skvělá	36	80%
Nic zvláštního	7	16%
Hrůza	2	4%

Jak obtížná jsou pro tebe pravidla korfbalu?

Lehká	28	62%
Dala se zvládnout	12	27%
Těžká	5	11%

Jaká aktivita tě v hodině bavila nejvíce?

Nácvik	2	4%	Jednotlivé modifikované hry
Hra	43	96%	
na nízký koš	15	33%	
s plyšákem	9	20%	
street korfbal	8	18%	
s měkkým míčem	7	16%	
monokorfbal	4	9%	

Chtěl(a) bys hrát korfbal v hodinách tělesné výchovy častěji?

Ano	42	93%
Ne	3	7%