

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Лекція № 4

КОРФБОЛ

з навчальної дисципліни "Рекреаційні ігри"

для студентів III курсу

факультету педагогічної освіти

Підготувала: © канд. наук з фіз. виховання, доцент Пасічник В.М.

Львів – 2019

План

1. Історія виникнення гри
2. Правила і мета гри у корфбол
3. Методика навчання техніки корфболу
4. Монокорфбол як різновид корфболу

1. Історія виникнення гри

Історія розвитку корфболу веде свій відлік з 1902 року, коли голландський викладач фізичного виховання однієї зі шкіл Амстердама Ніко Бренхейзен намагався реалізувати завдання, поставлене Асоціацією фізичної освіти Амстердама про те, щоб вигадали спортивну гру, що відповідає таким принципам:

- в одній команді повинні грати юнаки і дівчата;
- гра повинна бути максимально коректною і безпечною;
- гра повинна бути маловитратною, устаткування повинно легко переноситися і встановлюватися на будь-якому майданчику;
- гра повинна гармонійно розвивати фізичні якості та подобатися молоді.

Така гра була вигадана і отримала назву корфбол («корф» з голландської означає «кошик»).

Корфбол відразу став дуже популярний у Голландії, і вже 1903 року була створена Голландська федерація корфболу.

Перший матч за межами Європи відбувся 1919 року, коли новий вид спорту вирішили випробувати в Індонезії, а вже в 1920 і 1928 роках демонстраційні матчі з корфболу проходили в рамках Олімпійських ігор в Антверпені (Бельгія) та Амстердамі (Нідерланди).

У 1921 році була заснована Бельгійська федерація корфболу, а через два роки відбувся перший міжнародний матч між національними командами Бельгії і Нідерландів.

У 1933 році створюється Міжнародна федерація корфболу (IKF) і корфбол починає швидко розвиватися в багатьох країнах світу.

Після війни відбувалися численні турніри збірних і клубних команд, Єврокубки, а в 1978 році стартував перший чемпіонат світу.

У 1989 році корфбол був уведений до програми Всесвітніх ігор, а 1995 року його офіційно визнав Міжнародний олімпійський комітет.

Найбільш популярний корфбол у Нідерландах, де є 100000 прихильників та існує близько 580 клубів. Збірна Нідерландів виграла 8 чемпіонатів світу з 9 та всі 4 чемпіонати Європи.

Основні світові центри розвитку корфболу – це Нідерланди, Бельгія, Чехія, Великобританія, Китай, Австралія, ПАР. Сьогодні 59 держав мають федерації корфболу, беруть участь у чемпіонатах світу.

В Україні корфбол лише набуває популярності й поширюється серед учнів шкіл на уроках фізкультури. Першою в Україні створено Львівську обласну федерацію корфболу. З 2016 навчального року корфбол експериментально впроваджено у шкільну програму окремих шкіл Львова та Винник. До цього часу український корфбол представляла єдина львівська команда "Юні леви". Від 2015 року при винниківській школі № 47 було створено осередок корфболу для учнів місцевих шкіл. Згодом у корфбол почали грати у с. Бартатів Львівської області та на Закарпатті. У травні 2016 року було проведено I Міжнародний фестиваль в Україні з корфболу. Дійство відбулося у Винниках на стадіоні ім. Б. Маркевича. У відкритті свята взяли участь почесний консул

Королівства Нідерланди Богдан Панкевич, представник голландського корфболу Марк Строу – засновник білоруської академії корфболу.

2. Правила і мета гри у корфбол

Основна мета гри в корфбол – закинути м'яч, що має параметри футбольного, у кошик (kof), який не має дна і має циліндричну форму заввишки 25 см і внутрішній діаметр 39–41 см.

Кошик кріпиться на стійці заввишки 3,5 м (рис. 20) і встановлюється в кожній з двох ігрових зон на відстані 1/6 частини довжини майданчика, яка вимірюється від лицьової лінії.

Майданчик має розміри 20х40 м для гри в закритому приміщенні (рис. 20) і 30х60 м для гри на відкритому майданчику. Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин. Кожна команда складається з 4-х гравців чоловічої статі і 4-х гравців жіночої статі, які грають порівну (2 + 2) в зоні атаки і в зоні захисту.

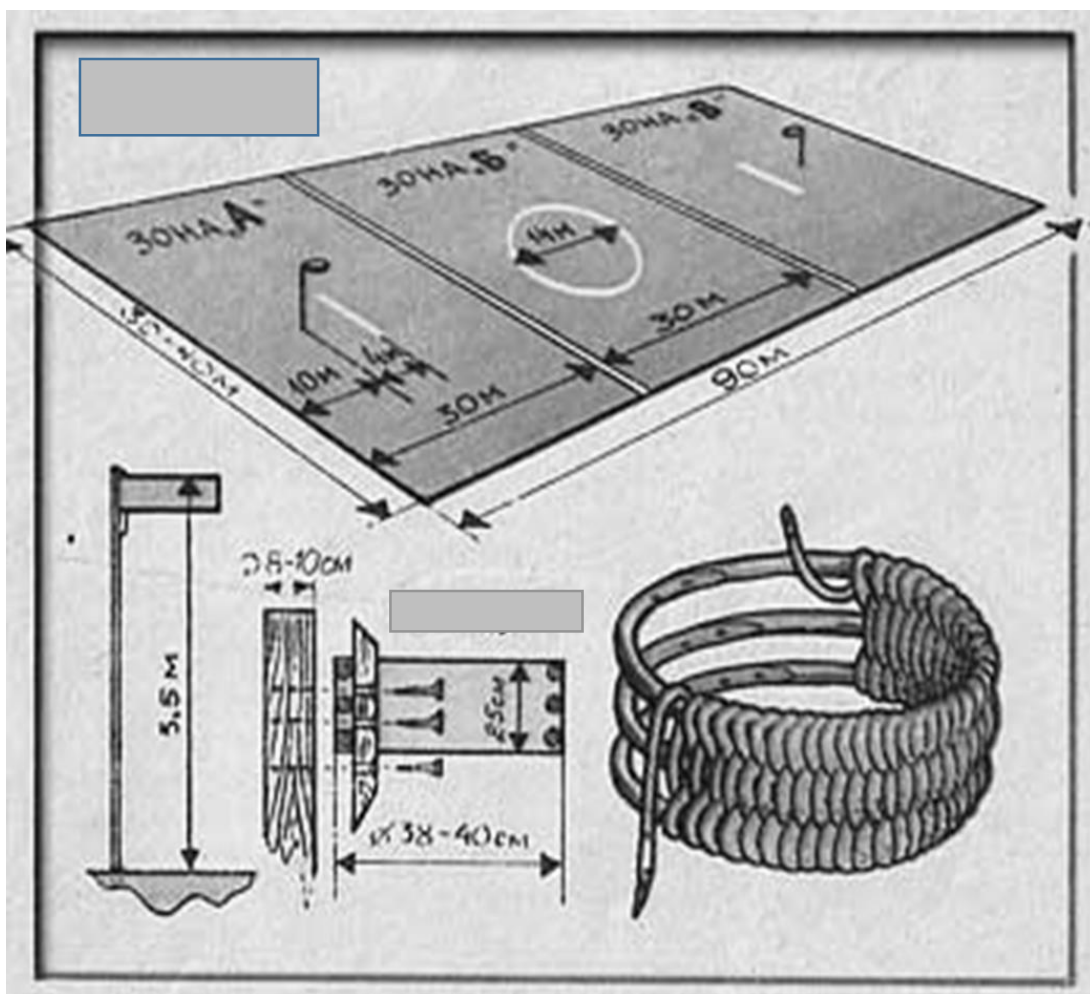


Рис. 20. Ігровий майданчик і стійка в корфболі

Гравці атаки намагаються влучити в кошик суперника, звільнившись від опіки персонального захисника тієї ж статі. При цьому кидок буде зарахований, якщо відстань між гравцями атаки й захисту буде більша за відстань витягнутої руки.

Гравці захисту намагаються перехопити м'яч, перешкодити виконати суперникові кидок або передачу м'яча, виграти підбір м'яча. Після

перехоплення гравці захисту повинні передати м'яч для атаки в протилежну зону.

Утримуючи м'яч у руках, гравці не повинні перетинати центральну лінію. Після 2-х забитих м'ячів у будь-який кошик гравці міняються зонами, при цьому захисники стають атакувальниками і навпаки.

Під час гри забороняється таке:

- утримуючи м'яч у руках, виконувати більше ніж 2 кроки;
- переміщатися, виконуючи «ведення» м'яча;
- вибивати і виривати м'яч;
- передавати м'яч з рук у руки;
- персонально грати проти гравця протилежної статі;
- одночасно грати двом гравцям проти одного;
- виконувати кидок м'яча з зони захисту.

Правильне потрапляння в кошик суперника завжди оцінюється одним очком. Порушення правил, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті, які виконуються з відстані 2,5 м (рис. 21). При інших порушеннях призначається вільний пас, а в спірних випадках м'яч розігрується між гравцями однієї статі на місці порушення.

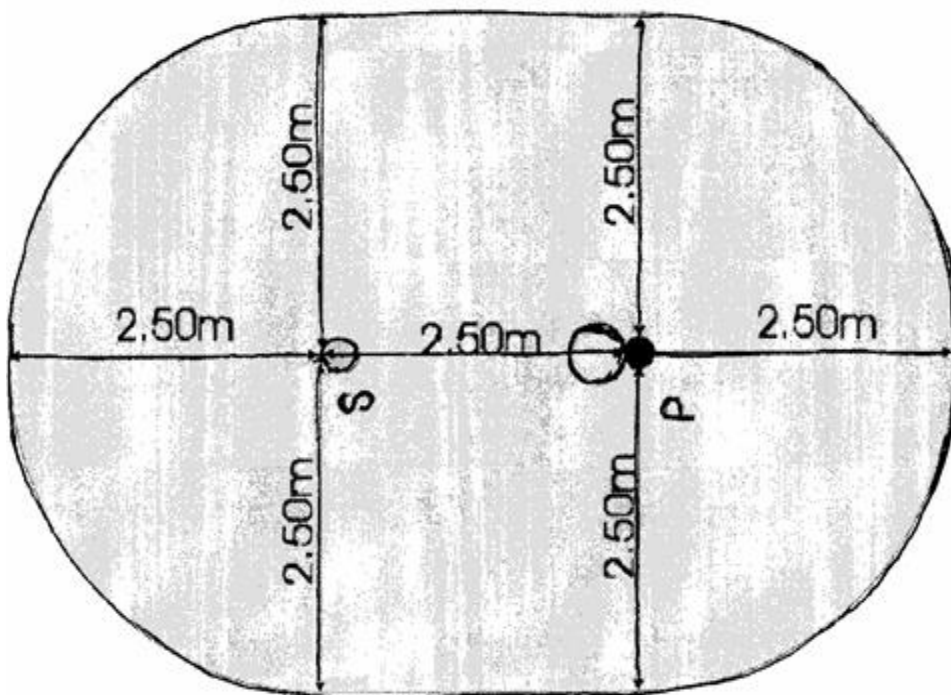


Рис. 21. Місце для пенальті

Ігровий майданчик і обладнання

Ігровим полем вважається майданчик разом з вільною зоною і лавками.

Ігровий майданчик є прямокутником розміром 40x20 м. Він розділений на дві рівні зони лінією, паралельною до лицьових ліній (див. рис. 21).

Мінімум 7м над ігровою поверхнею має бути вільною від будь-яких перешкод.

Вільна зона

Ігровий майданчик повинен бути оточений вільною зоною завширшки як мінімум 1м.

Лавки повинні бути поміщені по одній у кожній ігровій зоні уздовж бічної лінії на відстані 1–2 м від ігрового майданчика.

Ігровий майданчик повинен бути розмічений чітко видимими лініями завширшки 3–5 см.

Відмітка «пенальті» повинна бути нанесена на відстані 2,5 м перед стійкою, якщо дивитися з центру поля.

Межа зони пенальті (див. рис.21) повинна бути відзначена на майданчику навколо кожної стійки. Зона пенальті може бути позначена кольором, що відрізняється від ліній розмітки і кольору поля.

Стійки встановлюються в обох зонах по поздовжній осі майданчика на відстані 1/6 частини довжини майданчика від лицьових ліній. Вони мають бути круглі і мати зовнішній діаметр 4,5–8 см. Стійки фіксуються перпендикулярно до поверхні майданчика. Коли стійки неможливо закріпити в майданчику, їх можна зафіксувати на металевій плоскій основі діаметром 50–80 см і завтовшки 1 см. Всі з'єднання повинні бути максимально безпечними для гравців.

Кошики. На кожній стійці закріплюється кошик, який повинен щільно до неї прилягати. Він встановлюється таким чином, щоб висота від верхнього краю кошика до майданчика становила 3,5 м.

Кошики циліндричної форми без дна повинні мати висоту 23,5–25 см і внутрішній діаметр 39–41 см. Кошики повинні бути зроблені з синтетичного матеріалу (пластику) і мати товщину 2–3 см. Колір кошика має істотно відрізнятися від кольору поверхні майданчика.

Спосіб фіксації кошика до стійки має відповідати таким вимогам:

- не допускається рух кошика на стійці;
- стійка не має виступати над кошиком;
- кріплення не має виступати більш ніж на 1 см.

М'яч має мати форму сфери, його покриття виготовляється зі шкіри або іншого матеріалу, схваленого ІКФ (Міжнародною федерацією корфболу).

М'яч має бути двоколірним (переважно чорно-білий).

Окружність м'яча має бути від 68 до 71 см. На початку гри вага м'яча повинна бути не менше ніж 425г і не більше ніж 475 г.

Параметри м'яча відповідають м'ячу № 5.

М'яч має бути накачаний таким чином, що після падіння на ігровий майданчик з висоти 1,8 м, він повинен відскакувати на висоту не менше ніж 1,1 м і не більше ніж 1,3 м, що вимірюється від верхньої частини м'яча.

Екіпування

Гравці кожної команди мають бути одягнені в однорідну спортивну форму, яка суттєво відрізняється від форми іншої команди. Рефері та його помічник мають бути одягнені у форму, відмінну від форм команд, які грають.

Забороняється мати будь-які предмети, які становлять небезпеку для інших гравців (наприклад, серезки, наручний годинник тощо).

Гравці

У гри беруть участь 2 команди, кожна з яких складається з 4 гравців чоловічої статі і 4 гравців жіночої статі, з яких 2 гравці чоловічої статі і 2 гравці жіночої статі грають у кожній зоні.

Неповна команда. Коли одна або обидві команди не укомплектовані, гра може початися або бути продовжена, якщо в команді є щонайменше троє гравців у кожній зоні. У такому разі не повинна виникнути ситуація, коли 1 гравець жіночої статі і 2 гравці чоловічої статі грають проти 1 гравця чоловічої статі і 2-х гравців жіночої статі. У разі чисельної переваги, капітан команди, що має більшу кількість гравців, повинен повідомити судді та іншому капітанові, хто з його атакуювальників гратиме без персонального захисника. Атакуювальник без персонального захисника не має права на кидок, але він має право на виконання пенальті. Капітанові надається право змінювати своє рішення двічі в тимчасовому відрізку між обміном зонами.

Заміна гравців

Кожна команда, відповідно до регламенту змагань, може виробляти до 4-х заміни. Після заміни гравець не має права продовжувати гру. Заміна вважатиметься використаною і в разі видалення або травмування гравця. Якщо гравець отримує травму або віддаляється при використаних замінах, він може бути замінений лише з дозволу судді.

Заміна гравців можлива тільки під час зупинки гри. Тренер команди повинен повідомити секретареві про необхідність заміни. Заміна сама по собі не є вагомою причиною для зупинки гри. На час заміни ігровий час має бути зупинено.

Капітан

Один із гравців команди – капітан. Він повинен мати добре видиму пов'язку на верхній частині руки. Він представляє команду і відповідає за поведінку своїх гравців. У разі відсутності командного тренера він інформує суддю про будь-які зміни в команді та може просити перерву. Капітан має право привернути увагу судді до всього, що вважає бажаним для успішного проведення матчу.

У разі заміни обов'язки капітана повинні бути передані іншому гравцеві.

Тренер

На матч команду повинен супроводжувати тренер. Він повинен перебувати на лавці, призначеній для його команди. На короткий проміжок часу тренер може покинути лавку для того, щоб зробити таке:

- проінструктувати гравців з будь-якого місця зони відносно лавки його команди, не заступаючи на ігровий майданчик;
- просити і використовувати перерву;
- просити і робити заміну;
- здійснювати зміну в розташуванні гравців;
- повідомляти рефері, хто з гравців не виконуватиме кидок.

У разі відсутності тренера його функції повинен виконувати капітан команди.

Запасні гравці та інші члени команди

Всі особи, що перебувають на лавці, вважаються членами команди. Їм не дозволяється залишати лавку, крім гравців заміни для розминки поза ігровим полем у спеціально відведеному для цього місці; медперсоналу для надання допомоги травмованому гравцеві, але тільки з дозволу рефері.

Гравцеві, якого замінили, дозволяється перебувати на лаві. Гравець, який був вилучений, повинен покинути ігрове поле.

Суддя

Обов'язки судді:

Перевірити і контролювати впродовж гри відповідність спортивних споруд, ігрового поля та інвентарю правилам змагань.

Причинами скасування гри можуть стати дуже слизька підлога, небезпечні перешкоди в залі.

Суддя спостерігає за чітким виконанням правил. Суддя карає за кожне порушення правил, крім випадку, коли покарання завдасть шкоди команді, що не порушувала «правило переваги».

Рефері може винести покарання за порушення правил у будь-який час упродовж гри і навіть тоді, коли гра була зупинена.

Суддя має використовувати офіційні сигнали для пояснення свого рішення, приймати рішення, коли одна зі сторін отримує несправедливу перевагу в результаті обставин, що склалися.

Приклади несправедливих переваг:

- суддя стоїть на заваді захиснику, у результаті чого атакувальник отримує вільну позицію;
- захисник падає через випадкове зіткнення з атакувальником.

У цих випадках суддя дає сигнал і дозволяє захисникові зайняти свою позицію. М'яч залишається в гравця, що атакує.

Суддя повинен давати сигнал до початку, зупинки, відновлення й закінчення гри.

Сигнал до початку гри або сигнал про її відновлення суддя дає тоді, коли гравець, що вводить м'яч у гру, готовий і всі вимоги правил виконуються.

Гра повинна бути зупинена таких випадках:

- коли забитий гол;
- коли порушення повинно бути покаране;
- у разі несправедливої переваги;
- у випадку спірної ситуації;
- у разі, якщо гравець травмований;
- коли необхідно замінити обладнання, гравців, майданчик;
- у разі неспортивної поведінки;
- у кінці першої половини гри.

Гра повинна бути завершена коли минув час гри; коли не можна продовжувати гру через неможливість замінити обладнання, гравців, через неспортивну поведінку або зовнішнє втручання.

Суддя повинен вживати заходів проти неспортивної поведінки гравців, тренерів, інших членів команди і втручання публіки.

У разі неспортивної поведінки суддя має право будь-якого члена команди, що причетний до порушення, попередити, усунути за межі ігрового поля, заборонити залишати лавку без його дозволу до кінця матчу.

Суддя має право позбавити тренера всіх повноважень і усунути його за межі ігрового поля.

Якщо це стає необхідним, суддя може попередити або видалити глядачів, скасувати або завершити матч.

Секретар

Обов'язки секретаря:

- записувати до протоколу прізвища і номери гравців стартового складу та прізвища запасних гравців;
- вести в хронологічному порядку зміну сумарного рахунку очків;
- записувати кому з гравців (тренерів) було зроблено попередження, показана жовта або червона картка;
- реєструвати витребувані тайм-аути і використані заміни;
- підписувати підсумковий протокол гри.

Хронометрист

Обов'язки хронометриста:

- вести звіт ігрового часу, тайм-аутів і перерв у грі;
- зупиняти ігровий час у разі тайм-ауту, заміни гравців, травмування гравців, навмисної затримки або з якої-небудь серйозної іншої причини;
- зупиняти ігровий час після сигналу рефері про зупинку гри на останніх двох хвилинах кожної половини гри;
- інформувати за допомогою сигналу суддю про те, що одній із команд потрібно перерву або заміну;
- подавати звуковий сигнал, коли минув ігровий час кожної половини гри.

Звуковий сигнал, який використовує хронометрист, повинен бути відмінним від суддівського (гудок, дзвінок або сирена).

Для запиту тайм-ауту сигнал може бути поданий тільки після зупинки гри.

Суддя на лінії

На кожен матч призначається суддя на лінії, обов'язком якого є сигналізувати суддів про всі порушення правил і виходи м'яча за межі майданчика.

Суддя на лінії повинен мати прапорець і використовувати його, щоб привернути увагу судді до всіх порушень правил.

Суддя може доручити виконання судді на лінії інших визначених завдань.

Суддя повинен вказати судді на лінії його переважне місце розташування. Упродовж гри суддя на лінії повинен переміщатися у вільній зоні поза ігровим майданчиком.

Суддя на лінії з дозволу судді може увійти на ігровий майданчик на короткий проміжок часу. Суддя має право позбавити суддю на лінії його функції і, якщо можливо, призначити заміну.

Гра

Гра триває два тайми по 30 хвилин з 10-хвилинною перервою. Час, витрачений на тайм-аути, заміни гравців, а також час, на якому гра була зупинена через травмування гравців, навмисної затримки або з якоїсь іншої причини, не враховується в ігровий час.

Перерва

Під час гри кожна команда має право на 2 перерви тривалістю 60 секунд кожна. Після перерви гра поновлюється з того ігрового моменту і в тому розташуванні, в якому вона була зупинена.

Результат гри

М'яч вважається забитим, коли він повністю пройшов зверху через кошик; є впевненість, що м'яч повністю пройшов би через кошик, але захисник вибив його знизу.

М'яч, закинтий у власний кошик, вважається голом команди суперників.

М'яч вважається забитим навіть тоді, коли суддя перед цим дав сигнал через порушення, вчинене захисником, а атакувальник здійснив кидок у момент сигналу (відрив м'яча від рук гравця стався до сигналу судді).

Суддя не зараховує м'яч у таких випадках:

- якщо до або в момент кидка було скоєно порушення правил одним із гравців, що атакують;
- якщо кидок (відрив м'яча від рук) був проведений після сигналу про закінчення кожного з періодів;
- якщо м'яч спочатку пройшов через кошик знизу, а потім повернувся через нього назад;
- сторона яка атакує, отримала несправедливу перевагу.

Рахунок гри визначається кількістю забитих м'ячів.

Розташування гравців перед грою

Вибір розташування.

До початку гри кожна команда повинна повідомити секретареві, хто з її гравців гратиме в нападі. При цьому заповнюється передстартовий протокол із зазначенням прізвищ гравців стартового складу і визначенням ігрових функцій, а також прізвищ усіх запасних гравців.

Зміна в розташуванні.

У разі вибуття гравця з гри (травма або видалення) та відсутності заміни, суддя може на прохання тренера і після консультації з іншим тренером внести зміни. Якщо немає можливості виконати цю умову, суддя зараховує поразки команді, яка має меншу кількість гравців.

Зміна зон і функцій гравців

Щоразу після двох забитих м'ячів у будь-який кошик гравці переходять в іншу зону і змінюють свої функції: захисники стають атакувальниками і навпаки.

Після перерви між таймами команди міняються кошиками (зонами) для атаки, функції гравців при цьому залишаються колишніми.

Введення м'яча в гру

М'яч вводять у гру атакувальник з центру поля своєї половини.

Введення м'яча відбувається на початку гри, на початку другої половини гри і після кожного голу.

Перед початком гри суддя в присутності капітанів команд кидає жереб, що визначає команду, яка повинна вибрати кошик для атаки і перша увести м'яч у гру. На початку другої половини м'яч у гру вводять протилежна команда. Після кожного забитого гола м'яч у гру вводять команда, якій забили гол.

Порушення правил

Порушення правил поділені на порушення правил захисниками і атакувальника.

Порушення правил захисниками розділені на такі:

а) незначні порушення правил, які караються призначенням розіграшу м'яча з місця порушення:

- технічні порушення (наприклад, ведення м'яча, пробіжка, гра ногою, затримка гри);

- ненавмисні фізичні порушення, які не вплинули на ігрові дії;

б) грубі порушення правил, які караються вільним пасом:

- фізичні порушення з контактною взаємодією проти гравця атаки (наприклад, вибивання або виривання м'яча з рук супротивника, поштовхи, затримка противника);

- порушення правил, спрямованих на переривання атакуювальних дій;

в) грубі порушення правил, які гравець робить неодноразово, перешкоджаючи атакуювальним діям супротивника, караються призначенням пенальті;

г) грубі порушення правил, які призводять до втрати шансу виконання результативного кидка, караються призначенням пенальті.

Порушення правил атакуювальниками, розділені на незначні порушення правил, караються призначенням розіграшу м'яча з місця порушення; грубі порушення, які призводять до втрати шансу виконання результативного кидка атакуювальниками іншій зоні, караються призначенням пенальті.

Упродовж гри заборонено:

а) торкатися м'яча ногою. При порушенні нападниками або при ненавмисному порушенні захисником м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні захисником призначається вільний пас;

б) здійснювати удар по м'ячу кулаком. При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас;

в) передавати і ловити м'яч при падінні. Коли будь-яка частина тіла гравця, окрім ступнів, торкається поверхні майданчика, ловити м'яч не дозволяється. Якщо ж падає гравець, який уже володіє м'ячем, для продовження гри йому необхідно встати. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;

г) порушувати правило переміщення з м'ячем. Гравцеві забороняється переміщатися, утримуючи м'яч у руках, крім таких випадків:

- після ловіння м'яча на місці гравець виконує крок один або кілька разів у будь-якому напрямі однією ногою. Опорна нога зберігає своє місце контакту з підлогою. Допускається зміна опорної ноги без зміни місця розташування гравця на майданчику;

- після ловіння м'яча в русі гравець виконує зупинку, використовуючи найменшу можливу кількість кроків;

- після ловіння м'яча в русі гравець виконує кидок, здійснюючи при цьому максимум два кроки по поверхні майданчика до моменту відриву м'яча від рук. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;

г) здійснювати пересування, виконуючи ведення. Гравцеві забороняється кидати, відбивати м'яч у підлогу пересуваючись і ловлячи його, котити м'яч по підлозі, кидати м'яч з метою заволодіти ним знову, окрім таких випадків:

1) гравець не змінює свого місця розташування на майданчику;

2) м'яч був втрачений випадково;

- 3) гравець виконує передачу партнерові, який, намагаючись зловити м'яч, падає;
- 4) гравець перекидає м'яч з руки в руку, не змінюючи свого місця розташування;
- 5) гравець виконує кидок м'яча, який відскакує від кошика;
- 6) гравець відбиває м'яч в єдиноборстві з суперником;
- 7) гравець відбиває м'яч, намагаючись зберегти його в межах своєї зони. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;

д) передавати м'яч іншому гравцеві своєї команди з рук в руки. Якщо два гравці з однієї команди ловлять м'яч одночасно і один з гравців потім забирає свої руки з м'яча, то це ніколи не розцінюється як порушення правил. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;

е) затримувати час гри;

є) вибивати і виривати м'яч з рук супротивника. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні захисником призначається вільний пас;

ж) штовхати, затримувати супротивника. Гравець не повинен блокувати противника, тримати, штовхати, стикатися з ним, перешкоджати його переміщенню: розставляючи руки або ноги, виконуючи зустрічний рух, згинаючи своє тіло в неприродному положенні.

Ці порушення повинні бути покарані незалежно від того, володіє суперник м'ячем чи ні, навіть якщо м'яч перебуває в іншій зоні.

Дії атакувальника караються, якщо він займає таку позицію, яка згодом змусить захисника, що розміщений на відстані витягнутої руки, зіткнутися на швидкості з іншим атакувальником.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

При умисному порушенні захисником призначається вільний пас.

Якщо наявне слабке зіткнення і воно не вплинуло на продовження гри, гра може бути зупинена;

з) блокувати руки противника, який володіє м'ячем. Гравець, який не володіє м'ячем, може блокувати м'яч, поміщаючи руки на його шляху, але він не повинен блокувати руки супротивника. Правила не будуть порушені, якщо відбувся контакт, при якому гравець, що блокує м'яч, руками не рухав.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

При умисному порушенні захисником призначається вільний пас.

Дії гравця, що обмежують вільний рух суперника, можуть не каратися, якщо гравець відразу зробив зворотні дії, які повертають суперникові свободу руху;

і) персонально грати проти гравця протилежної статі, який володіє м'ячем. Будь-яка дія, що заважає суперникові протилежної статі виконати кидок, є порушенням правил.

При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда.

При порушенні захисником призначається вільний пас;

й) одночасно застосовувати активні ігрові дії двом гравцям однієї команди стосовно одного суперника.

При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда.

При порушенні захисником призначається вільний пас;

к) грати поза своєю зоною або за межами майданчика. Гравцеві, що володіє м'ячем, забороняється торкатися будь-якою частиною тіла ліній, що обмежують розміри його зони, поверхні майданчика або будь-якого предмета поза його зоною.

Гравцям не забороняється:

- ловити і робити передачу м'яча гравцеві, що перебуває в повітрі поза своєю зоною, за умови, що він зробив стрибок зі своєї зони;

- застосовувати активні ігрові дії проти гравця, що розташований в іншій зоні, за умови перебування у своїй зоні.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;

л) здійснювати кидок з положення «захист». Кидок не буде зарахований, якщо захисник виконує кожну з трьох умов:

1) повинен перебувати на відстані витягнутої руки від атакувальника і обличчям до нього;

2) дійсно повинен намагатися блокувати м'яч;

3) повинен бути ближче до стійки, ніж атакувальник, окрім того випадку, коли він і атакувальник розміщені біля і з протилежних сторін від стійки.

Правило пояснює, що кидок буде зарахований, якщо захисник повернутий спиною до атакувальника чи відстань між ними занадто велика, тобто він буде не здатний торкнутися супротивника, якщо обидва стоять прямо; захисник не намагається блокувати м'яч (просте підняття рук не достатньо); захисник перебуває від стійки далі, ніж атакувальник.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;

м) кидати після «зрізки». «Зрізка» виникає, коли захисник, який перебуває на відстані витягнутої руки від атакувальника, не може зберегти дистанцію і вибрати правильне розташування через ненавмисні перешкоди з боку іншого атакувальника або судді.

Кидок у кошик атакувальником після «роз'єднання» буде порушенням правил навіть тоді, коли він на початку передає м'яч одному зі своїх партнерів, а потім виконує кидок після зворотного паса. При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда;

н) виконати кидок м'яча з зони захисту або при виконанні вільного паса.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;

о) виконувати кидок м'яча гравцеві, що не має персонального захисника;

п) впливати на кидок, переміщаючи стійку. Якщо захисник зрушив стійку, що стало перешкодою результативному кидку, суддя призначає пенальті. Якщо атакувальник зрушив стійку і м'яч потрапив у кошик або відскочив від нього в напрямку вигідному для атаки, м'яч розіграє протилежна команда.

Якщо рух стійки не вплинув на результат, суддя не зупинятиме гру;

р) триматися за стійку, відштовхуватися від неї. Гравець може використовувати стійку для того, щоб вище стрибнути, швидко змінити напрямок руху. Усі ці дії караються.

При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда.

При порушенні захисником призначається вільний пас;

с) порушувати умови виконання вільного паса або пенальті;

т) грати в небезпечній манері.

Приклад: коли нападник змушує зіткнутися захисника на швидкості з іншим нападником. При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда.

При порушенні захисником призначається вільний пас.

М'яч в ауті

М'яч міститься за межами майданчика, коли він торкається: зовнішніх ліній розмітки; поверхні ігрового поля за зовнішніми лініями розмітки; гравця або будь-якої особи, предмета за межами майданчика; стелі або будь-якого предмета, що є над майданчиком.

Спірний м'яч

Якщо два гравці зловили м'яч одночасно, суддя зупиняє гру і розіграє м'яч на місці спору. Для цього він вибирає 2-х гравців однієї статі і бажаного однакових на зріст із зони, де відбулася суперечка. При вкиданні інші гравці повинні дотримуватися дистанції 2,5 м від місця вкидання і можуть торкнутися м'яча тільки після того, як один з обраних суддею гравців торкнувся м'яча або м'яч торкнувся майданчика.

Спірний м'яч також розіграється, коли суддя має сумніви щодо правильності прийнятого рішення; жодна з команд не має права володіти м'ячем після того, як гра була перервана за порушення правил.

Розіграш м'яча

Право розіграшу м'яча надається протилежній команді після того, коли одна з команд здійснила незначні порушення правил або м'яч розташовується в ауті.

М'яч розіграється в місці, де було скоєно порушення. Якщо порушення було вчинено проти певного гравця, то м'яч розіграється в місці, де перебував цей гравець. У разі ауту м'яч розіграється через лінії в тому місці, де м'яч її перетнув.

Якщо м'яч торкнувся стелі або предмета над майданчиком, м'яч розіграється з майданчика біля однієї з бічних ліній поблизу місця торкання.

Якщо гравець торкається м'яча і внутрішньої розділової лінії, то вільний пас розіграють в іншій зоні, біля того місця, де гравець торкався лінії.

Якщо гравець торкається м'яча і майданчика в іншій зоні, місце торкання стане місцем вільного пасу.

У момент, коли гравець, який розіграє м'яч, тримає або може взяти м'яч у руки, суддя дає сигнал про розіграш м'яча. Після свистка м'яч повинен бути введений у гру після закінчення 4-х секунд. Гравці протилежної команди не повинні перешкоджати введенню м'яча в гру.

Ніхто не має права торкатися м'яча доти, поки м'яч не пролетить 2,50 м з місця розіграшу. При розіграші м'яча кидок у кошик дозволяється лише після торкання м'яча будь-яким іншим гравцем.

Вільний пас

Вільний пас призначають команді суперника після грубого порушення одного з правил.

Вільний пас розіграється з точки виконання пенальті.

У момент, коли гравець, який розіграє вільний пас, тримає м'яч або може взяти м'яч у руки, суддя піднімає одну руку вертикально і дає сигнал 4

пальцями піднятої руки про те, що він збирається зробити свисток про введення м'яча в гру в межах не більше ніж 4 секунди.

При цьому всі гравці повинні зайняти позицію на відстані як мінімум 2,5 м від гравця, який розіграє вільний пас; на додаток до умови 1, коли вільний пас розіграє сторона, що атакує, кожен гравець атаки повинен бути на відстані як мінімум 2,5 м і один від одного.

У разі невиконання умов 1 і 2 протягом 4 секунд суддя дає швидко два сигнали поспіль: перший – про відновлення гри і другий – про зупинку гри і покарання команди, яка здійснила порушення. При цьому якщо порушення правил з боку атакувальників, то призначається розіграш м'яча, якщо порушення правил з боку захисників, то – повторний вільний пас, при повторному порушенні правил з боку захисників призначається пенальті.

Якщо гравці обох команд порушують умову 1, суддя повинен покарати гравця, який ближче до того, хто розіграє вільний пас. Якщо гравці обох команд перебувають на однаково неприпустимій відстані, суддя повинен покарати гравця команди, який розіграє м'яч.

Після виконання умов 1 і 2 суддя дає сигнал про відновлення гри.

Суддя може дати сигнал не чекаючи 4 секунди, як тільки переконається, що всі гравці перебувають на потрібній відстані.

Гравець, який розіграє вільний пас, повинен ввести м'яч у гру до 4 секунд після сигналу. Якщо він не ввів м'яч у гру впродовж цього часу, суддя дає сигнал і передає право виконувати розіграш м'яча іншій команді.

Гравці захисту повинні дотримуватися умови 1, поки гравець, який розіграє вільний пас, не приведе м'яч у рух або не зробить добре видимий рух руки або ноги.

Гравці атаки дотримуються умови 1 і 2, поки м'яч не буде введений у гру.

М'яч буде вважатися введеним у гру, коли захисник торкнувся м'яча; гравець команди, який розіграє вільний пас, торкнувся м'яча; м'яч пролетів відстань як мінімум 2,5 м з місця розіграшу вільного пасу вздовж поверхні майданчика.

При розіграші вільного пасу кидок у кошик дозволяється лише після торкання м'яча будь-якого іншого гравця.

Правила змагань передбачають, що для гравців молодших вікових груп правило 4-х секунд можна спростити.

Пенальті

Грубі порушення правил, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті.

Пенальті потрібно виконувати з позначки для «пенальті», яка міститься на відстані 2,5 м від стійки, якщо дивитися з центру поля. При цьому не дозволяється наступати на позначку «пенальті».

Гравець, що виконує пенальті, не повинен торкатися позначки «пенальті» і поверхні майданчика між стійкою і відміткою «пенальті» ніякою частиною свого тіла, поки м'яч не покине його рук.

Усі гравці повинні перебувати поза зоною «пенальті», поки м'яч не покине рук гравця, що виконує пенальті. Якщо захисники занадто швидко перемістилися в зону «пенальті», тоді виконання пенальті буде повторне. Якщо

атакувальники перемістилися в цю зону дуже швидко, тоді пенальті не буде зараховано і захист отримає вільний пас.

Під час виконання пенальті протилежна команда, включаючи тренера, не повинна відволікати увагу гравця, що здійснює пенальті. Останньому рекомендується почекати, поки не настане спокійна обстановка. Правило 4 секунд не належить до пенальті.

Пенальті слід повторити, якщо його виконали до сигналу судді.

3. Методика навчання техніки корфболу

Елементи техніки корфболу можна розподілити на дві групи: з м'ячем і без м'яча.

До першої групи належать такі елементи: стійка корфболіста, біг із прискоренням, біг спиною вперед, біг боком, біг зі зміною напрямку за сигналом, старт за сигналом, стрибки вгору з місця і в русі.

До другої групи належать: передача і ловіння м'яча двома або однією рукою, кидок м'яча в кошик з різної дистанції: з місця, у русі, підбір м'яча після відскоку від кошика або підлоги, виконання пенальті, вільного пасу.

Навчання навичок і вмінь

На заняттях з корфболу спочатку навчають правильної стійки і переміщення гравців у нападі і захисті, а також утримання м'яча. Потім найпростіших способів ловіння, передачі м'яча і техніки кидків у кошик. Паралельно вивчають різні способи зупинок, поворотів плечем уперед та назад, а також двокрокову техніку роботи ніг. Далі вивчають обманні рухи та елементи командної тактики.

Стойка корфболіста

При раціональній стійці, що забезпечує стійку рівновагу й швидкий маневр, ноги ставлять на ширині плечей. Стопи паралельно одна до одної на одній лінії або одна з них попереду на 15 см. Вагу тіла розподіляють рівномірно на обидві ноги, на передні частини стоп. П'ятами трохи торкаються підлоги, коліна напівзігнуті, тулуб злегка нахилений уперед, спина пряма, голова піднята, руки зігнуті в ліктях і злегка розведені в сторони. При оволодінні м'ячем гравець підтягує його до грудей, ноги й тулуб при цьому зберігають у тому ж положенні (рис. 22). Така стійка гравця з м'ячем дає змогу легко й швидко виконати передачу або кидок м'яча в кошик відповідно до ігрової обстановки.

Основну стійку розучують у різних шикуннях: у шерензі, у колі. Після розповіді й демонстрації гравцям пропонують прийняти положення стійки без м'яча; з різних вихідних положень приймати стійку корфболіста за сигналом; з положення стійки виконувати переміщення в різних напрямках; під час ходьби, бігу; за першим сигналом прийняти положення стійки, за другим – продовжити пересування.

Характерні помилки при виконанні цих вправ:

- вага тіла перенесена на одну з ніг, а друга недостатньо зігнута в колінному суглобі;
- п'яти торкаються підлоги;
- тулуб надмірно нахилений уперед, а таз відведений назад;

- пальці ніг надмірно розвернуті назовні;
- голова й руки опущені.

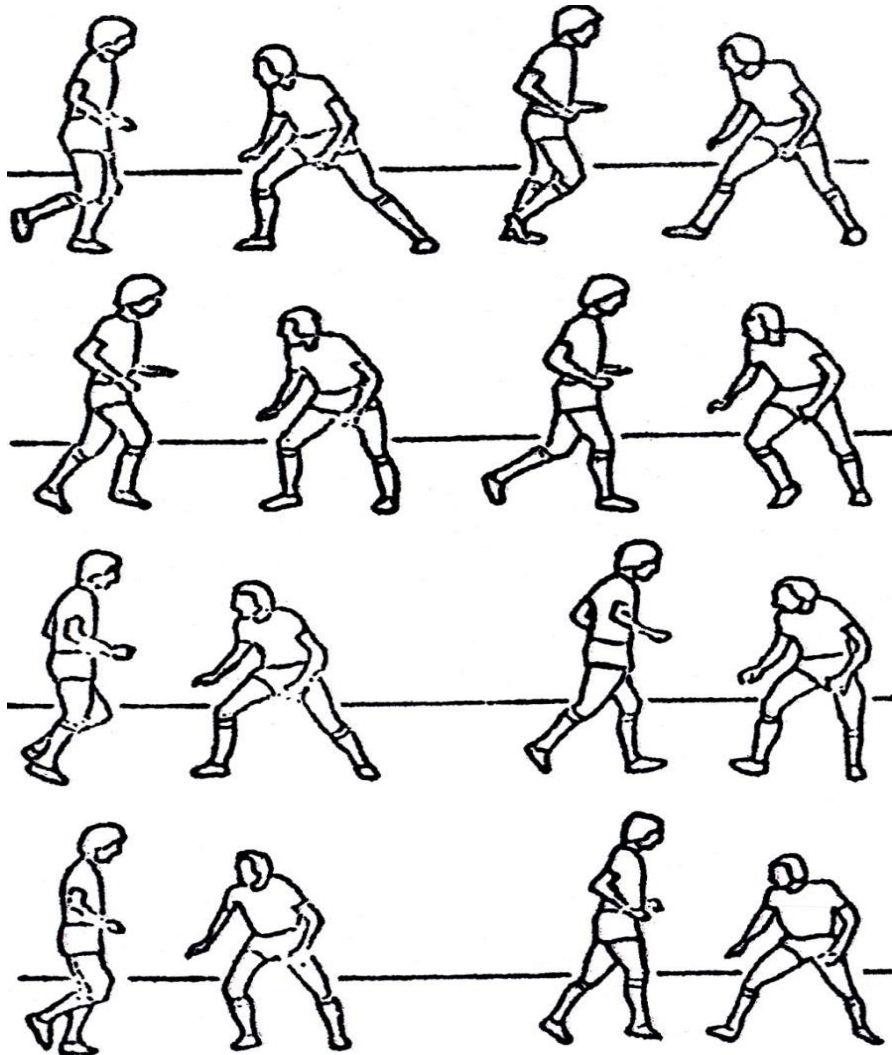


Рис. 22. Сійка корфболіста (захисника і нападника)

Своєчасне виправлення зазначених неточностей у позі створює гарні передумови для освоєння техніки переміщень і прийомів володіння м'ячем.

Тримання м'яча

Гравець кисті обох рук із широко розставленими пальцями розташовує збоку, трохи позаду від центра м'яча. Більші пальці спрямовані всередину, приблизно під кутом 60 градусів один від одного. М'яч утримує всіма фалангами пальців, але не торкаючись долонею (рис. 23).



Рис. 23. Тримання м'яча

Вправи:

- імітація тримання м'яча з ямковим положенням кистей;
- нахилитися до м'яча на підлозі, покласти на нього кисті рук і підняти м'яч на рівні грудей;
- те саме в парах; гравці по черзі піднімають м'яч і виконують ним рух у різних напрямках, а партнери перевіряють правильність тримання, положення пальців, долонь.

Переміщення й зупинки без м'яча

В атаці гравці в основному переміщуються за допомогою ходьби й бігу, а в захисті – приставними кроками.

Для звільнення від персональної опіки захисника, зміни швидкості й напрямку переміщень гравець повинен не тільки швидко бігати, але й уміти раптово зупинитися. Як правило, у корфболі використовують два способи зупинки: двома кроками (рис. 24) і стрибком (рис. 25).



Рис. 24. Зупинка двома кроками



Рис. 25. Зупинка стрибком

Ловіння і передача м'яча

Ловіння м'яча виконується на місці й з виходом назустріч м'ячу, що летить (рис. 26).

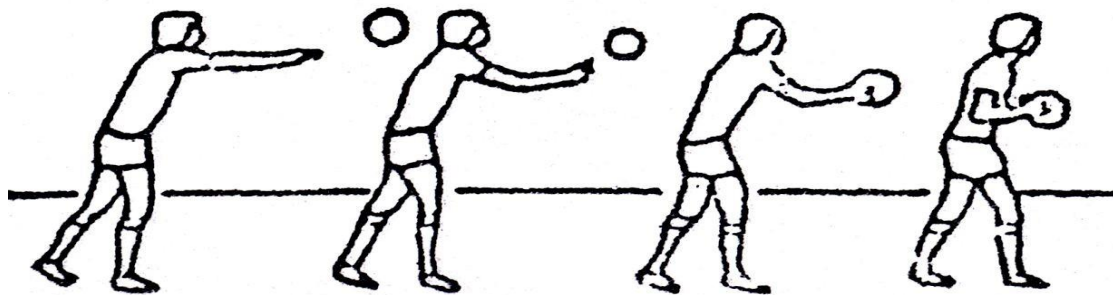


Рис. 26. Ловіння м'яча в корфболі

Передача м'яча виконується двома руками від грудей з місця, із кроком (рис. 27).

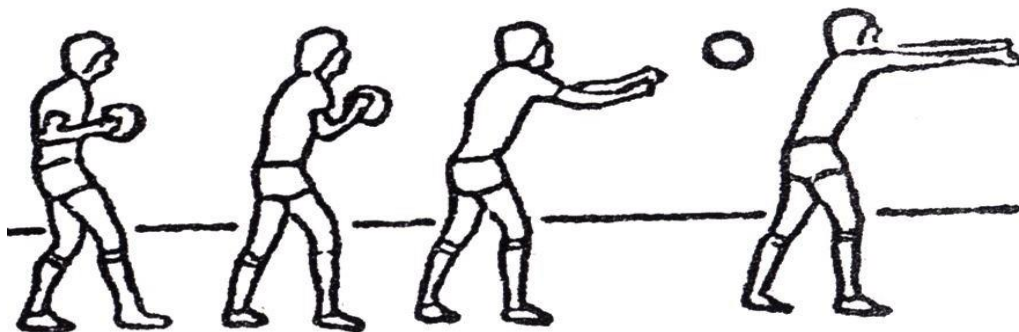


Рис. 27. Передача двома руками від грудей

Також широко використовується в корфболі ловіння і передача м'яча однією рукою з місця й у русі (рис. 28).

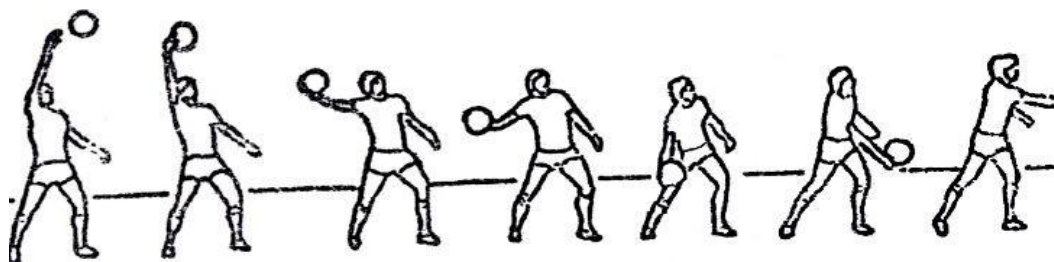


Рис. 28. Ловіння однією рукою

Передача однією рукою може здійснюватися від плеча (рис. 29) і знизу (рис. 30).

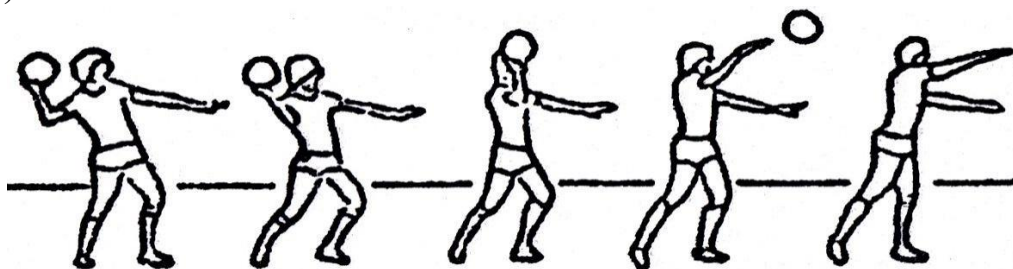


Рис. 29. Передача м'яча від плеча

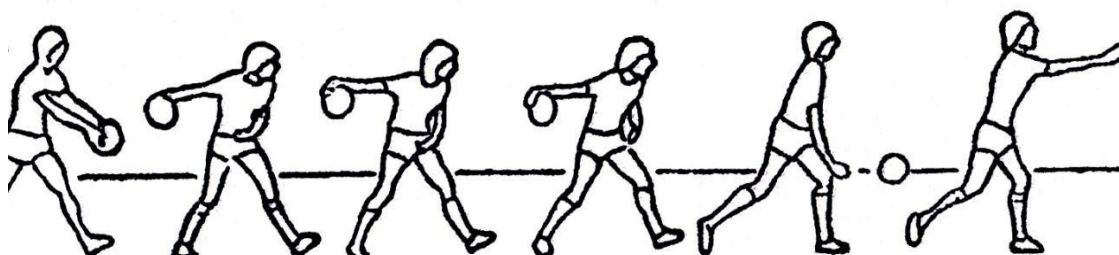


Рис. 30. Передача м'яча однією рукою знизу

Кидок м'яча в кошик

Кидок м'яча в кошик є найважливішим елементом техніки гри. Уміння точно влучати в кошик з різних положень і позицій здобувають у процесі тренування. У корфболі використовують різновиди кидків м'яча в кошик: двома руками від підборіддя (рис. 31), двома руками зверху, однією рукою зверху, з місця, із кроку, із двох кроків (рис. 32).

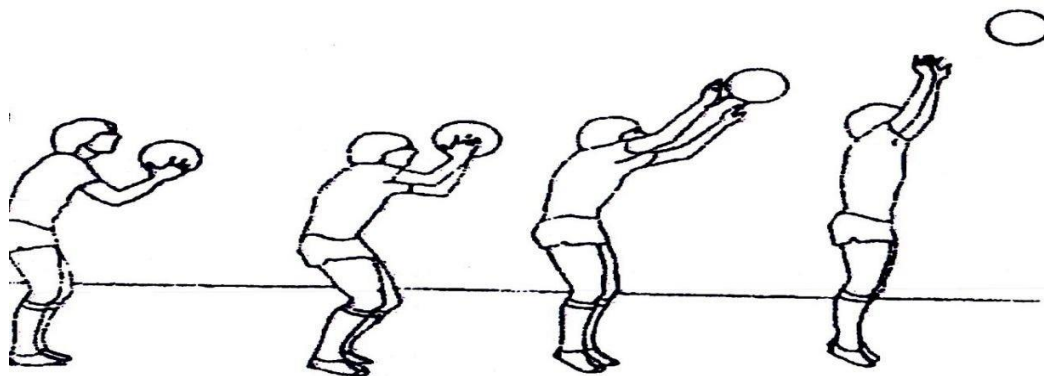


Рис. 31. Кидок м'яча в кошик з місця двома руками від підборіддя

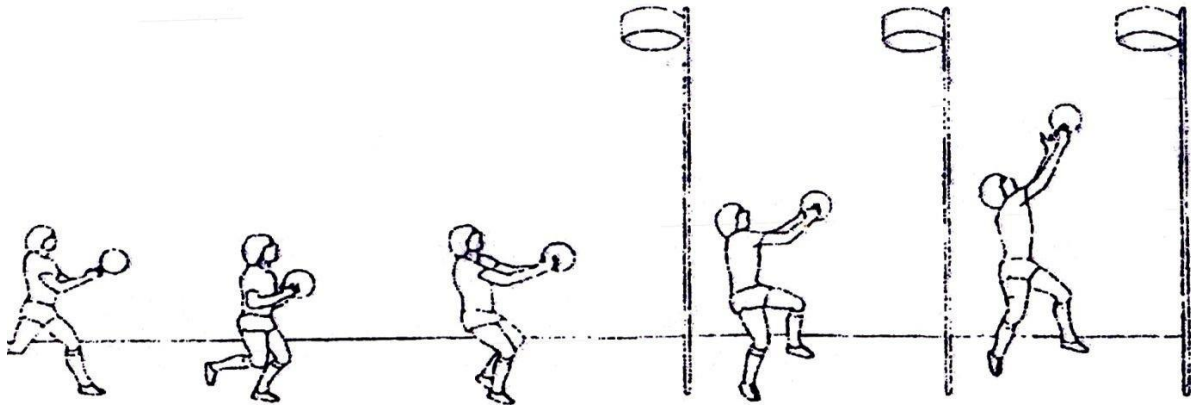


Рис. 32. Кидок м'яча в кошик з двох кроків

Кидок м'яча в кошик двома руками від підборіддя з місця виконують із основної стійки нападника. Гравець прицілюється в центр кошика й, присідаючи, виконує кидок м'яча в кошик, як при передачі м'яча від грудей. В основній фазі кидка триває рух м'яча уздовж тулуба нагору до рівня очей і далі вперед у напрямку кошика. Одночасно з випрямленням рук відбувається плавне розгинання ніг, і маса тіла переноситься на ногу поставлену вперед. Закінчується кидок м'яким рухом кистей, які після випуску м'яча залишаються злегка розведеними назовні.

Навчаючи кидка, звертають особливу увагу на траєкторію польоту м'яча й на ту обставину, що, на відміну від баскетболу, у корфбольному кошику немає щита, а м'яч повинен влучати після кидка точно в кошик.

Після пояснення й демонстрації техніки кидка гравцям пропонують виконати імітацію цього прийому. Потім рекомендують кидати м'яч за начіпною траєкторією напарникові, що розміщується в 3–4 метрах навпроти. Увагу гравців акцентують не на точності влучення м'яча, а на правильному узгодженні й точній амплітуді рухів нижніх кінцівок, рук, кистей. Після засвоєння більшістю гравців правильної структури прийому можна перейти до кидків у кошик з відмітки пенальті (рис. 33).

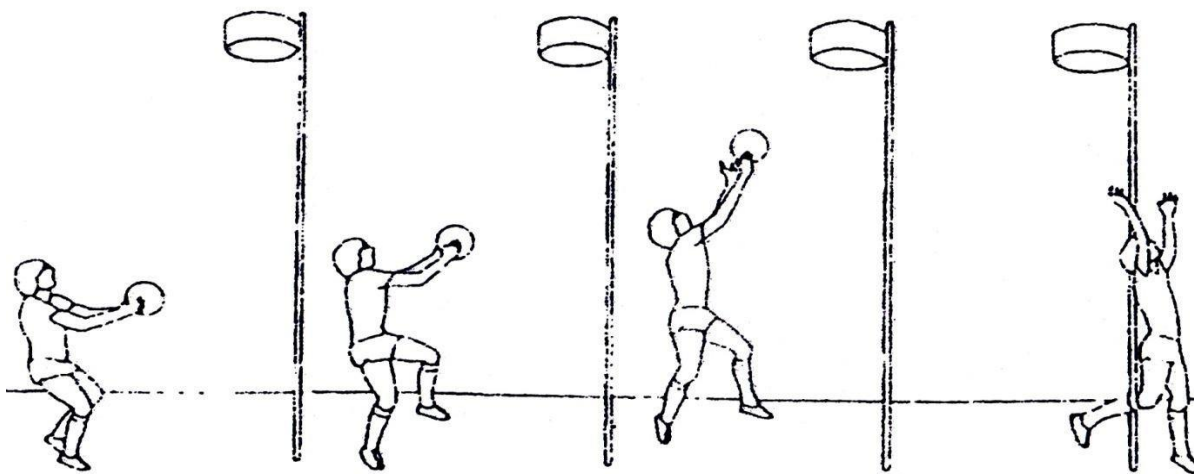


Рис. 33. Виконання пенальті

Вправи для вдосконалення кидків:

- у парах: один із партнерів робить 10 кидків поспіль, інший підбирає м'яч, що відскочив, і подає його напарникові; потім гравці міняються ролями;

- те саме, але після кидка гравець сам підбирає м'яч, що відскочив, передає його партнерові й займає місце для наступного кидка (рис. 34);
- те саме, але партнери змагаються в кількості влучень між собою або іншими парами;
- у колоні по одному з відстані 3–4 метрів: один кидає м'яч у кошик і йде на місце іншого, що перебуває біля стійки, інший підбирає м'яч, що відскочив, подає його наступному і йде в кінець колони і т.д.

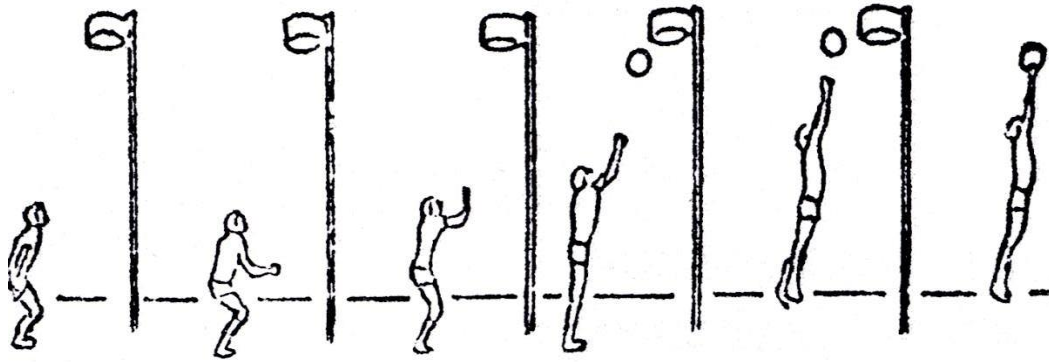


Рис. 34. Вистрибування за м'ячем з положення стоячи (підбір м'яча, що відскочив від кошика)

Тактичні командні дії

Основою гри в корфбол є узгоджена гра команди. Тільки спільними командними зусиллями можна досягти успіху в грі.

Тактичні дії корфболістів визначаються призначенням гравців у нападі: асистент (той, що розігрує) і бомбардир (той, що атакує).

Існують такі системи гри в нападі 3:1, 2:1:1, 2:2, 4:0.

При системі гри 3:1 один з нападників виконує функції асистента. Для цього він повинен зайняти зручну позицію біля стійки й бути готовим зробити передачу м'яча партнерові.

При системі 2:1:1 нападник № 1, одержавши м'яч від захисника, передає його напарникові по команді ліворуч від себе й пересувається до стійки, займаючи позицію біля стійки з боку центральної лінії. Нападник № 2, що зловив м'яч, передає його далі напарникові по колу й іде зайняти позицію біля стійки, з боку до задньої лицьової лінії. Нападник № 3 передає м'яч далі – четвертому нападникові, котрий грає м'яч із позиції № 2, що перебуває біля стійки, з боку задньої лицьової лінії. Після передачі м'яча нападник № 4 прямує убік стійки з кошиком й одержує передачу від напарника своєї команди.

При системі 2:2 два гравці виконують роль асистента, що грає, а два – бомбардири.

При системі 4:0 нападники займають позиції по кутах зони нападу й намагаються влучити в кошик з далекої дистанції, передаючи м'яч один одному.

При всіх названих вище системах гри один із гравців нападу відповідає за підбір м'яча біля стійки або відсікання, випередження гравця команди супротивника від м'яча, при підборі.

4. Монокорфбол як різновид корфболу

Монокорфбол – більш проста гра, яку може використовувати вчитель на початковій стадії навчання школярів гри в корфбол. Для її здійснення потрібна лише корфбольна стійка з кошиком і один м'яч.

У монокорфбол грають дві команди: по чотири людини – двоє хлопчиків і дві дівчинки. Хлопчик персонально грає проти хлопчика, а дівчинка – проти дівчинки.

У центрі спортивного залу або пристосованого майданчика (40x20 або 18x9) на стійці заввишки 3,5 м встановлюється кошик з такими параметрами: внутрішній діаметр – 40 см, висота кошика – 25 см, товщина стінки кошика – 2 см. У грі використовують м'яч корфбольний або футбольний, оскільки він за всіма параметрами відповідає корфбольному.

Мета гри: організувавши атаку команди, з вигідної позиції закинути м'яч у кошик. Точне влучання м'яча в кошик приносить команді одне очко.

Гравцям дозволено таке:

- атакувати кошик, виконуючи кидок м'яча з вигідного положення в зоні атаки, звільнившись від опіки захисника;
- захищати кошик від кидка, персонально пресингуючи нападника, пересуваючись або перебуваючи поруч з ним на відстані витягнутої руки і намагаючись блокувати м'яч;
- з м'ячем у руках ступити лише один крок (при оволодінні м'ячем у русі – два кроки);
- вільно пересуватися по майданчику без м'яча в руках;
- перехоплювати м'яч тільки в повітрі або підбирати м'яч, що відскочив від кошика або підлоги;
- замінити гравців тільки під час зупинки гри; гравець, якого замінили, більше в гру не вступає, максимальна кількість замін – чотири.

Гравцям заборонено таке:

- ходити, бігати з м'ячем у руках більше ніж два кроки;
- переміщатися, виконуючи ведення м'яча;
- передавати м'яч з рук у руки;
- виривати або вибивати м'яч з рук суперника;
- бити по м'ячу кулаком, ногою, котити м'яч або торкатися м'ячем ноги;
- двом захисникам одночасно грати проти одного нападника;
- захисникам залишати зону захисту, а нападникам – зону атаки без сигналу судді;
- хлопчикові грати проти дівчинки, а дівчинці – проти хлопчика, тобто персонально грати проти гравця протилежної статі;
- заважати суперникові робити кидок у кошик, затримуючи і штовхаючи його;
- грати в грубій і небезпечній манері;
- передавати і ловити м'яч при падінні, блокувати руки противника, який володіє м'ячем;
- рухати стійку, триматися за стійку, відштовхуватися від неї;
- виконувати кидок м'яча в кошик із зони захисту;

- виконувати кидок м'яча в кошик, коли захисник перебуває на відстані одного метра від нападника з м'ячем у руках, і, піднявши руку вгору, прагнути блокувати м'яч (у цій ситуації можна тільки передати м'яч партнерові по команді і постаратися звільнитися від персональної опіки захисника, змінюючи напрямок і швидкість пересування).

При розіграші м'яча гравці захисту і нападу перебувати на відстані 2,5 метра один від одного.

При грубому порушенні правил виконується пенальті з відстані 2,5 метра від стійки або видалення гравця з поля без права заміни. Видалений гравець зобов'язаний покинути місце змагань.

При втраті м'яча гравці міняються ролями: нападники стають захисниками, а захисники – нападниками. Після кожного забитого гола м'яч у гру вводить команда, якій забили гол.

Різновидом корфболу є і пляжний корфбол. Основи гри такі ж, як і в корфболі, але використовується лише одна стійка з кошиком, в яку намагається влучити кожна з команд, що складаються з двох гравців чоловічої статі і двох гравців жіночої статі.

Контрольні запитання

1. Як і коли виник корфбол?
2. Де в Україні найбільш поширений корфбол?
3. Дайте характеристику устаткування для гри в корфбол. Назвіть розміри майданчика.
4. Назвіть кількість і склад гравців однієї команди.
5. Охарактеризуйте основні правила гри в корфбол.
6. Що забороняється робити під час гри в корфбол?
7. Назвіть обов'язки суддів, секретаря та хронометриста.
8. Які дві групи елементів техніки ви знаєте?
9. Назвіть системи гри в нападі.
10. Які різновиди корфболу вам знайомі? Дайте коротку характеристику.

Література

1. Алексеев С.М. Программа факультативных занятий «Играем в корфбол» для учащихся V–XI классов общеобразовательных учреждений / С.М. Алексеев.- Минск, 2010. – 51 с.
2. Алексеев, С.М. Корфбол: методические рекомендации по организации занятий с учащимися общеобразовательных и внешкольных учреждений / С.М. Алексеев: Белорус. Гос. Ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2011. – 32 с.
3. Цандыков В.Э. Корфбол как третий урок физической культуры: Методические указания для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел. Корфбол / Цандыков В.Э., Дронов П.Ю.– Москва, 2013. – 74 с., ил.
4. Українська федерація корфболу [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://www.korfball.in.ua/page-24.html>
5. Piech Krzysztof. Korfball. / Krzysztof Piech, Agata Mularczyk. – Warszawa. – 1997. – 59 s .