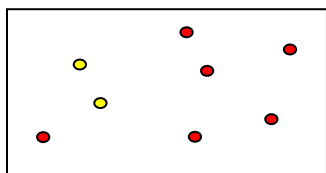


FITXA D'EXERCICI

La pilota caçadora

Descripció: 2 jugadors intentaran atrapar als seus companys tocant-los amb la pilota. Quan aquest jugadors estiguin en possessió de la pilota, no es podran moure, per tant, hauran de passar-se la pilota i desplaçar-se sense, per a aconseguir el seu objectiu. Quan toquin a un jugador amb la pilota, aquest passarà a formar part de l'equip de "caçadors"

Organització:



Material:

- 1 Korf
- 1 pilota
- Cons

Objectiu: Els caçadors han de passar-se la pilota per aconseguir atrapar als companys

Regles bàsiques:

- Delimitació de l'espai
- "tocar amb la pilota" no "llançar-la"

Consignes als atacants:

- Timing i qualitat de la passada

Consignes als defenses:

- Ocupació dels espais

Massa Difícil?:

Per als atacants: espai més petit, 1 atacant +

Per als defenses: espai més gran

Massa Fàcil?:

Per als atacants: només poden realitzar les passades amb una mà, o cada passada ha de ser executada d'una manera diferent a l'anterior

Per als defenses: si intercepten una passada (sense que la pilota caigui a terra) guanyen una vida, si la pilota els toca estan atrapats...

Observacions:

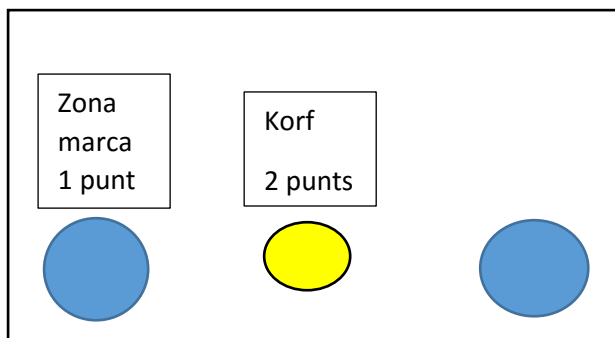
- Es pot jugar amb la variant de, en comptes de quan a un jugador l'atrapen passa a formar part dels caçadors, haurà d'anar a fer llançaments a cistella fins que n'aconsegueixi X per poder tornar al joc.

FITXA D'EXERCICI

Rugby – korfbal

Descripció:

Similar al Touch Rugby, però amb l'objectiu de plantar la pilota a unes zones de marca, o encistellar-la al korf

Organització:**Material:**

- 1 Korf
- pitralls
- 1 pilota
- cons

- atacants
- defenses

Objectiu:

Arribar sense que els defenses em toquin a llançar a cistella o a entrar a la zona de marca amb la pilota.

Regles bàsiques:

- Els atacants: es poden desplaçar amb la pilota
Poden fer-se tantes passades com vulguin
Si els toquen amb la pilota a les mans, l'han de deixar a terra i el seu equip passa a ser defensor
- Els Defenses: Han d'intentar tocar al jugador amb pilota, interceptar la passada, o agafar el rebot després d'un llançament

Consignes als atacants:**Consignes als defenses:****Massa Difícil?:**

Per als atacants: més zones de marca o korfs
3 tocs abans de perdre la possessió de la pilota
Per als defenses: espai més petit.

Massa Fàcil?:

Per als atacants: introduir alguna habilitat a l'hora de desplaçar-se amb la pilota, o en les passades
Per als defenses: 1 defensa sota el korf per a que hi hagi superioritat en atac

Observacions:

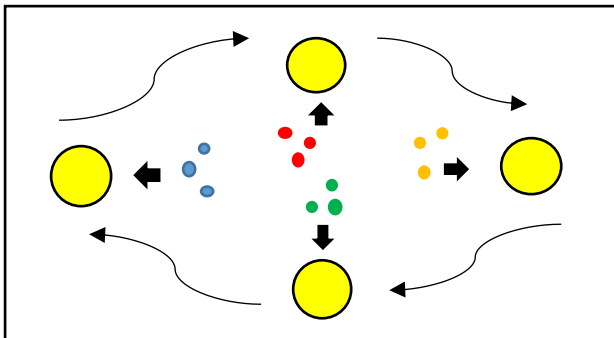
FITXA D'EXERCICI

Encistella!

Descripció:

Competició per grups per encistellar moltes vegades. Cada vegada que encistello agafo un con d'un altre grup. Quan un grup li agafa tots els cons a l'altre, guanya el punt.

Organització:



Material:

- 4 Korf
- 4 pilotes
- 20 cons

Objectiu:

Llançar al korf i encistellar el màxim de vegades possibles, utilitzant diferents tipus de llançament

Regles bàsiques:

- Cada vegada que s'encistelli, s'ha d'anar a buscar un con del grup de la dreta i portar-lo al meu korf.
- Quan el grup de l'esquerra encistelli vindrà a buscar cons al meu korf.
- Quan un grup es queda amb tots els cons de l'altre, guanya el punt.

Consignes als atacants:

Consignes als defenses:

Massa Difícil?:

Llançaments més propers

Menys cons per grup, per a que s'aconsegueixi més vegades l'objectiu d'agafar tots els cons

Massa Fàcil?:

Més distància en els llançaments

Llançaments més complicats (asseguts, ulls tancats, sense que toquin el korf...)

Observacions:

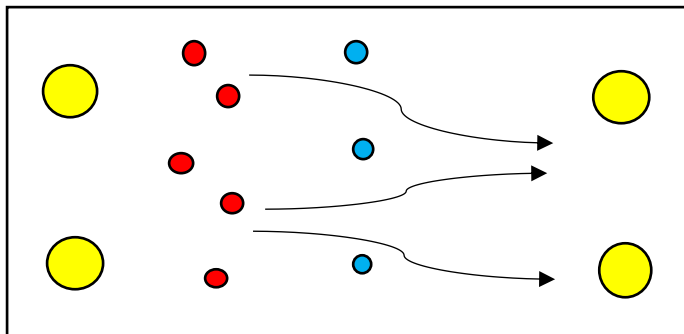
FITXA D'EXERCICI

Aranya

Descripció:

Els jugadors han d'aconseguir passar la telaraña per poder llançar a cistella.

Organització:



Material:

- 4 Korf
- pilotes

Objectiu:

Desplaçar-se realitzant diferents habilitats amb la pilota, i realitzar llançaments a cistella

Regles bàsiques:

- Desplaçar-se realitzant una habilitat amb la pilota, intentant no ser atrapat pels jugadors que estan a la telaraña.
- Si arribo als korf de l'altre costat, haig de realitzar un llançament i encistellar
- Si m'atrapen a la telaraña, em canvio pel jugador que m'ha tocat
- Si fallo el meu llançament, em canvio per un jugador de la telaraña.

Consignes als atacants:

Diferents habilitats amb la pilota

Consignes als defenses:

Massa Difícil?:

Menys jugadors a la telaraña
Més oportunitats de llançament per encistellar
Habilitats més senzilles

Massa Fàcil?:

Més jugadors a la telaraña
Habilitats més complexes
Llançaments més difícils

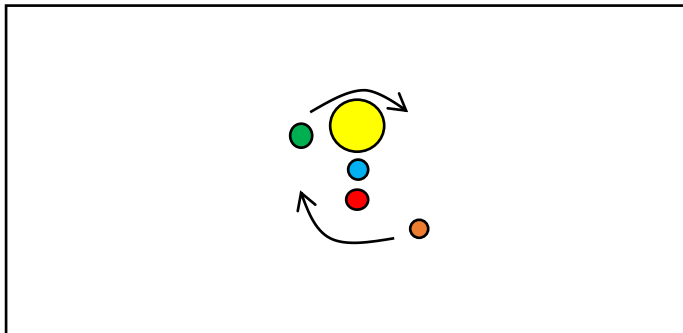
Observacions:

FITXA D'EXERCICI

El gat i la rata

Descripció:

Un jugador ha d'intentar atrapar a l'altre, que es pot beneficiar de bloquejos.

Organització:**Material:**

- 1 Korf
- 2 jugadors estàtics
- 2 jugadors (gat i rata)

Objectiu:

Utilitzar el bloqueig que ens fan els jugadors estàtics per evitar que el jugador contrari ens toqui

Regles bàsiques:

- Un jugador ha d'aconseguir atrapar a l'altre en un temps determinat
- Els jugadors que fan de pantalla (rebot i el seu defensor) estan estàtics o poden ajudar, a criteri de l'entrenador...

Consignes als atacants:

Llegir la posició de l'oponent i del bloqueig per aconseguir que no l'atrapin

Si deixem que els jugadors que fan de pantalla es moguin, el rebot pot intentar bloquejar al "gat", però sempre ocupant abans que ell la posició, no empenyent.

Consignes als defenses:

Si deixem que els jugadors que fan de pantalla es moguin, el defensa del rebot, ha de facilitar que el seu Company "gat" pugui passar més ràpid pel bloqueig.

Massa Difícil?:

Pantalla estàtica

Massa Fàcil?:

Incloure un passador i una pilota en el joc. El jugador "rata" no només s'ha d'escapar del "gat", sino que també ha de rebre la pilota.

Observacions:

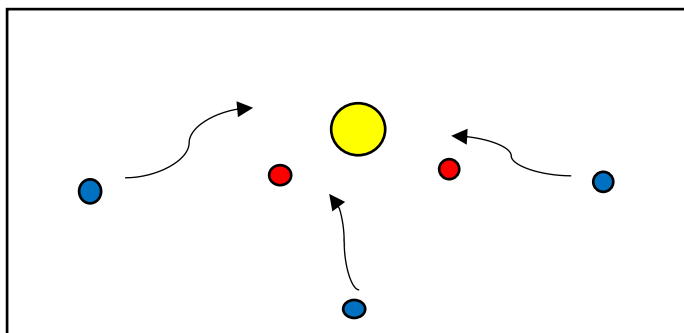
FITXA D'EXERCICI

3 atacants amb pilota, 2 defenses, 1 korf

Descripció:

Els 3 atacants amb pilota, es poden desplaçar amb la pilota a les mans, i han de llançar sense estar defensats

Organització:



Material:

- 1 Korf
- 2 defenses
- 3 atacants
- 3 pilotes
- pitralls

Objectiu:

Aprofitar la superioritat en atac per trobar la opció més fàcil d'anotar

Regles bàsiques:

- El jugador amb pilota es pot desplaçar amb ella a les mans
- Regla del defensat
- Canvi de rols cada X accions, o si els atacants no encistellen mínim 2

Consignes als atacants:

Percebre i decidir quina és la millor opció possible per anotar

Consignes als defenses:

No donar opcions fàcils als atacants, intentar que aquests escullin la opció més difícil

Massa Difícil?:

1 defensa

Treure la norma del defensat

Massa Fàcil?:

Limitar la zona per on poden moure's els atacants

Observacions:

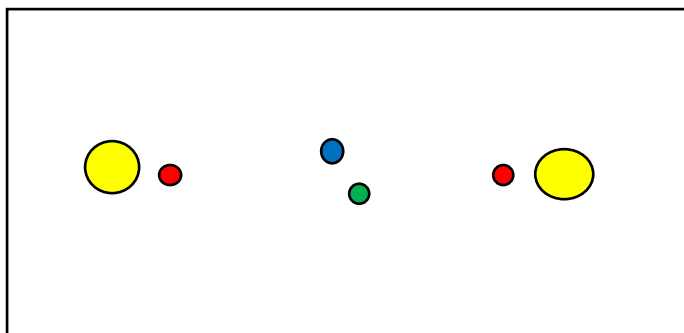
FITXA D'EXERCICI

1 x1 en 2 korfs

Descripció:

1 atacant vs 1 defensa on es pot anotar a 2 korfs en els que hi ha 1 assistent amb una pilota

Organització:



Material:

- 2 Korfs
- 1 defensa
- 1 atacant
- 2 assistents
- 2 pilotes

Objectiu:

Aprofitar la superioritat per realitzar moltes accions de cistella

Regles bàsiques:

- L'atacant pot anar escollint en quin korf ataca durant un temps determinat.
- Regla del defensat
- Si el defensa comet penal, es llança al final

Consignes als atacants:

Fintes per aconseguir les opcions més senzilles, entrades i llançaments curts

Consignes als defenses:

Posar el màxim de pressió en els llançaments, però sense cometre penal.

Massa Difícil?:

Una cistella més

Massa Fàcil?:

Una pilota per les 2 cistelles
2 defensors

Observacions:

També es interessant fer aquest exercici 1 atacant vs 2 defenses en 3 korfs. Els defensors preïen més decisions.

FITXA D'EXERCICI

2 x 2

"Per a tots els nivells"

Descripció: El 2 contra 2 és un exercici difícil però molt eficaç. En aquest exercici els atacants tenen molta pressió, ja que els defenses sempre saben on està la pilota o a on anirà. Correspon als atacants aconseguir sorprendre als defensors. Modificant algunes consignes es pot utilitzar a tots els nivells.

Organització:



Material:

- 1 Korf
- 2 pitralls
- 1 pilota
- Cons

- 2 atacants
- 2 defenses

Objectiu: Els atacants han de trobar el màxim de opcions d'anotar mantenint-se dins l'àrea marcada.

Regles bàsiques:

- Els atacants: tenen un màxim de 3 intents per aconseguir una cistella. Que els defenses interceptin la pilota conta com 1 intent. Es pot sortir de la zona marcada durant uns segons (criteri de l'entrenador) per a fer prendre una decisió al defensor.
- Els Defenses: Han d'intentar saber en tot moment on està la pilota per a poder interceptar-la. El llançament s'ha de molestar (podem treure la norma del defensat) Podem fer que els defensors puguin agafar la pilota en el rebot, o no.

Consignes als atacants:

- Passades llargues i diagonals. Mantenir el contacte visual entre si. Després de llançar, capturar el rebot! Fluïdesa en les passades

Consignes als defenses:

- Saber on està la pilota per a poder interceptar-la. Tocar la pilota quan està en mans de l'adversari. Agafar la pilota després d'un llançament.

Massa Difícil?:

Per als atacants: Els defenses amb una mà al darrera. No està permès defensar el llançament, només interceptar la passada.

Per als defenses: Tocar la pilota ja conta com una intercepció. Es pot prendre la pilota de les mans.

Massa Fàcil?:

Per als atacants: introduir alguna regla. Posar temps màxim amb la pilota a les mans, sinó conta com intercepció.

Per als defenses: repte d'estar sempre mirant la pilota i així i tot posar pressió a l'oponent. Posar un atacant més (3x2)

Observacions: