

# PRIZNANJA

## PODELITEV PRIZNANJ ROKOMETNIM TRENERJEM ZA DOSEŽENE USPEHE V TEKMOVALNI SEZONI 1994/95

Predsedstvo ZRTS se je tudi letos spomnilo naj-uspešnejših svojih članov. Na XIX. SLOVENSKI ROKOMETNI ŠOLI je podpredsednik ZRTS Bojan Levstik podelil priznanja trenerjem za uspehe v tekmovalni sezoni 1994/95.

### Zlate značke so prejeli naslednji trenerji:

**1. MIRO POŽUN** za doseženo 1. mesto na državnem prvenstvu in 1. mesto v pokalu Slovenije s člansko moško ekipo RK CELJE PIVOVARNA LAŠKO;

**2. ANDREJ KAVČIČ** za doseženo 1. mesto na državnem prvenstvu in 1. mesto v pokalu Slovenije s člansko žensko ekipo RK KRIM ELECTA;

**3. SRDJAN PRALJAK** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu mladincev z ekipo RK ŠEŠIR;

**4. ALEŠ FILIPČIČ** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu mladink z ekipo ŽRK ŽALEC;

**5. GORAZD POTOČNIK** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu kadetov z ekipo RD KODELJEVO;

**6. POLONA ERGAYER** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu kadetinj z ekipo RK MLINOTEST;

**7. IGOR RAZGOR** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu starejših dečkov z ekipo RK CELJE PIVOVARNA LAŠKO;

**8. MILOŠ HELMICH** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu starejših deklic z ekipo RK POLJE;

**9. NIKOLA RADIČ** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu mlajših dečkov A z ekipo RK INLES RIBNICA;

**10. POLONA BABIČ** za osvojen 1. mesto na državnem prvenstvu mlajših deklic A z ekipo RK OLIMPIJA;

*Najuspešnejši trenerji v tekmovalni sezoni 1994/95*



# PRIZNANJA

## Priznanja ZRTS so prejeli:

**1. VILJEM BAN** za doseženo 1. mesto na državnem prvenstvu osnovnih šol z ekipo starejših dečkov z OŠ DRAGOMIRJA BENČIČA BRKINA iz Hrpelj - Kozina;

**2. MARKO BERCE** za doseženo 1. mesto na državnem prvenstvu osnovnih šol z ekipo starejših deklic z OŠ IVANA GROHARJA iz Škofje Loke;

**3. ANTON LAH** za osvojeno 1. mesto na državnem prvenstvu mlajših dečkov B z ekipo RK VELIKA NEDELJA;

Predsedstvo ZRTS je sklenilo, da se podeli tudi priznanje za izreden dosežek in sicer trenerju:

**1. GORAZDU POTOČNIKU** za osvojeno 1. mesto na kadetskem evropskem prvenstvu v Göteborgu na Švedskem z ekipo RD KODELJEVO;

*Pripravil: Marko Primožič*



*Bodo v kvalifikacijah bolj uspešni, kot v Škofji Loki 1994 - tekma z Rusi*

*Aleksander Lapajne*

## **RAZVOJ EKSPLOZIVNE IN ELASTIČNE MOČI TER HITROSTI IN AGILNOSTI PRI ROKOMETAŠIH**

V zadnjih letih je opaziti, da se na rokometnih šolah in seminarjih naše trenerske organizacije daje pozornost tudi predavanjem, katerih tema je energetska komponenta trenažnega procesa pri rokometu. Dr. Čoh in Dr. Ušaj sta nam posredovala informacije s področja osnovnih energijskih procesov in vedenja o nekaterih zakonitostih, ki veljajo pri treningu moči.

Danes naj bi se osredotočili na razvoj eksplozivne in elastične moči ter hitrosti in agilnosti. Ko govorimo o teh štirih pojmih se moramo zavedati, da tu ni ostrih meja in da gre v bistvu le za različne manifestacije eksplozivne moči. V našem primeru bi jo lahko imenovali kar hitra moč (po LETZELTER-ju).

Verjetno se je najbolje ozreti kar na rokometno igrišče in si ogledati, kateri so tisti gibalni akti, ki zaznamujejo vrhunsko rokometno igro v napadu in obrambi:

- ♦ siloviti strelji s tal in iz skoka,
- ♦ kratki šprinti naprej - nazaj z bliskovitimi spremembami smeri levo - desno,
- ♦ šprinti dolgi 20 m, po eksplozivnem štartu, pogostokrat s spremembo smeri,
- ♦ hitra bočna in diagonalna gibanja naprej - nazaj - levo - desno,
- ♦ sonožni vertikalni skoki,
- ♦ potiskanja.

Vsa ta gibanja so hitra in silovita. Pri vseh opazimo enak energetski režim, to je anaerobni alaktatni, kar pomeni, da prihaja do resinteze ATP - ja z razgradnjo kreatin fosfata (CrP), to pa omogoča trajanje maksimalnega mišičnega naprežanja le

nekaj trenutkov (5 - 8 sekund). Večino mehanskega dela pri tovrstnih gibalnih akcijah opravijo hitra (svetla) glikolitična vlakna.

Razvoj eksplozivne moči je zelo kompleksen, saj združuje tudi metode in sredstva za razvoj drugih tipov moči (vzdržljivostne in maksimalne).

Najtežja naloga trenerja je vsekakor pravilna umestitev posameznih vadbenih sredstev v celoten proces treniranja, saj nas ne zanima le rokometnašev finalno stanje na kondicijskem, pač pa tudi na TE-TA področju. Nekatera načela, ki jih moramo pri periodizaciji vedno upoštevati so:

### **1. Načelo neprekinjenosti**

Treningi se morajo vrstiti tako, da tvorijo kontinuiteto in se nadgrajujejo. Po treningu pride do superkompensacije, ki jo je treba izkoristiti za nove dražljaje.

### **2. Načelo progresivnosti**

Obremenitev moramo spreminjati, saj pride kmalu do platoja, če so dražljaji stalno iste intenzivnosti.

### **3. Načelo variabilnosti**

Izbira metod in sredstev naj bo pestra.

### **4. Načelo individualizacije**

Intenzivnost treninga prilagajamo glede na staž, spol in nivo motoričnih sposobnosti posameznika.

### **5. Načelo cikličnosti**

Posamezne vadbene enote vnašamo v mikrocikluse. Ti sestavljajo mezocikluse. Glede na to ali je mezociklus bazični, specialni, tekmovalni, prehodni ali morda regeneracijski, pa postavljamo metode treninga, ki zadevajo razporeditev vsebine, ciljev in organizacijskih oblik ter doziranje obremenitev.

## XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

Danes bom prikazal osem vadbenih enot s katerimi bi dvignili odzivno moč, metalno moč in tako imenovano agilnost na višji nivo.

Te treninge bi postavili v drugi del bazičnega in prvi del specialnega mezociklusa, ko skušamo izboljšati maksimalno in eksplozivno moč rokometashev. Obremenitve bodo visoko intenzivne. Na ta način skušamo izboljšati prevodnost živčnih impulzov, zvišati frekvenco proženja impulzov, doseči vključevanje motoričnih enot z visokim pragom aktivacije ter izboljšati znotrajmišično koordinacijo.

Zaradi pomanjkanja časa ne bomo govorili o sprostilnih in kompenzacijskih sredstvih, čeprav so zelo pomembna, saj je neskladje v razvitosti med agonistom in antagonistom velika nevarnost za poškodbe, ravno tako kot tudi prevelika napetost antagonista ob naprežanju, kar je posledica nesproščenosti. Večkrat bomo uporabili klasične uteži, predvsem zato, ker se jih v praksi manj uporablja, čeprav omogočajo zelo dobre rezultate

pri razvoju moči naprednejših športnikov. Trenerji v zadnjih letih najpogosteje uporabljajo trenažerje, vendar pa njihova konstrukcija največkrat ne omogoča simulacije gibov, ki se pojavljajo v rokometni igri.

Vadbene enote, ki jih bom predstavil si največkrat ne sledijo druga za drugo v istem dnevu, ali dan za dnem, pač pa se prepletajo s TE - TA vsebinami, kjer je dominantno delo z žogo. To pa zaradi štirih glavnih razlogov:

1. Psihične sprostivte
2. Regeneracije in čakanja na superkompensacijo
3. Usmerjanje zvišanih motoričnih sposobnosti v rokometne gibalne strukture
4. Ohranjanje specialne rokometne koordinacije

Tokrat se zaradi pomanjkanja časa nisem dotaknil sredstev, ki bi bila namenjena le vratarjem. Slednja so vendarle precej specifična, predvsem glede rok. Dominantna sposobnost pa je hitrost gibov brez odpora.

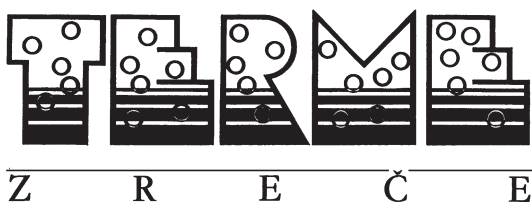
# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA





*užitek nedotaknjene narave*

Rogla - najbolje opremljen turistični center Slovenije je s svojimi 1517 m nadmorske višine in s čudovito lego sredi nepreglednih smrekovih gozdov, kar vse skupaj zagotavlja milo sredogorsko klimo, idealna destinacija za aktivne priprave športnikov. Ali veste, da ena sama smreka "pridelala" na uro več kisika, kot ga košarkarsko moštvo porabi ves dan ?

Namestitvenih možnosti je veliko: Hotel Planja A cat., hotel Planja B cat., depandansi Brinje in Jelka, nudijo s svojimi 600 ležišči namestitev za vsak okus.

Športnikom je na voljo cela vrsta urejenih objektov, dobro pa smo poskrbeli tudi za igralce rokometu. Pokrita športna dvorana nudi tudi rokometno igrišče, takšno pa je tudi na prostem. H kvalitetnim in učinkovitim pripravam spada še cel niz ponudbe: fitnes studio, medico center z napravami za testiranje organizma pri velikih obremenitvah, bazen, sauna, trim steza, atletski stadion, cela vrsta ostalih objektov za sprostitev in razvoj ostalih mišičnih skupin in telesnih sposobnosti. Na voljo je tudi izkušen zdravniški team.

Prehrano bomo rade volje prilagodili Vašim željam, da bo učinek popoln.

Lahko nam prepustite organizacijo zahtevnejših turnirjev, v primeru poškodb pa ne bo nič koristnejšega, kot je nemoteno nadaljevati s pripravami in istočasno izvajati rehabilitacijo v Termah Zreče, najmlajšem slovenskem zdravilišču, ki ga prav tako upravlja UNIOR TURIZEM.

Seveda pa ni nujno, da ste vrhunski športnik, če želite z aktivnim oddihom storiti kaj za svoje zdravje. Brez števila čudovitih izletov v neokrnjeni naravi, lov, ribolov, fotolov, konjenišstvo, prireditve, pikniki in pa vse tisto, kar je pri nas samo po sebi razumljivo: menjalnica, diskoteka, igralnica, boutique, trgovina z živili, slaščičarna, pizzeria, vrtec, kozmetični salon, frizerski salon, solarij, ... Za Vas smo pripravili posebne pakete, kjer bo zagotovo vsakdo našel natanko tisto, kar mu ugaja: vikend paket, družinski počitniški paket, tenis paket, počitnice na konjskem hrbtu, senior paket, trekking paket, tedenski aktivni oddih.

Bi še kje našli tako izpopolnjeno kompleksno ponudbo v tako impozantnem naravnem okolju ?

**POKLIČITE NAS !!!**

**UNIOR TURIZEM, KOMERCIALA,**

tel. 063 762 - 451

fax. 063 762 - 446

*Miro Požun*

## **ANALIZA IGRE SLOVENSKE REPREZENTANCE NA SP NA ISLANDIJI**

Igralci in vodstvo rokometne reprezentance Slovenije smo že med in po SP doživljali kritike, ki so prihajale iz vseh strani. V športni javnosti se je o reprezentanci in njihovih članih ustvarilo izredno negativno mnenje. Res je, da smo si zastavili cilj 4. mesto v skupini, to je uvrstitev med šestnajsterico. Po mojem mnenju je bil ta cilj dokaj realen, saj smo planirali, da lahko premagamo Maroko in Kubo. Ravno na tekmi s Kubo so naši igralci popolnoma odpovedali in reprezentanca je doživela celo svoj največji poraz na prvenstvu. Pred tekmo s Kubo smo imeli dve zelo težki tekmi z rokometnimi velesilami Hrvaško in Rusijo. Obe tekmi smo igrali dosti dobro in obema nasprotnikoma nudili precejšen odpor. Pred tekmo s Kubo smo si preko videa, pa tudi v živo ogledali igro Kubancev, tako da smo se na tekmo dobro pripravili. Po začetni nervozi in vodstvu Kubancev smo proti koncu 1. polčasa povedli s 15:12 in mislili, da je težav konec. Do konca polčasa so se vrstile naše napake in Kubanci so v polčasu vodili 15:16. Tudi v začetku 2. polčasa smo igrali izredno zmedeno, tako da so Kubanci povedli s 17:22, kar je pomenilo začetek konca, kajti tudi v nadaljevanju smo igrali zelo slabo. Z vso odgovornostjo zagotavljam, da ni bilo nobenega podcenjevanja ali neborbenosti, kot se je prikazovalo v naših medijih in je mogoče tudi tako celo izgledalo. Po mojem mnenju je prišlo do psihološke blokade, ki je bila posledica velike odgovornosti in neizkušenosti. Poraz je prinesel veliko razočaranja med igralce in vodstvo. Toda že naslednji dan smo morali odigrati z ekipo Češke, ki je v zadnjem času lepo napredovala.

Jedro reprezentance sestavljajo igralci Dukle, ki je uspešno igral v ligi prvakov. Tudi to tekmo smo tesno izgubili, a bi lahko z boljšo realizacijo ob koncu tekme iztržili kaj več. V zadnji tekmi proti Maroku smo z lahkoto zmagali in dosegli celo najvišjo zmago na prvenstvu. To pa je bil slab obliž za naše rane in razočaranja po porazu s Kubo.

### **I. TAKTIKA IGRE V OBRAMBI**

V programu skupne taktike smo planirali naslednje obrambne sisteme: 4:0, 3:2:1, 5:1, 5+1, 5:0.

Na januarskem treningu v Granadi smo preizkusili obrambi 3:2:1 in 5:1 (na sredini).

Turnir je pokazal, da je naša najmočnejša obramba 3:2:1, kar je razumljivo, saj sta jo reprezentanca in RK Pivovarna Laško večinoma uporabljali.

Ko sem prišel v Celje smo v klubu CPL igrali tudi obrambo 6:0. Vedel sem, da bi s kvalitetno obrambo 6:0 na SP veliko pridobili. Tudi v prvem delu priprav reprezentance smo trenirali obrambo 6:0, ki se je v tekmah z domačimi ekipami še kar obnesla. Na prvem testu, po tekmi s Francijo pa smo misel o obrambi 6:0 opustili, kajti Francozi so nam jo popolnoma razbili. Ugotovitev je bila, da v tako kratkem času ne moremo dovolj kvalitetno izboljšati igro v obrambi in smo se osredotočili na obrambo 3:2:1.

Postavitev igralcev v obrambi 3:2:1:

- ♦ levi branilec: Likavec, Ficko, Andrejič, Plaskan, Šafarič
- ♦ levi half: Jeršič, Plaskan, Šafarič
- ♦ prednji center: Stojakovič, Tomšič, Plaskan
- ♦ center half: Levč, Novak, Andrejič, Šerbec
- ♦ desni half: Banfro, Pungartnik, Stojakovič
- ♦ desni branilec: Šerbec, Vugrinec, Pungartnik, Banfro

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

## TAKTIČNE NALOGE IGRALCEV:

- ♦ agresivno pokrivanje nasprotnih napadalcev, posebno, ko nasprotnik igra z enim krožnim napadalcem
- ♦ preprečevati in ovirati nasprotno napadalce pri vtekavanju oz. prehodih na drugega KN
- ♦ maksimalno sodelovanje halfov in prednjega centra pri prevzemanju in pomoč pri preigravanju napadalcev
- ♦ pri prehodu na dva krožna napadalca obramba vztraja v isti coni, CH se giblje med obema KN. Pri pokrivanju mu pomagata tudi zadnja branilca
- ♦ z gostoto in stalnim prekinjanjem pri nasprotniku ustvariti občutek nemoči.

V pripravljalnem obdobju smo odigrali 5 tekem. Na treh tekmah je naša obramba 3:2:1 delovala zelo dobro. To je tekma s Francijo v Celju ter Poljsko in Tunizijo v Čakovcu. Veliko težav pa so nam v Čakovcu povzročali reprezentantje Hrvaške, od katerih smo dobili 29 zadetkov. Kljub temu, da smo zmagali pa so se že takrat pokazale težave, ko je nasprotnik vrhunška ekipa. Podobno je bilo tudi na SP, kjer smo običajno tekmo pričeli dokaj dobro in pozneje, ko je igralcem popustila koncentracija popustili. Največ težav so na povzročale ekipe z visokomi in hitrimi igralci.

Veliko problemov smo imeli, ko so nasprotniki izvedli hiter prehod na dva KN. Vsaka nasprotna ekipa je imela po enega ali več vrhunskih igralcev, ki so bili sposobni razbiti našo obrambo (s streli od daleč ali pa po preigravanju omogočili priložnost svojim igralcem). Menim, da smo odigrali premalo težkih tekem, posebej še ko je celjski klub izpadel iz Evrope. Potrebno bi bilo odigrati tekme z reprezentancami, ki igrajo drugačen stil, kot ga igrajo Srednje Evropejci. Že na SP smo opazili, da so bili nekateri naši igralci preveč obremenjeni, vendar smo mislili, da če bodo dovolj telesno pripravljene, ne bo težav. V primeru Aleša Levca, ki igra v

obrambi CH in v napadu levega zunanjega smo se zmotili. Sam nam je zagotavljal, da z utrujenostjo nima težav, vendar razvidno je bilo, da je padel v koncentraciji. Po izgubi Glavača in Čatra nismo uspeli najti zamenjave v obrambi in napadu. V bodoče bo vsekakor potrebno rešiti tudi ta problem.

Kriterij sojenja na EP in SP je bolj strog kot v klubskih evropskih pokalih. Sodniki so posebej strogo kaznovali vlečenje za dres, držanje in potiskanje igralca. Glede na to, da igra pri obrambi 3:2:1 bazira na agresivnosti in stalnem kontaktu smo imeli veliko izključitev. Tako je imela naša reprezentanca v predtekmovanju 26 izključitev. Več od nas so imele: Alžirija 32, Japonska 30, Romunija 28.

## II. PROTINAPAD

Pri prehodu igralcev v napad uporablja slovenska reprezentanca sistem treh valov 2:2:2, ki ga je pri nas utemeljil prof. Goršič. Težava pri izvedbi protinapada na Islandiji je bila, da nismo mogli postaviti obrambe, iz katere bi igralci lahko dovolj kvalitetno izvedli napad. Najboljša postavitev je, da žogo sprejemata Levč in Šerbec (tretji val). V drugem valu sta igralca Tomšič in Likavec. V prvem valu Jeršič in Pungartnik. Zaradi slabše telesne pripravljenosti Šerbca - le-ta ni igral v obrambi, tako sta večinoma na desni strani žogo sprejemala Pungartnik ali Banfro. Uspešnost izvajanja pritinapadov je bila od tekme do tekme zelo različna. Najbolj je bila odvisna od kvalitete nasprotnika. Na koncu predtekmovanja smo bili zelo presenečeni, da smo bili po številu izvedenih protinapadov na 2 mestu za Švedsko, ki jih je izvedla 61, na drugem mestu s 54 izvedenimi protinapadi, pred Belorusijo s 50, Hrvaško in Dansko s 43. Po realizaciji pa je vrstni red naslednji: Švedska 49, Belorusija 43, Slovenija 38,

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

Danska 36, Hrvaška 31.

Visok položaj smo zasedli zaradi velikega števila protinapadov na tekmi z Marokom. Kljub temu, da smo edini uporabljali ta sistem je to dokaz, da je uspešen. Posebej, če upoštevamo, da vsi klubi v državni ligi ne izvajajo tega sistema in da so ga odklanjali tudi nekateri igralci v reprezentanci.

## III. NAPAD

Po treh letih igranja naše reprezentance po Evropi so vsi naši nasprotniki dobili dovolj informacij in dobro spoznali sposobnosti naših igralcev v napadu. Žal v tem času nismo v našem prostoru uspeli narediti igralca, ki bi bil toliko kvaliteten, da bi ga lahko uporabili kot presenečenje. Celo izgubili smo igralce, na katere smo resno računali, a nam zaradi poškodb na tem prvenstvu niso mogli pomagati (Glavač, Čop, Likave, Čater in Begovič).

Glede na karakteristike naših igralcev smo pričakovali, da bodo naši nasprotniki igrali plitve obrambe 6:0, 5:1 in 3:2:1.

Taktika igre v napadu:

- ♦ nalet z viškom levo ali desno s postavljanjem v aktivni položaj
  - ♦ križanje zunanjih igralcev na sredini, na levi ali na desni strani
  - ♦ križanje srednjega zunanjega z levim ali desnim krilom
  - ♦ odvlačenje SZ v levo ali desno
  - ♦ vtekanje LZ in DZ v sredino brez žoge
  - ♦ vtekanje kril z žogo, brez žoge, skozi obrambo ali okoli obrambe
  - ♦ prehod zunanjih na drugega krožnega napadalca
  - ♦ kombinacije z vključevanjem KN
  - ♦ vtekanje igralcev proti žogi po lažnem preigravanju
  - ♦ blokada in deblokada KN
  - ♦ napad s podajo nad vratarjev prostor
- Glavne slabosti naše igre v napadu so predvsem

dokaj počasna igra, ki je preveč statična. Igralci so v tehniki in taktiki igre zelo napredovali, tako da smo izredno težko prihajali v situacije za strel. Ker razpolagamo z relativno nizkimi igralci, ki niso posebno izraziti strelci z velikih razdalj so bile težave še večje. Poleg tega je bil problem naše igre v napadu slaba realizacija. Menim, da je bila posledica, da so se naši igralci večkrat odločali za strele, ki niso bili dovolj izigrani. Probleme smo imeli tudi pri organizaciji napada, kajti v zadnjem trenutku smo izgubili srednjega zunanjega igralca Likavca. Andrejič, ki je bil v reprezentanci kot drugi srednji zunanji se na tem prvenstvu ni razigral, imel pa je tudi precej smole. Zato smo se v prvih tekmah odločili, da na to mesto postavimo Šerbca. Mlademu Ficku zaradi njegove neizkušenosti nismo zaupali, vendar se je na zadnjih dveh tekmah izkazalo, da je bila igra z njim veliko bolj tekoča.

Naši igralci so se 83 krat odločili za strel z razdalje 9 m in dosegli 34 zadetkov. Ostale reprezentance pa so streljale takole: Japonska 135/40, J. Koreja 133/63, Tunis 120/35, Egipt 120/46, Brazilija 113/28, Romunija 111/47. Pri zadetkih s krilne pozicije je bila Slovenija skupaj s Hrvaško z 19 zadetki na 6. mestu. Pred nami so bili Danska 31, Švica 26, Islandija 22, Nemčija 21, Švedska 21.

Pri napadu z igralcem več smo izvajali kombinacije z naletom in viškom na levi ali desni strani (Bjelovar), nalet in povratne žoge, križanje zunanjih in višek v levo ali desno, nalet s podajo nad vratarjev prostor.

## IV. VRAČANJE

Vračanje v obrambo je element, ki je odvisen od priučene navade igralcev. Težave nastajajo zaradi slabih navad iz preteklosti. Probleme z vračanjem smo imeli že na EP. Igralci reagirajo prepočasi, opazujejo let žoge, pogledajo proti sodniku in

## XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

čakajo njegovo odločitev. V domačem prvenstvu sodniki večkrat na osnovi teh pogledov dosegajo prekrške, kar se na mednarodnih tekmah ne dogaja. Najugodnejše situacije pa so, ko igralci nenadoma in nepričakovano izgubijo žogo. Naš hendikep je tudi ta, da so vsaj na videz bili naši nasprotniki hitrejši in močnejši. Najslabše vračanje smo imeli na tekmi s Kubo. Na ostalih tekmah pa vračanje v obrambo ni bil naš največji problem naše igre na Islandiji. Od vseh faz igre je bila najslabša faza igre v obrambi.

### Za reprezentanco so igrali:

VRATARJI	ŠTEVILO STRELOV	ŠTEVILO OBRAMB	%
Rolando Pušnik	122	42	34
Boštjan Strašek	45	22	49
Boris Denič	34	11	32

Od 23 sedemmetrovk nasprotnikov so naši vratarji odbranili 1.

*Slovenska mladinska reprezentanca, Rogla 1995*

IGRALCI	ŠTEVILO		
	STRELOV	ZADETKI	%
Uroš Šerbec	35	19	54
Robi Šafarič	0	0	0
Renato Vogrinec	7	5	71
Boštjan Ficko	7	3	43
Borut Plaskan	11	9	82
Tetty Banfro	35	19	54
Tomaž Tomšič	13	5	38
Nenad Stojakovič	8	5	62
Roman Pungartnik	55	38	69
Tomaž Novak	0	0	0
Aleš Levč	37	16	24
Dušan Andrejič	6	0	0
Tomaž Jeršič	19	12	63

Pri reprezentancah ostalih držav smo opazili precej številčne strokovne štabe, ki so pomagali analizirati igro nasprotnih ekip in slabosti svojih na odigranih tekmah.

Na Islandiji sva od trenerjev bila samo midva z g. Ivezičem. V bodoče bo potrebno poleg ostalih rešiti tudi ta problem. Reprezentanca Slovenije je bila prvič na svetovnem prvenstvu in je bila to za nas vse skupaj ena velika šola.



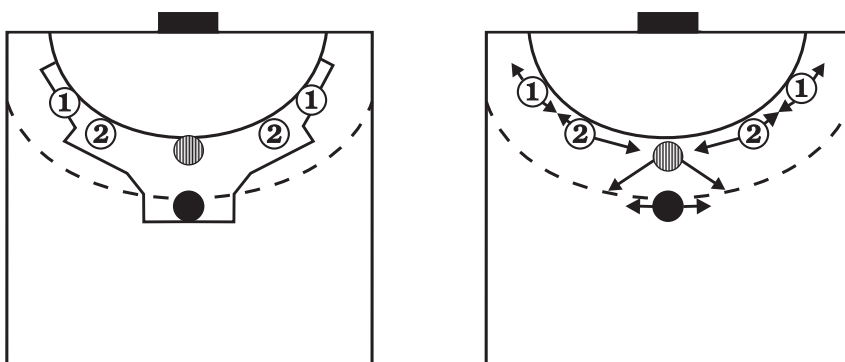
# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

Dr. Wolfgang Pollany  
IHF - Lektor

## CONSKA OBRAMBA 5 : 1

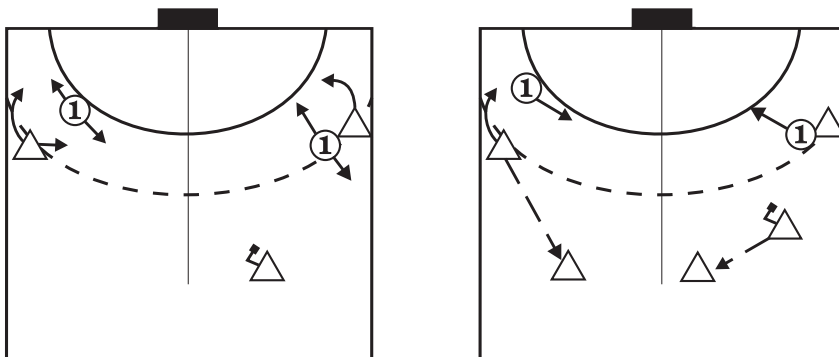
(Avstrijska in Francoska varianta)

## AVSTRIJSKA OBRAMBA 5 : 1



skica 1, 2

Medtem, ko igralca na igralnih mestih B1 + B2 (prvi in drugi branilec z leve ali desne) stojita v obrambi ves čas defenzivno na 6 - 7 metrih (8 metrov) od gola, samo zadnji branilec "centerhalf" (CH) - izpada na napadalce). Sprednji center - "špica" (Š) pokriva 4 m prostor na poziciji centra in je oddaljen 8 - 10 m (11 m) od gola ter zaustavlja srednjega zunanjega (SZ). Najpomembnejša naloga Š je presteči hitre diagonalne podaje med levim in desnim zunanjim igralcem (LZ, DZ). Z gibanjem CH in njegovim postavljanjem dobi obramba obliko črke V.

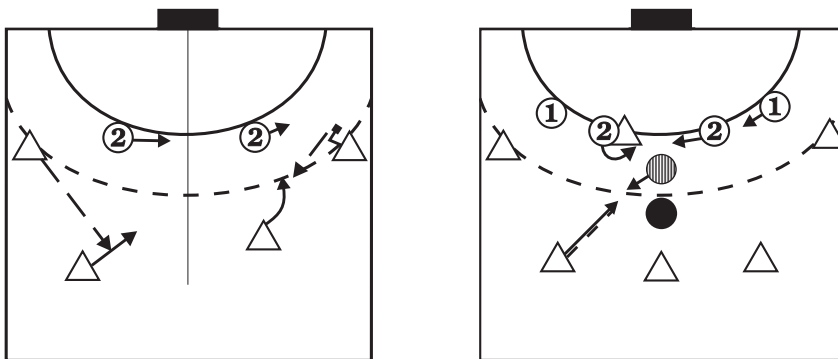


Skica 3, 4

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

## IGRALNO MESTO: PRVI BRANILEC Z LEVE IN DESNE STRANI

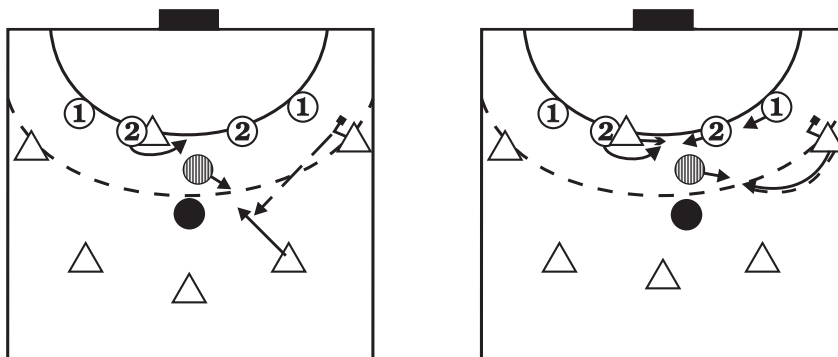
Bori se z nasprotnikom (krilim napadalcem), ki ima žogo v prostoru 6 - 7 m od gola. V kolikor je dovolj hiter in izkušen, lahko izpada oz. pokriva nasprotnika na razdalji 8 - 9 m od gola. Preprečuje prodore krilnega igralca proti sredini. Če gre žoga nazaj proti položaju SZ napadalca mora B1 pokriti črto 6 m prostora in zapreti prostor v obrambi proti tisti strani kjer je žoga.



skica 5, 6

## IGRALNO MESTO: DRUGI BRANILEC Z LEVE IN DESNE STRANI

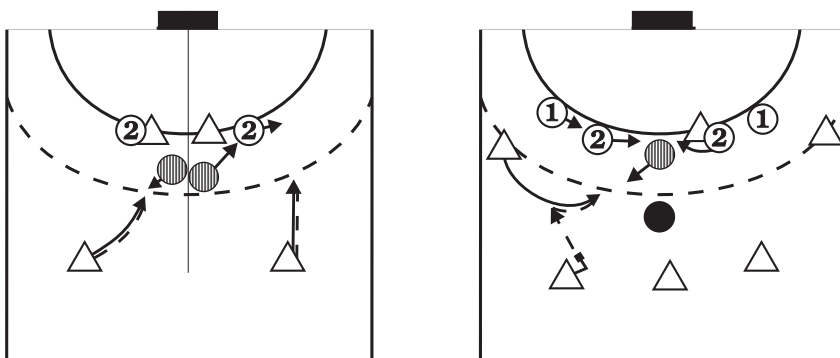
Giba se za žogo. Če se LZ ali DZ zaletita proti sredini, B2 tesno pokriva KN. Če LZ/DZ z žogo prodirata proti outu, ju zaustavlja na 7 (8) m od gola z izpadanjem CH na napadalce, oba B2 zapirata prostor proti sredini na razdalji 6-7 m od gola, zaustavljata KN, če je na tisti strani, kjer je žoga.



skica 7, 8

Če KN ni na tisti strani kjer je žoga, potem drugi v obrambi na strani kjer je žoga ostane na svojem igralnem mestu in zapira prostor pred prodori, drugi na nasprotni strani, kjer je KN pa se postavlja med KN in žogo. Če krilo prodre proti sredini z žogo, je postopek v obrambi v glavnem isti, edina razlika je v tem, da ga skuša CH čimprej zaustaviti z namenom preprečiti nadaljni razvoj igre.

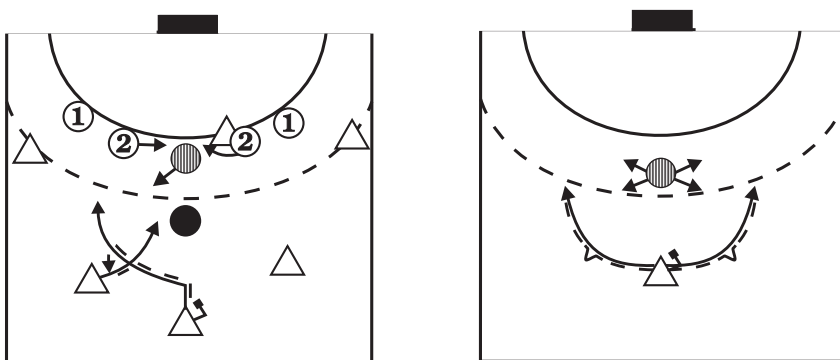
## XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA



skica 9, 10

### ZADNJI CENTER - "CENTERHALF"

Zaustavlja oz. preprečuje poskuse LZ/DZ, da bi streljala in prodirala proti sredini. Če se zaleti LZ/DZ za strel iz skoka proti outu, se CH pomakne nazaj in pokriva KN na tisti strani kjer je žoga ali pa pokriva prostor, če je KN na nasprotni strani. Preprečuje oz. zaustavlja vtekanja kril z žogo proti sredini, če gre za široko vtekanje okoli obrambe (vtekanje kril po oz. ob črti mora takoj preprečiti prvi v obrambi).

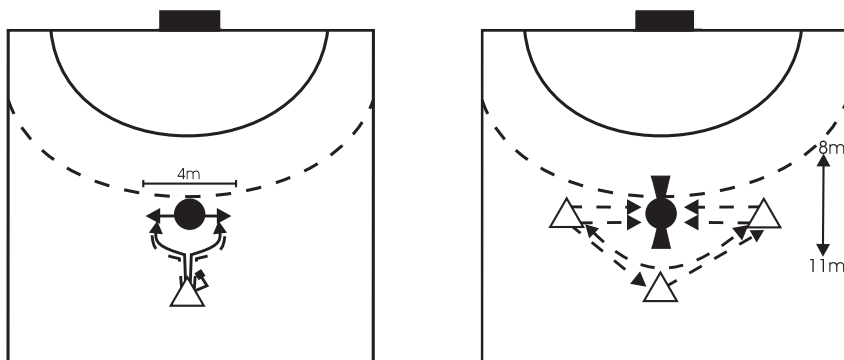


skica 11,12

Hkrati zaustavlja vsa križanja zunanjih napadalcev skupaj z notranjimi vtekanji zunanjih igralcev in kril. V glavnem pa se pomika za žogo. V kolikor SZ z žogo zapusti prostor štirih metrov (4 m) na centru, ki ga pokriva Š npr. pri poskusu t. i. "ruskega križanja". Bistveno je, da je CH vodja obrambe, ki ukazuje preprečevanje, zaustavljanje, prekinitve in tako naprej.



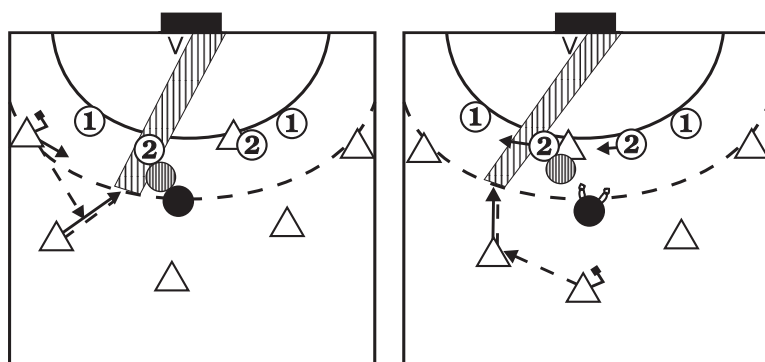
# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA



skica 13, 14

## SPREDNJI CENTER - "ŠPICA"

Zaustavlja in preprečuje neposredne poskuse strelav in prodorov na centru oz. sredini, prav tako ne sme zapustiti tega prostora v nobenem primeru. Njegova najpomembnejša naloga je preprečiti in prekiniti vse vrste diagonalnih podaj iz ene na drugo stran. Vse podaje morajo iti bodisi preko SZ bodisi morajo biti podane počasneje v loku zato, da bi CH pridobil na času, ki je potreben za prekinitve napada na vsaki strani.



skica 15, 16

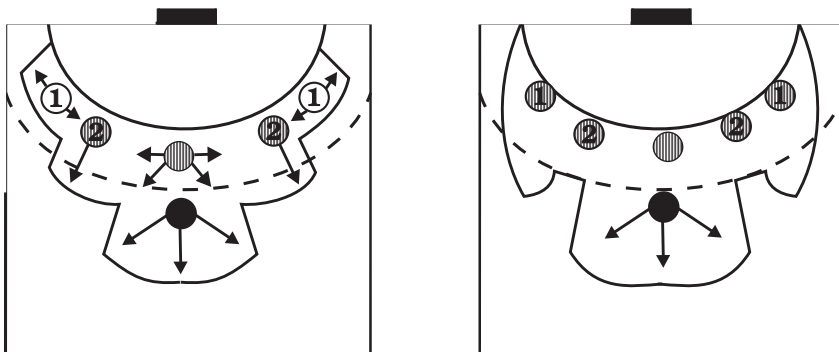
## GLAVNI NAMEN

Napadalec (LZ, DZ) se v gibanju proti sredini znajde pred visokim zidom 6 - 9 m (7 - 10 m) oddaljenim od gola in sicer drugi blokira, CH izpada, Š pokrije, KN pokriva drugi z nasprotne strani. V kolikor napadalec (LZ, DZ) prodira proti outu bo zaustavljen z defenzivnim dvojnimi blokom v kolikor bo streljal, v kolikor pa bo prodiral (preigral), ga bo zaustavil drugi na 7 m ob pomoči prvega. KN pokriva CH ali drugi z nasprotne strani.

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

## FRANCOSKA OBRAMBA 5 : 1

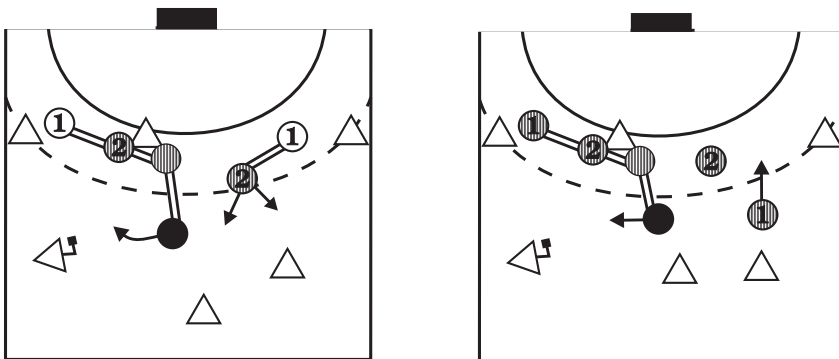
Prikazani sta obe verziji, bodisi zelo agresivna igra halfvov, kot tudi "centralni modri zid" z ekstremno ofenzivnimi krilnimi igralci.



skica 17, 18

Prvi z leve ali desne ostane obrambno orientiran na razdalji 6 - 7 m od gola in pomaga pokrivati KN na tisti strani kjer ni žoge, B2 igralec z leve ali desne strani lahko prekinja prestreza hitre podaje.

Drugi z leve ali desne zapira prostor na črti na tisti strani kjer ni žoge, prvi igralec z leve ali desne izpada zelo globoko, da bi prekinil obe možni podaji in sicer na krilo kot tudi zunanjemu na tisti strani, kjer ni žoge.



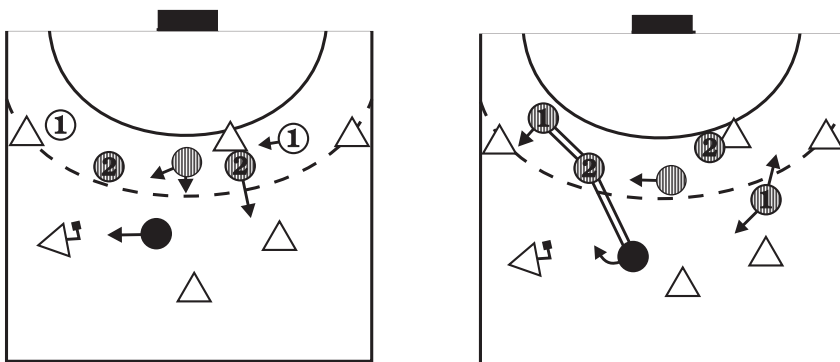
skica 19, 20

V kolikor se LZ/DZ zaletita z žogo za strel v skoku potem obrambni igralci na tisti strani kjer je žoga skupaj s Š formirajo zid v obliki črke L in ustvarijo prednost v obrambi 4 : 3. Drugi na strani kjer ni žoge izpade in pomaga pri kritju SZ v primeru, da bi žoga uspela priti mimo Š.

Hkrati preprečuje hitre podaje in formira blok proti igralcem, ki prodirajo na strani kjer ni žoge.

Drugi zapira prostor na 6m, prvi pokriva oba igralca (krilo in zunanjega).

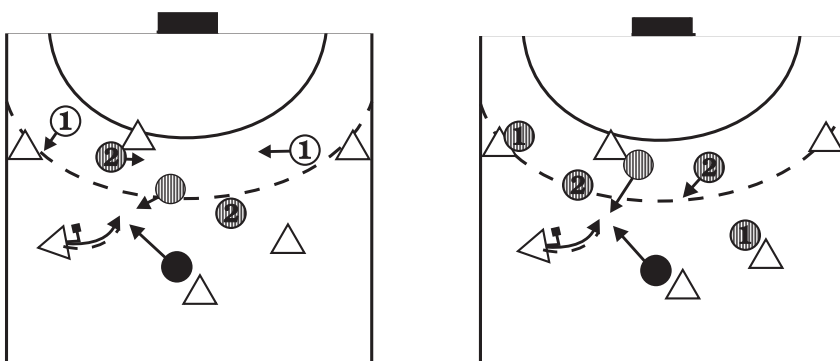
# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA



skica 21, 22

KN na tisti strani kjer ni žoge prisili CH, da ostane bolj na sredini z nalogami "Libera". Če B2 izpade, mora B1 naknadno pokriti KN. Š bo poskusil nastaviti LZ past tako, da bo CH pokrival ves osrednji prostor - center, B2 na nasprotni strani, kjer ni žoge zaustavlja KN, B1 izpada zelo daleč na 11 m od gola.

OPOZORILO ! Zelo hitri podaji LZ - DK bo pomagala blokada KN.



skica 23, 24

## PAST ZA ZUNANJE IGRALCE

Po podaji krila proti LZ, B1 z desne tesno pokrije LK, hkrati B2 z leve izpada in prestreza hitre podaje, ustvari se višek 3 : 1 na LZ.

## SLABA STRAN

KN bo imel veliko prostora za odkrivanje, čeprav bo prvi branilec z leve poskušal pomagati.

Boljša past je zapiranje prostora na centru s štirimi igralci in izpadanjem - kritjem prvega z leve.

SLABA STRAN: Hitra podaja na DK je za branilce lahko usodna.

Prevedel: Matjaž Guček

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

*Tone Goršič*

## **STOPNJEVANA SITUACIJSKA VADBA (KAKO UČITI IGRATI ROKOMET)**

### **UVODNE MISLI**

1. Vsak trener lahko veliko bolj vpliva na dvig kvalitete igralcev in igre ekipe, kot misli.
2. Vsaka rokometna aktivnost se da z ustrezno vadbo izboljšati.
3. Vsi igralci lahko stalno napredujejo, tudi, ko so starejši.
4. Trenerjeva uspešnost se naj ne meri samo po rezultatih, temveč po napredku posameznikov in ekipe.
5. Z boljšo vadbo ne bo veliko več vrhunskih igralcev, zato pa bo več kvalitetnih.
6. Samo z igranjem čimveč tekem, "polnjenjem akumulatorjev" in treningi brez prave vsebine, ekipa ne bo veliko napredovala. Napreduje se predvsem s ponavljanjem in odpravljanjem napak izvedbe in izbire sestavin individualne in skupne taktike, kar dosežemo z vse težjimi vajami ( 5 stopenj ) v igralnih situacijah.
7. Torej, učenje z nasveti ali grajami med igro ne bo uspešno. Raje to, kar napačnega opazimo na tekmi, zapišimo v program vadbe in vadimo v situacijah, podobnih tistim, v katerih je bila napaka storjena. Če jim bo vaja pretežka, jo poenostavimo.
8. Brez vsebinskega programa vadbe, razdeljenega v štiri faze igre in na sestavine individualne in skupne taktike, si ne moremo zamisliti uspešne in racionalne vadbe oz. izboljšanja igre in napredka igralcev.

### **SITUACIJSKA VADBA (glej Rokomet 82 T. G.)**

Najpomembnejši metodični princip je princip tipične, situacijske vadbe, ki zagotavlja najboljši transfer učinka vadbe v igro. Tako tisto, kar vadi- mo, vidimo kmalu tudi v igri.

Kvalitetno upoštevanje tega principa pomeni tudi:

- ♦ hitrejši napredek igralcev
- ♦ lepšo, bolj povezano igro ( hitrejša izbira )
- ♦ večji trenerjev vpliv na kvaliteto igralcev

Osnovna značilnost situacijske vadbe je, da se rokometne aktivnosti vadijo v takih situacijah, v kakršnih se uporabljajo v igri:

- ♦ vaje so podobne izsekom igre - zaustavljenemu posnetku tekme
- ♦ vedno se vprašajmo: ali je tako v igri ?!
- ♦ če igralci nekaj ne razumejo ali delajo slabo, vaja gotovo ni situacijska oz. ni dobro sestavljena

Ni več "dobrih vaj", so le bolj ali manj pravilno situacijsko sestavljene. Zato si vaj ni treba več pisati, kot včasih. Če vemo, kaj bi radi vadili, vaje ne bo težko sestaviti.

Osnovne zahteve za situacijsko sestavljanje vaj so:

- ♦ izbrati tipičen pričetek vaje,
- ♦ določiti igralna mesta in vloge vadečih, ki naj ustrezajo sistemom igre naše ekipe v štirih glavnih fazah igre,
- ♦ nasprotniki v vaji vedno sodelujejo, razen, če gre za vadbo "čiste tehnike"

Njihova pravilna aktivnost je bistvena za uspešen transfer vadbe, hkrati pa je to tudi racionalno, saj tudi nasprotniki sočasno vadijo !

Za pravilno sestavljanje vaj bo seveda potrebno poznavanje igre - n.pr. tipičnih situacij - akcij in kombinacij ter skupnih oblik igre in sistemov v katerih se določeni elementi uporabljajo, če gre za vadbo individualnih sestavin taktike.

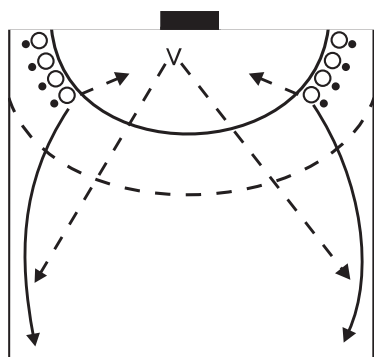
# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

Primeri *nesituacijskih* in *neracionalnih* vaj :

Na predavanju smo podrobneje prikazali zakaj so vaje sestavljene nepravilno in kako bi morale biti. Prikazane vaje ne ponazarjajo nekega sistema igre v protinapadu, napadu ali obrambi. V vajah ni nasprotnikov. Vsi vadijo enako čeprav sicer igrajo na različnih mestih.

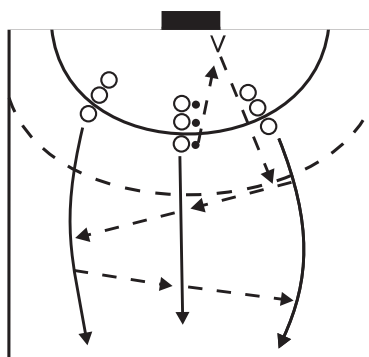
## "Vadba protinapada"

a) dve koloni  
igralec poda žogo V in steče v P



skica 25

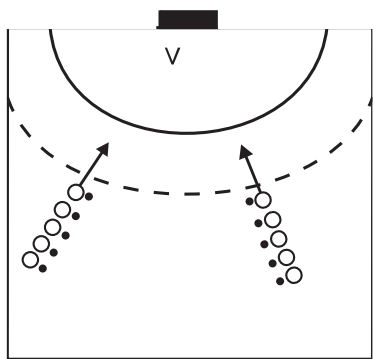
b) protinapad trojki  
brez nasprotnikov



skica 26

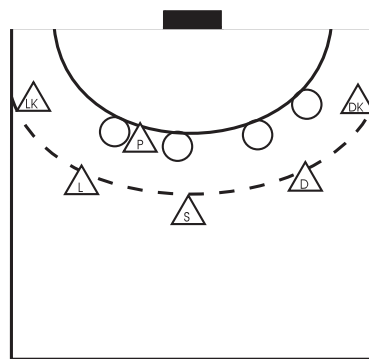
## "Vadba" napada

a) "šuterski trening" v dveh



skica 27

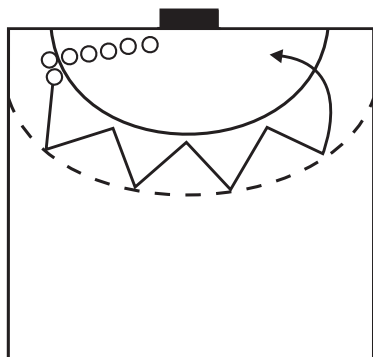
b) vadba kombinacij napada  
proti 4 pasivnim branilcem



skica 28

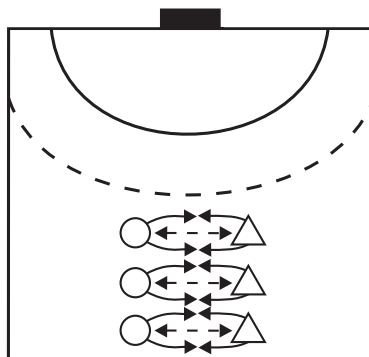
## "Vadba" obrambe

a) obrambno gibanje



skica 29

b) zaustavljanje strele v skoku na sredini igrišča



skica 30

### KAJ JE STOPNJEVANA VADBA

Vadbe v prelahkih okoliščinah - brez nasprotnikov, proti njihovem manjšemu številu ali proti neaktivnim nasprotnikom, ne bo pomenila tako dobrega učinka vadbe, kot, če so nasprotniki vse bolj aktivni in imajo napadalci pred sabo vse težje naloge v smislu izbire in izvedbe taktičnih aktivnosti.

S primerjanjem vaj smo opazili, da imajo določene skupine vaj skupne značilnosti. Tako smo prišli do pet različnih skupin vadbe, ki veljajo za vse faze rokometne igre, kot tudi za druge športne igre !

Vsaka rokometna aktivnost se da vaditi stopnjevano, od lažjega k težjemu, od 1. do 5. stopnje vaj.

#### *Namen in vsebina vadbe Aktivnost nasprotnika*

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. stopnja:<br>učenje tehn.variant elementov    | <i>pasivna</i>        |
| 2. stopnja:<br>učenje takt. tehn. variant elem. | <i>polaktivna</i>     |
| 3. stopnja:<br>izpopolnjevanje izvedbe element. | <i>maks.- omejena</i> |

4. stopnja:  
učenje izbire takt. nalog *maksim.- različna*

5. stopnja:  
izpopolnjevanje izbire takt. nal. *maksimalna*

Vse stopnje vaj lahko vadimo v eni vaji ali pa vadimo dlje časa n.pr. samo na nivoju 1. in 2. stopnje (začetniki).

Člani uporabljajo predvsem vaje 3.;4.; in 5. stopnje. Stopnje se razlikujejo po pogojih za izvedbo vaje, ki jih ima igralec, ki mu je vaja namenjena. Od 1. do 5. stopnje mu je vse manj znano, kaj bo moral v vaji narediti in vse večja je aktivnost nasprotnika v vaji (glej razpredelnico v knjigi Metodika 82 T. Goršič, ki je na razpolago še vedno na RZS.)

Stopnje vaj se torej zvišujejo s širjenjem vsebine vadbe - izbire in izvedbe sestavin taktičnih aktivnosti in širjenja namena vadbe - od učenja preko odpravljanja napak do izpopolnjevanja - od variant elementov do taktičnih nalog.

Torej, odvisno od znanja igralcev oz. vsebine in namena vadbe bomo opredelili stopnjo vadbe.

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

Za pravilno sestavljene vaje je zelo pomembna aktivnost nasprotnikov v vaji, zato jih moramo "naučiti" igrati vlogo "partnerja" v vaji.

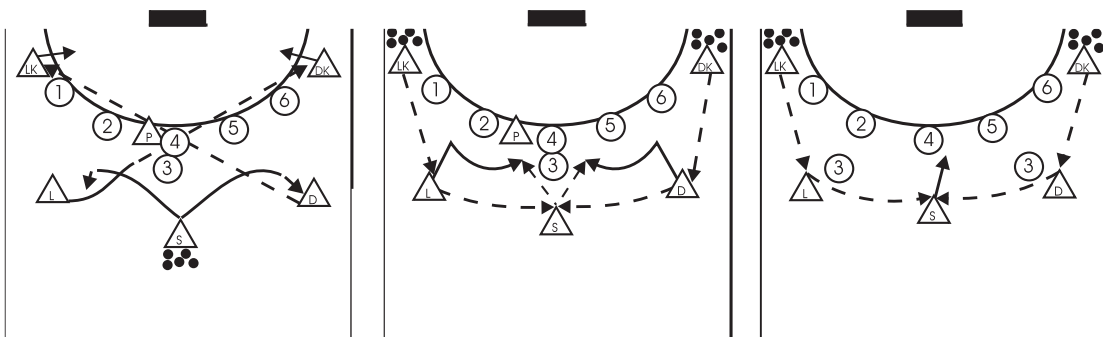
Za uspešno vadbo ni toliko pomembno vedeti, na kateri stopnji vaje vadimo temveč, da je vaja primerna znanju igralcev in daje pozitiven učinek, je situacijska!

## STOPNJEVANA SITUACIJSKA VADBA V NAPADU

Ločimo:

- vadbo elementov petih faz igre napadalca glede na posest žoge
- vadbo kombinacij za strel z določenega igralnega mesta
- vadbo osnovnih kombinacij in njihovih variant

- Elementi se vadijo v obliki akcij ali kombinacij, v katerih se uporabljajo.
- Primer vadbe tipičnih kombinacij za strel z različnih igralnih mest v napadu na 5 : 1 cono.



skica 31, 32, 33

To je pravzaprav situacijski "šuterski" trening za igralce in vratarje !

Sledijo si strelji z leve in desne strani, po "zrcalnih" kombinacijah. LK - DK, L - D, S - P.

Določimo dva podajalca. Prvi ima žoge in prične s kombinacijo.

Vadimo 6 : 6 ali z manjšim številom branilcev, ki se predstavljajo z ene na drugo stran obrambe.

Pivot, kadar ne strelja, vodi odkrivanje in blokade ter je rezerva za podajo, če strelca ne more streljati (vaja 4. stopnje)!

Izbrali smo naslednje kombinacije na 5 : 1 cono (glej skice) :

1. za strel LK oz. DK (v kotu) : po križanju S z L -

DK in S z D - LK

2. za strel L oz. D : LK - L - S - L in DK - D - S - D (povratna podaja)

3. za strel S in P : LK - L - S ; DK - D - S (sprednji pokrije L in D9)

4. LK - L - S - P ; DK - D - S - P (B3 izpada na S)

Pri članih in mladincih vadimo največ na nivoju 3. stopnje.

2. stopnja je prelahka in premalo intenzivna ,zlasti za podajalce.

Pazite ! Vsi B so maksimalno a omejeno aktivni; malo "zamudijo" tako, da strelcu omogočijo streljati.

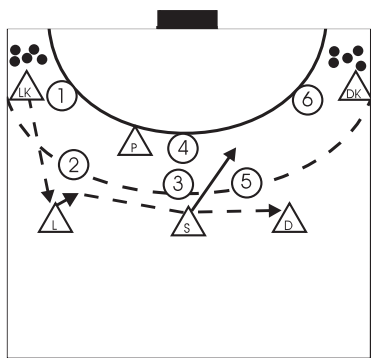
Če uporabljamo vaje 4. stopnje, uporabljamo samo

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

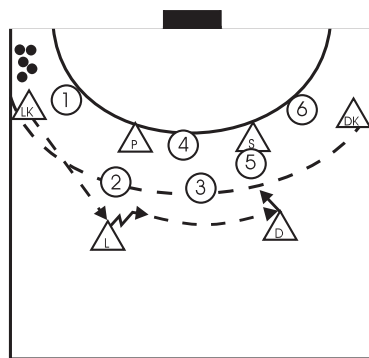
tiste z eno izbiro - strel ali podaja vnaprej določenemu soigralcu (najbolje pivotu) - sicer ne bo veliko strelav na gol. V tem primeru povemo

branilcu, ki pokriva strelca, da reagira različno ali strele tesno ovira ali pa ostane v bloku.

- c) Primer vadbe osnovne kombinacije in njenih variant proti 3:2:1 coni - prehod S brez žoge na mesto drugega pivota med podajo LK - L oz. DK - D



skica 34



skica 35

## Vaje 2. stopnje:

- ♦ B so polaktivni, N se učijo izvedbe OK in pet variant v obe strani,
- ♦ vrstni red podaj OK z leve : LK - L (prehod S) - D strel ali podaja, + variante P1;P2;L; LK;DK;
- ♦ vrstni red z desne : DK - D (prehod S) - L strel ali podaja + variante P2;P1;D;DK;LK;

Pazimo na pravilno izvedbo elementov napadalcev ! L in D igrata "ozko", pivota pa "široko". L in D si podajata tako dolgo dokler eden od soigralcev nima priložnosti za strel.

## Vaje 3. stopnje:

Vadimo vsako varianto OK posebej. B so maksimalno aktivni, lahko poskušajo delati prekrške nad N. Strelca pokrijejo nekoliko prepozno, ga slučajno prekmalu, lahko strelca poda in se OK nadaljuje v drugo stran.

## Vaje 4. stopnje:

- a) Obramba se brani s klasično 3:2:1 obrambo. L

in D skušata igrati CH. Pri tem vadita izbiro ali streljati ali nekemu podati po prehodu S na drugega P.

### Primeri vaj izbire D (oz. L):

- ♦ B5 ne igra globoko, zato se D zaleti proti голу in strelja - slika
- ♦ B4 ne pokrije dobro P, zato D poda prostemu P,
- ♦ B3 ne zapirata, zato D poda nasprotnemu P,
- ♦ B2 se vrne ob črto, zato D poda,
- ♦ B6 preveč zapira zato D poda DK, Trener med podajo DK-D oz.LK-L skrivoma kaže, kdo od B bo naredil napako.

b) Napad z OK in prekinjanjem situacij, ter ponavljanjem pravih rešitev. Pomemben bo pregled nad igro zlasti igralcev L in D !

## Vaja 5. stopnje:

Igra na en gol. Vsaka ekipa ima določeno število napadov samo z OK z leve oz. desne strani. Kdo bo boljši !



*Zdravko Zovko*

**ANALIZA STANJA MOŠKEGA  
ROKOMETA V SVETU**

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA



# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

# XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

Rolando Pušnik

## TEHNIKA IN TAKTIKA BRANJENJA PRI ROKOMETU

### Tema: Refleks in reakcija na žogo

Trening vratarja za refleks in reakcijo na žogo izvajamo v pripravljem in tekmovalnem obdobju dan ali dva pred tekmo. Predpogoj za dobro izvajanje vaj pri treningu refleksa in reakcije na žogo je pomembno temeljito ogrevanje vratarja in gimnastika. Vaje naj se izvajajo s tenis žogicami in nato z rokometnimi žogami. Za izvajanje teh vaj je zelo pomembna koncentracija vratarja. Streli proti голу naj bodo toliko močni, da jih vratar s skrajnim naporom ujame. Vaje s tenis žogicami opravljamo samo v pripravljalnem obdobju.

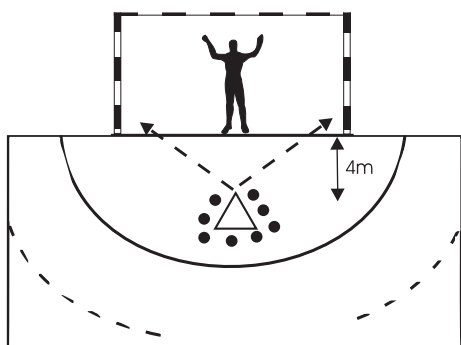
### Uvodni del treninga

Uvodni del treninga traja 15 minut:

- ◆ igre
- ◆ razgibavanje
- ◆ ogrevanje
- ◆ gimnastika.

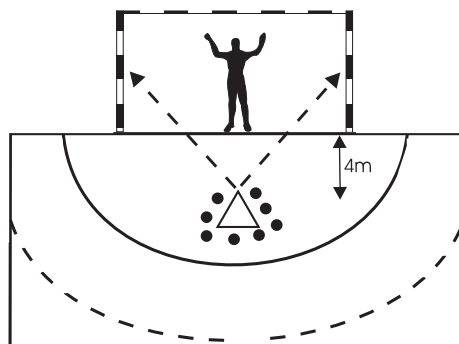
### Glavni del

#### SHEMSKI PRIKAZ VAJ ZA REKLEKS IN REAKCIJO NA ŽOGO



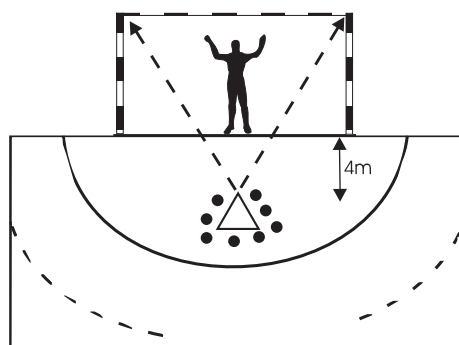
skica A

Vratar je obrnjen proti голу v osnovnem položaju in se na znak "hop" v skoku obrne za  $180^\circ$  v osnovni vratarski položaj in od tod reagira na strel levo nizko in desno nizko. Vajo izvajamo 10 do 15 krat. Razdalja med trenerjem in vratarjem naj bo 3 do 4 m.



skica B

Vratar je obrnjen proti голу v osnovnem vratarskem položaju in se na znak "hop" v skoku obrne za  $180^\circ$  v osnovni vratarski položaj in od tod reagira na strel levo pol visoko in desno pol visoko. Vajo izvajamo 10 do 15 krat. Razdalja med trenerjem in vratarjem naj bo 3 do 4 m.

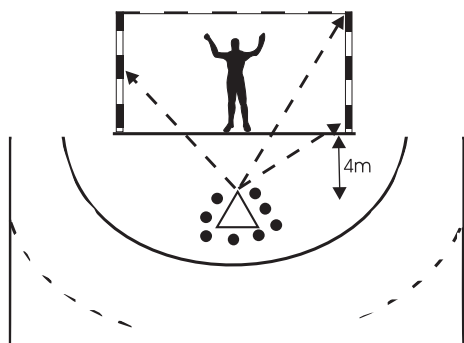


skica C

Vratar je obrnjen proti голу v osnovnem vratarskem položaju in se na znak "hop" v skoku obrne za  $180^\circ$  v osnovni vratarski položaj in od tod reagira na strel, levo visoko in desno visoko. Vajo

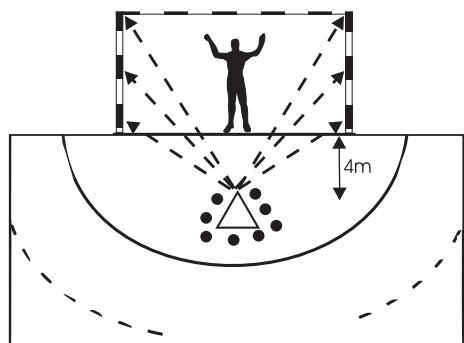
## XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

izvajamo 10 do 15 krat. Razdalja med trenerjem in vratarjem naj bo 3 do 4 m.



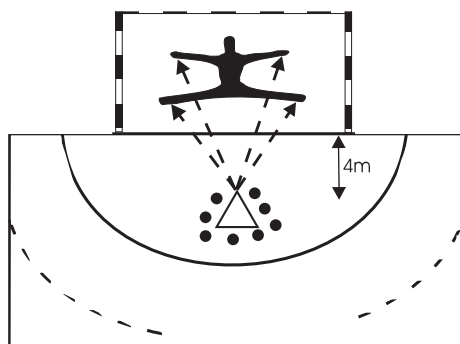
skica D

Vratar je v osnovnem položaju in od tod reagira na strel trenerja, ki ima v rokah 2 žogi in na dvoročni zamah spusti samo eno žogo. Vajo izvajamo 10 do 15 krat. Razdalja med trenerjem in vratarjem naj bo 3 do 4 m. Vaje izvajamo na nizke strele, polvisoke strele in visoke strele na gol.



skica E

Vratar je v osnovnem položaju in od tod reagira na strel trenerja, ki ima v rokah 2 žogi in na dvoročni zamah spusti obe žogi. Vratar mora ujeti vsaj en strel. Koti pri strelah na gol naj bodo poljubni. Vajo izvajamo 10 krat. Razdalja med trenerjem in vratarjem naj bo 3 do 4 m.



skica F

Vratar iz osnovnega vratarskega položaja skoči v "lepezo", trener dvoročno spušča žoge proti голу, vratar mora odbrani eno ali obe žogi, odvisno od možnosti ali zmogljivosti. Isto vajo ponavljamo z enonožnim odzivom. Vaja se ponavlja 5 do 8 krat. Razdalja med trenerjem in vratarjem naj bo 3 do 4m.

### OPOMBE:

Pri izvajanju treninga s tenis žogicami moramo imeti za pripomoček priročno desko z držalom za odbijanje tenis žogic. Vaje naj se ponavljajo od 20 do 25 krat. Strelji naj sledijo v serijah. Vaje izvajamo tudi s tenis loparji, kjer so strelji dosti močnejši. Po vajah s priročno desko in tenis loparjem ter žogicami, sledi aktivni odmor z loparji in žogicami za namizni tenis. Vratarja si podajata v raketi košarkaškega igrišča žogico brez padca žogice na tla.

V sodobnejšem vrhunskem rokometnem treningu vaj za refleks in reakcijo na žogo se treningi med ostalimi izvajajo pri zelo slabi vidljivosti, nato pa se povečuje svetloba v prostoru, kjer se izvaja trening.

*Aleš Praznik*

## VLOGA IN POMEN KRILNIH IGRALCEV V SODOBNEM MODELU ROKOMETNE IGRE

Razvoj rokometne igre je v zadnjih petnajstih letih sledil trendom v ostalih moštvenih športnih panogah. To pomeni tak način taktike igre, ki poudarjeno izkorišča sodobna dognanja treninga moči in hitrosti. To z drugimi besedami pomeni, da se je skozi zadnja leta metodika treninga in taktika igre najboljših ekip na svetu (te pa so gonilo razvoja panoge) gibala predvsem v smeri razvoja poudarjene izrabe moči pri igri zunanjih igralcev. Ti so še posebej v igri na postavljeno obrambno postavitev izredno napredovali v elementih, pri katerih pridejo do izraza različne pojavne oblike moči kot so eksplozivna moč, skočnost, hitrost izmeta ipd. Na podlagi tega se je večina napadalnih akcij boljših ekip, o katerih govorimo, zaključevala predvsem s strelji s pozicij zunanjih igralcev večinoma iz skoka. Vsemu temu so se prilagodile ekipe z ustrezno spremembo obrambnih sistemov, ki so postali bodisi izrazito agresivni po globini ali z uvajanjem v igro vse višjih igralcev za plitke obrambne postavitve vse širše in visoke v sredini, temu ustrezno se je spremenila tudi taktika in tehnika branjenja vratarjev, ki so tudi po telesni konstituciji vse višji.

V skladu s temi razvojnimi trendi se je prav tako razvijala igra krilnih igralcev, ki so v določenem obdobju predstavljali zaradi zoženih obramb postavljenih v globino precejšnjo nevarnost in učinkovito kreirali in bogatili igro. Sčasoma pa se je njihova aktivnost omejila v večini na igro v protinapadih v smislu zaključevanja napadov. Še posebej je bilo to vidno na SP v Švici leta 1986, kjer so ključne vloge v svojih ekipah imeli zunanji

igralci (izstopala sta Vujovič in Cvetkovič). Od tedaj naprej je igra krilnih igralcev nekako osiromašena vse lepote, ki je krasila rokometno igro do tedaj.

Poslednji romantik na krilu ali eden poslednjih, ki s svojo igro daje upanje v nadaljnjo uveljavitev krilnih igralcev, je hrvaški reprezentant Smajlagič. Ta s svojim repertoarjem taktično-tehničnih znanj in sposobnosti lahko predstavlja izhodišče za razmišljanje o tem, kako razvijati in obogatiti igro naših ekip z večjim deležem krilnih igralcev. S tem sestavkom želimo predstaviti osnovne značilnosti igre krilnih igralcev, možnosti njegovega razvoja skozi pravi trenajni proces in nakazati njihov razvoj in vlogo v prihodnosti. Vodilo v razmislek nam je bil ogled kadetskega EP v Izraelu, kjer so bodoči asi nakazali možnosti razvoja in usmeritev v prihodnje.

Pri predstavitvi modela igralne vloge krilnih igralcev bomo v osnovi izhajali iz štirih osnovnih faz igre:

- ◆ igra v obrambi
- ◆ igra v protinapadu
- ◆ igra v napadu na postavljeno obrambno postavitev
- ◆ igra pri vračanju v obrambo

Zaradi levorokih in desnorokih igralcev na desnem krilu in pa določenih specifičnosti obeh krilnih pozicij bomo pri vsaki fazi igre ob taktično-tehničnih aktivnostih, ki bi jih lahko opisovali zrcalno, našteali še specifičnosti igralnih mest levega krila in desnega krila v nadaljevanju LK in DK (desničar ali levičar).

### Igra v obrambi

Vloga krilnih igralcev pri igri v obrambi se najprej razlikuje po tem, kakšen sistem obrambne postavitve moštvo uporablja in kakšna je vloga krilnih igralcev pri prehodu iz obrambe v napad.

Naslednja nepisana zakonitost pri vlogi v obrambi so morfološke značilnosti in psihomotorične sposobnosti posameznih igralcev. Pri našem opisu vloge krilnih igralcev pri igri v obrambi bomo izhajali iz tega, da je krilni igralec visok med 175 in 190 cm, ima lastnosti šprinterja, spretnost akrobata ter dobro izraženo sposobnost agilnosti. Nasploh pa bomo opisane lastnosti in sposobnosti upoštevali pri opisu vloge v vseh fazah igre.

### **Obrambna postavitvev 6:0**

Za to obrambno postavitvev je v igri boljših ekip, po katerih se zgledujemo značilno, da je vloga krilnih igralcev v večini omejena na igralna mesta na pozicijah 1 levo in 1 desno. Le redke izjeme igrajo na pozicijah 2 levo-desno ni pa praviloma moč več videti v sredini obrambe krilnih igralcev. Kadar govorimo o krilnih igralcih in njihovi obrambni vlogi, je potrebno poudariti, da večina vrhunskih igralcev nima v njej tako obrobne vloge kot bi lahko sodili že po sami igralni poziciji. Zakaj gre? Izhajamo iz dejstva, da proti igralcu na poziciji prvega v obrambi igra dobro krilo, ki ima tak repertoar TA-TE znanj, ki zahteva nenehno aktivnega in dobro pripravljenega obrambnega igralca za zaustavljanje vseh TA-TE aktivnosti napadalca. Ob tem se pojavlja pri igri na tej obrambni poziciji še čedalje bolj izražena zahteva po improvizaciji v okviru sistema, tako v smislu dvojenja in pomaganja sosednjemu igralcu, kot pri igri v globino in ogrožanju zunanjih igralcev oz. pri preprečevanju le teh. Eden od razlogov, zaradi katerih krilni igralci niso na pozicijah 3 in 4 v tem obrambnem sistemu, je po naših predvidevanjih v tem, da zaradi same obremenjenosti igralnega mesta krilni igralec ne bi mogel izkoristiti svojih sposobnosti (kot je npr. hitrost) pri prehodu v protinapad. Zaradi zaposlenosti in obremenjenosti tega obrambnega mesta je nemogoče izvršiti pobeg v protinapad. Pri tem bi namreč obrambna postavitvev

izgubila gostoto na najbolj občutljivem mestu. Izhajajoč iz tega razmišljanja lahko sklepamo, da večina boljših ekip že pri postavitvi in razvrščanju igralcev v obrambni sistem ima izdelano strategijo igre in taktiko za naslednjo fazo igre, to pa je protinapad oz. iz obrambe izdelan prehod v protinapad.

### **Obrambna postavitvev 5:1**

To obrambno postavitvev, ki jo karakterizira izražena globina s postavitvijo prednjega centra in bolj izražena gostota kot npr. pri obrambni postavitvi 3:2:1 s postavitvijo ostalih petih obrambnih igralcev lahko uvrstimo v takoimenovane kombinirane obrambne postavitve. Obstajajo različni modeli igre v tej obrambni postavitvi, ki se ločujejo bolj po detaljih kot po ostalem vendar, ravno ti detalji dajejo ton sami igri v obrambi. En takšnih detaljev je npr. takoimenovano rezanje kril, naslednji detalj je osnovna postavitvev prednjega centra, ki je lahko postavljen centralno ali pa bolj pomaknjen v levo ali desno. Prav tako pomemben je detalj določanja igre v globino srednjih treh igralcev in z njim povezano napeljevanje na dvojenje v sodelovanju s prednjim centrom. Vseh teh potankosti je lahko še več, ob sami obrambni postavitvi pa določajo razvrstitve obrambnih igralcev in njihovo vlogo v okviru sistema. Upoštevač vse to, trenerji postavljajo in dajejo vlogo tudi krilnim igralcem, katerih igra nas zanima v okviru obrambnega sistema.

Običajno igrajo na poziciji prednjega centra krilni igralci že zaradi tega, ker se v samem štartu na osnovi njihove izpostavljenosti v globino njihove sposobnosti samo še potencirajo. Zaradi tega so prednji igralci, kot je pri Francozih Richardson prej izjema kot pravilo, saj sposobnosti srednjih zunanjih pri prehodu v protinapad rabimo bolj za prenos žoge kot pa za pobeg. Izjema je lahko le, če to vlogo srednjega tako kot pri Rusih prevzame krilni igralec. Ta dva primera pa samo potrjujeta,

kako pomembno vlogo pripisujeta ti dve reprezentanci protinapadu. Običajno za to vlogo trenerji izbirajo izključno krilne igralce, izjemoma srednje zunanje verjetno zaradi njihovih sposobnosti za občutenje igre. Se pravi, da smo pri večini ekip zasledili krilne igralce v tej obrambni postavitvi večinoma na poziciji prednjega centra ali pa na pozicijah ena levo-desno. Izjemoma smo zasledili krilne igralce na pozicijah dva levo-desno, nikakor pa ne na poziciji zadnjega centra.

### **Obrambna postavitvev 3:2:1**

Že od samih začetkov te obrambne postavitve je veljalo za idealno razvrstitev v njej, da so prednje pozicije zasedali obe krili in pa krožni napadalec. Že precej časa se pojavlja modifikacija tega pravila in obrambne pozicije niso v prednji liniji rezervirane izključno za linijske igralce. Tako dandanašnji ni nikakršna izjema, če na poziciji 2 ali prednjega centra igra nekdo od visokih zunanjih igralcev, čeprav se poizkušajo temu izogniti ravno zaradi prehoda v protinapad. V primeru, da temu ni tako, so vloge pri prehodu pač drugače razdeljene in krilni igralci prevzamejo vloge zunanjih in obratno. Za vse to lahko rečemo, da potrjuje tezo o univerzalnosti ob sočasni specializaciji. Vendar zagovarjamo, da je (sploh na reprezentančnem nivoju) zaradi ravnotežja pri prehodu v protinapad boljše, da na pozicijah prednje linije igrajo linijski igralci.

V večini primerov v tej obrambni postavitvi zasedajo krilni igralci poziciji 2 levo-desno, le redko igralci zamenjajo vlogo s prednjim centrom, na katerem igrajo običajno krožni napadalci, čeprav zaradi določenih taktičnih prednosti ta zamenjava dostikrat kaže svoj smisel in je uspešna. (npr. Vukovič pri rep. Yu je uspešno igral na poziciji 2, ker je to bolj odgovarjalo njegovim sposobnostim, kot pa igrati prednjega, kjer so potrebne druge sposobnosti). V primerih, ko krožni igra na poziciji 2, je večinoma na poziciji prednjega centra nekdo

od zunanjih, krilni igralec pa na poziciji 1. Predvidevamo oz. lahko skoraj z gotovostjo trdimo, da je to zaradi ravnotežja pri prehodu v protinapad.

Prav tako lahko ugotovimo, da nikoli ne vidimo menjave obramba-napad krilnih igralcev pač pa v večini primerov oz. zmeraj igrajo krilni igralci v vseh fazah igre.

Za zaključek povejmo to, da večinoma igrajo krilni igralci v tej obrambni formaciji na pozicijah 1 in 2, odvisno pač od njihovih morfoloških značilnosti in ostalih sposobnosti.

Nasploh se ta obramba v zadnjem času vsaj pri evropskih ekipah manj uporablja, čeprav je demanti tega igra hrvaške reprezentance na zadnjem članskem SP na večini tekem v tej obrambni postavitvi.

Iz tega lahko sklepamo tudi to, da trenerji prilagajajo obrambne postavitve sposobnostim in ostalim značilnostim svojih igralcev. Ob ostalem jih vodi pri določanju igre v obrambi tudi njihova tradicija pri razvoju rokometne igre. Rokometno razvite države imajo večinoma svoj nacionalno prepoznavni slog.

### **Obrambna postavitvev 4:2**

Obrambna postavitvev, ki jo nobena ekipa ni sposobna odigrati celotno tekmo zaradi visokih obremenitev, ki jih igranje takšne obrambe zahteva od igralcev s funkcionalne plati. Je pa kot takšna s svojo specifikom dostikrat prinašala uspeh navidezno slabšim moštvom kot faktor presenečenja, saj se malokdo dandanašnji ukvarja z uigravanjem napadalnih aktivnosti proti takšnemu obrambnemu sistemu. Ravno zaradi tega jo lahko še vedno občasno videmo v igri posameznih ekip na velikih tekmovanjih.

Na položajih igralcev, ki dajeta ton tej obrambni postavitvi po globini, sta v večini primerov krilna igralca. Igra na teh dveh pozicijah zahteva vse lastnosti in sposobnosti, ki krasijo običajno krilne



igralce: hitrost, okretnost, spretnost, agilnost ipd. S temi karakteristikami v tej obrambni postavitvi zaradi samega sistema krilni igralci tudi najlažje nadoknadijo inferiornost v telesni višini.

Zaradi istega razloga tudi redkokdaj odigrajo na pozicijah pred vrati od ena do štiri, saj je obramba precej zožena in zahteva tudi visok blok poleg dobre bočne agilnosti. So tudi izjeme, vendar v večini primerov prednja dva igralca igrata obe krili, ki imata s tem tudi najboljše izhodišče za hiter protinapad in s tem svoje sposobnosti samo še potencirajo. Izjemoma včasih na prednji poziciji zasledimo v igri krožnega napadalca, nikoli pa ne zunanjih igralcev.

### **Obrambna postavitve 3:3**

V zadnjem času so to obrambo promovirale predvsem afriške ekipe v članski konkurenci. To lahko jemljemo kot posledico dela vzhodnonemških inštruktorjev oz. trenerjev v teh deželah, saj je znano, da je to obrambna postavitve, ki so jo zaradi svojih izrednih atletskih sposobnosti igrale vzhodnonemške tako reprezentančne kot klubske ekipe. Na EP kadetov v Izraelu pa so jo občasno celo igrali ruski reprezentantje. Prav tako je to obrambna postavitve, ki najlažje prikrije slabosti ekip in njihovo inferiornost tako v TA-TE sposobnostih in morfoloških dimenzijah. Zato jo ob dobro pripravljenih ekipah lahko igrajo tudi "slabše" ekipe, vendar mora biti njihov izbor igralcev zadosti širok, da lahko z menjavami zdržijo izredno naporen ritem igre, ki ga ta obrambna postavitve zahteva skozi celo tekmo na funkcionalni ravni.

V tej obrambni postavitvi zaradi globine prednje obrambne linije še skoraj najbolj prihaja do izraza pravilo iz obrambne postavitve 3:2:1 o idealni razvrstitvi igralcev za prehod v protinapad. To pomeni, da igrajo v prednji liniji obe krili in krožni napadalec. So tudi izjeme, vendar dosti bolj poredko kot pri 3:2:1 obrambni postavitvi. To izhaja iz

tega, da lahko njihove sposobnosti pri prehodu v protinapad samo še potenciramo oz. lahko zaradi same globine in agresivnosti obrambe izničimo njihovo inferiornost v višini in absolutni moči proti nasprotnikovim zunanjim igralcem.

Na osnovi povedanega lahko zaključimo, da v večini primerov krilni igralci igrajo na pozicijah 2 levo-desno, izjemoma na poziciji prednjega centra, le redkokdaj pa na poziciji 1 levo-desno.

Skozi opis posameznih obrambnih postavitvev in vloge krilnih igralcev v njih smo prišli do nekaj sklepnih ugotovitev, ki smo jih strnili v naslednje točke:

1. Igralne pozicije kril v obrambnih postavitvah
2. TA-TE znanja in sposobnosti potrebne za igro v obrambi
3. Morfološke značilnosti in motorične sposobnosti
4. Psihološke komponente na kognitivni in konativni ravni
5. Metodika dela za razvoj vsega naštetega

### **Igralne pozicije**

Sklepna ugotovitev ali teza je lahko sledeča :

- večinoma igrajo krilni igralci enakovredno vlogo kot ostali igralci v fazi branjenja, kljub temu, da včasih navidezno ne igrajo na tako izpostavljenih obrambnih položajih

- v skoraj vseh obrambnih postavitvah so njihove vloge omejene na pozicije 1 in 2 levo-desno

- od obrambne postavitve je odvisno, na katerem položaju bo krilni igralec igral in bodo na njem prišle do izraza najbolj njegove sposobnosti in lastnosti oz. se bodo njegove slabosti prikrile

- bolj kot je globoka obrambna postavitve, bolj so izpostavljeni krilni igralci v obrambi v smislu globine proti nasprotnikovemu голу in proti sredi obrambe-igrišča po širini

- bolj kot je plitka obrambna postavitve, bolj so

krilni igralci pomaknjeni proti zunanji strani igrišča, se pravi na pozicijo 1, globino v obrambi na tej poziciji in boljšo štartno osnovo za pobeg v protinapad dobivajo z rezanjem kril v globino

- obrambna pozicija posameznega igralca znotraj posamezne obrambne postavitve je venomer v tesni povezavi s čimboljšim izhodiščem za prehod v protinapad in pravilnim razvrščanjem igralcev tako po globini kot po širini po sistemu posamezne ekipe, vendar z nekimi enotnimi načeli (ravnotežje, globina, širina in pravočasnost vključevanja posameznih igralcev v protinapad).

### **Taktično - tehnična znanja in sposobnosti**

Pri taktično-tehničnih znanjih in sposobnostih krilnih igralcev pri igri v obrambi se bomo pri naštevanju omejili samo na najbistvenejše oz. na tisto, kar v sodobnem modelu rokometne igre prihaja vedno bolj do izraza in je zato temu ob ostalem potrebno posvečati skozi trenajni proces še večjo pozornost, sploh pa pri mladih rokometasih. Tako da ne bomo naštevali vseh stvari, ki same po sebi sodijo v rokometno abecedo igre v obrambi.

Zato bomo izpostavili in opisali naslednje :

♦ Osnovna preža v obrambi nikakor ni več paralelna, pač pa diagonalna z notranjo nogo naprej ali z nenehnim spreminjanjem diagonalne preže (spredej leva-desna).

♦ Bočno gibanje ni več bočno gibanje s prisunskimi koraki, pač pa je to bočno gibanje z bočnim šprintom noga preko noge.

♦ Paralelna preža se še vedno uporablja, vendar le takrat, ko je obrambni igralec v fazi počivanja oz. je napadalčeva aktivnost in celoten napad še toliko pasiven in nenevaren, da dovoljuje to relativno počasno in v svojem izhodišču inferiorno in nepravilno osnovno prežo za napadalno aktivnost obrambnega igralca na napadalca s ciljem osvojiti žogo čimpreje, ali pa vsaj prisiliti nasprotnika, da stori napako.

♦ Krilni igralci vedno bolj izkoriščajo v obrambi svoje kvalitete na ta način, da prestrezajo podaje ali pa pomagajo soigralcu prekinjati napadalne aktivnosti nasprotnika in pri tem izrabljajo temeljno lastnost krilnih igralcev, to je hitrost.

♦ Vse bolj se pojavlja pri igri obrambnih igralcev, še posebej pri krilnih igralcih, o katerih govorimo, takoimenovano napeljevanje nasprotnika v določen prostor in v določeno napadalno aktivnost. Na ta način je obramba v prednosti, saj ona diktira nadaljevanje napadanja in s tem lažje prepreči napadu uspešen zaključek-dosego zadetka.

### **Morfološke značilnosti in motorične sposobnosti**

Pri opisu morfolofije in motoričnih sposobnosti krilnih igralcev lahko že na začetku rečemo, da je tipologija igralcev izredno heterogena in je skoraj nemogoče govoriti o nekakšnem značilnem tipu krilnega igralca tako s stališča morfolofije kot motoričnih sposobnosti. Še najbolj so ocene enotne pri motoričnih sposobnostih pa še tu se igralci lahko precej razlikujejo.

Tipologija krilnih igralcev pri telesni višini varira tudi do 15 centimetrov od ekstremno nizkih igralcev do izjemno visokih za naše pojmovanje krilnega igralca.

Prav tako se precej razlikujejo po telesni teži in robustnosti glede na višino, videti je moč povsem gracilne tipe igralcev pa vse do izjemno atletskih z izrazito izraženo muskulaturo.

Na področju motorike lahko izrečemo skoraj enotno oceno o sposobnostih krilnih igralcev. Skoraj vsi brez izjeme so izrazito hitri, pravi šprinterji, prav tako so eksplozivni in skočni, imajo izrazito izraženo hitrost reakcije, so izjemno spretni v primerjavi z zunanjimi igralci in imajo dobro koordinacijo v prostoru.

Pri motoričnih sposobnostih so odstopanja po naši oceni sila majhna, oziroma lahko rečemo, da le v

redkih primerih, ko je motorika slabša, opazimo kompenzacijo pri morfoloških značilnostih in obratno. Npr. nižji igralci imajo še bolj izraženo hitrost in eksplozivnost.

Vse te značilnosti in sposobnosti so pomembne tako pri igri v obrambi kot v vseh ostalih fazah igre, zato jih kasneje ne bomo še enkrat posebej omenjali.

### **Psihološke komponente na kognitivni in konativni ravni**

Čeprav je to bolj domena športnih psihologov, se nam zdi vseeno potrebno omeniti nekaj za nas pomembnejših psiholoških faktorjev na osnovi naših izkušenj ali pa na osnovi naših opažanj pomembnih tako za igro v obrambi kot v vseh ostalih fazah igre.

Na kognitivni ravni je to predvsem voljni moment in sposobnost predvidevanja.

Na konativni ravni pa so to sposobnost percepcije in predelava informacij v takojšnjo reakcijo kar se nam zdi zaradi specifikke igralnih pozicij še posebej pomembno pri krilih zaradi zahteve po hitro izvajanih igralnih situacijah, tako tipičnih kot atipičnih, v vseh fazah igre.

### **Metodika dela**

Skozi proces selekcioniranja in trenažni proces izbiramo in oblikujemo takšne igralce, ki v sebi nosijo že zgoraj naštetih potencial, mi pa ga skozi trenažni proces s pravimi metodami samo razvijamo. To pomeni uporabo vseh dognanj na področju športnega treniranja, na osnovi katerih lahko oblikujemo trening osnovne in specialne motorike in z njim vplivamo na razvoj le teh.

Za razvoj TA-TE znanj in sposobnosti pa priporočamo situacijsko vadbo, katere kvaliteta je v največji meri odvisna od sposobnosti in kreativnosti posameznega trenerja.

### **Igra v protinapadu**

V tej fazi igre in prav tako v naslednji se bomo bolj omejili na opisovanje TA-TE znanj in sposobnosti saj smo ostalo opisali že prej in se navezuje na vse faze igre. Skozi individualna znanja in sposobnosti bomo opisali tudi pomen tega v skupni moštveni taktiki.

Za igro kril v protinapadu se nam zdi najbolj pomemben pravočasen in pravilen prehod v protinapad. Tu lahko ugotavljamo, da je skupna taktika igre večine ekip že v osnovi tako naravnana, da lahko pobeg po nekem vnaprej dogovorjenem pravilu izvede vsaj eno krilo. Še bolj pogosto pa je opazno to, da slabosti nasprotnika pri zaključevanju napadov izkorišča krilni igralec nasprotno od žoge že po vnaprej dogovorjenem taktičnem načrtu za posamezno tekmo prilagojenem posameznemu nasprotniku.

Poleg pravočasnega in hitrega teka v protinapad je prav tako pomembno pravilno gibanje za sprejem žoge, ki zagotavlja takšen način sprejema žoge, s katerim lahko krilo nadaljuje bodisi z individualnim gibanjem in s strelom na gol, bodisi skozi grupno in skupno sodelovanje pomembno vpliva na razvoj protinapada in morebitnega polprotinapada pri igri z žogo ali brez nje. To gibanje mora v posameznih fazah protinapada zagotavljati moštvo tako ravnotežje po širini kot globino napada in kot končni cilj številčno premoč in s tem dosego zadetka.

Ob startni hitrosti in hitrem sprintu pri osvajanju prostora v globino mora krilni igralec imeti sposobnost in znanje obvladovanja prostora brez in z žogo. To pomeni s stališča individualne tehnike sposobnost sprejema žoge v polnem sprintu in zaključevanje s strelom ali pa oddajanje žoge naprej. Pri oddajanju žoge mora imeti razvito taktično mišljenje zaradi pravočasne in pravilne izbire podaje. Vsem tem zahtevam igralec lažje zadosti, če ima njegovo moštvo jasno izražen taktičen načrt

## XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

igre v protinapadu in ga skozi situacijsko vadbo tudi razvija.

Vse naštetu se prepleta in je enako pomembno, vendar je zaradi izpostavljenosti krilnih igralcev pri igri v protinapadu po globini za krilne igralce eden od najpomembnejših elementov strel na vrata in taktika samega strela.

Ločimo različne oblike strelav tako iz skoka kot iz tal. Vsi pa so nekako pogojeni z nacionalnimi rokometnimi šolami, načinom branjenja vratarjev in pa z osebnostnimi lastnostmi igralcev.

Najbolj diametralno nasprotna sloga sta si ruski in slog iz prostora bivše Jugoslavije, katere predstavnik je že prej omenjeni Smajlagič. Prvi in drugi sta tudi delno družbeno pogojena. Za prvega je značilno, da igralci streljajo s skokom globoko nad vratarjev prostor in z roko za vratarja, kot da bi jim pri strelu šlo za življenje in morajo doseči gol za vsako ceno. Pri drugem pa je prisotna večja razigranost in tendenca nasprotnega vratarja ob tem, da ga preмагаš z dosego zadetka, še s samim načinom strela osmešiti.

Nam se zdi najbolj pravilna kombinacija obojega, pri čem pa naj način zaključevanja narekuje izključno igralna situacija in taktične zahteve. Temu je nekako še najbližji skandinavski slog, ki obsega vse naštetu.

Taktiko in tehniko strelav lahko vadimo po sintetični ali pa analitični metodi. Analitična se najbolj pogosto uporablja pri pridobivanju novih informacij ali pri odpravljanju napak. Sintetično pa uporabljamo pri ponavljanju in treniranju. Skoraj vsi trenerji zagovarjajo tezo, da večkrat, ko je igralec prisiljen reševati naloge, ki so prostorsko in časovno različno opredeljene, večja bo njegova raznolikost v igri in s tem povezana tudi njegova uspešnost. To pomeni, da lahko skozi trening situacijske vadbe ustvarjamo različne igralne (tako tipične kot atipične) situacije, ki so jih igralci pri-

morani reševati in na ta način bogatijo svoj diapazon TA-TE znanj in sposobnosti.

### Igra v napadu na postavljeno obrambo

V tej fazi igre so bili zadnjih nekaj let krilni igralci dokaj omejeni in so igrali precej obrobno vlogo, še posebej s ponovno uveljavitvijo plitkih obrambnih postavitav (švedska 6:0, ruska 5:1 ipd). Vse to je prispevalo k sami adaptaciji tako krilnih igralcev kot trenerjev na novonastala razmerja v igri. Še najbolj tipičen primer tega zasuka v miselnosti je nekoč nepisano pravilo igre dveh krožnih napadalcev, ki naj bi jo z vtekanjem kril uporabljali samo proti globokim obrambnim postavitvam, proti plitkim pa naj bi krila napadu v glavnem zagotavljala samo širino napadanja brez vtekanja. V novejšem času je večina trenerjev iskala in izoblikovala takšen način napadanja na plitke obrambne postavitve, pri katerem je vloga krilnih igralcev dosti bolj aktivna kot v preteklosti, ko je s svojim pasivnim postavljanjem v širino krilni igralec samo čakal, da so mu ostali zunanji soigralci s pomočjo krožnega zagotovili številčno premoč na krilu in s tem priložnost za strel pod zadosti velikim strelnim kotom. Dandanes skozi te različne oblike napadanja krilni igralci nenehno aktivno sodelujejo pri napadu. Pri igri z žogo, kot brez nje oz. pred in po sprejemu žoge in po oddani žogi je njihova vloga ves čas aktivna. Prispeva k končnemu cilju izdelani situaciji za strel, pri kateri je lahko krilo tisto, ki zaključuje ali pa je s svojo aktivnostjo prispevalo k uspešnosti priprave strela.

Vse to vključuje različna gibanja brez žoge :

- ♦ širjenje -oženje,
- ♦ vtekanje-praznenje prostora (razbremenitev strani),
- ♦ križanja brez žoge z bližnjim zunanjim ali menjava mesta s krožnim,
- ♦ različne oblike blokad med ali po vtekanju.

## XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

Igra z žogo vključuje čedalje več raznovrstnih aktivnosti, že pred strelom, kot priprava na strel ali ustvarjanje številčne premoči s svojo aktivnostjo:

- ♦ nalet za strel iz tal, še posebej iz napačne noge,
- ♦ preigravanje po naletu tako na zunanjo kot notranjo stran,
- ♦ preigravanje po naletu z "rollingom" (zunanji in notranji obrat),
- ♦ preigravanje pri vtekanju (lahko tudi z "rollin-gom") ali pa po vtekanju s pivotiranjem kot krožni napadalec,
- ♦ preigravanje po sonožnem doskoku

Pri vseh naštetih aktivnostih lahko varamo tudi z uporabo lažne podaje pred preigravanjem. Vse te aktivnosti v večini primerov narekuje način branjenja nasprotnika, lahko pa s svojo aktivnostjo tudi krilni napadalec diktira obrambi način reakcije in s tem ustvarja sebi ali soigralcem željeno igralno situacijo.

Kot zaključek napadalnih aktivnosti krilnih igralcev so raznoliki strelji, ki so v veliki meri pogojeni s predhodno aktivnostjo brez žoge, osnovne postavitve pred tekom na podano žogo (ozko, široko), aktivnosti obrambe in vratarja. Idealno je, da krilni napadalec obvlada vse vrste strellov v vse kote ali pa vsaj večino. Vse to mu zagotavlja večjo izbiro pri strelu in po našem mnenju s tem večjo učinkovitost.

Novost pri streljih je po naših opažanjih postavitev odrivne noge pred strelom enkrat proti sredini igrišča (sedemmetrska črta) ali pa proti vratarju, odvisno od situacije. Pri tem nastajajo zanimiva razmerja med strelcem in vratarjem, prav tako pa pri času, ki je na razpolago za izbiro strela.

Uvodoma smo dejali, da bomo še posebej označili karakteristike krilnih igralcev desničarjev na desnem krilu. Kot prvo je že v fazi protinapada karakterističen za njih sam način odkrivanja in zaključevanja, ki je zaradi zunanje roke usmerjen k temu,

da se ustvarja pozicija za strel bolj proti sredini. Prav tako je pri igri na postavljeno obrambo njihovo gibanje precej drugačno od levičarjev že od same osnovne postavitve naprej. Zaradi neugodnega strelnega kota in pozicije za podajo se ti igralci v večji meri poslužujejo vtekanja in igre proti sredini. Je pa v zadnjem času zaradi vse redkejših igralcev desničarjev na desnem krilu lahko igralec "eretaš" tudi kot faktor presenečenja v igri za nasprotnikove vratarje, ki niso več v taki meri vajeni branjenja teh strellov. Po neki teoriji pa naj bi zunanja roka kljub manjšemu strelnemu kotu napram obrambi predstavljala celo prednost. Zato nas ni nič začudilo, da je na EP kadetov v španski reprezentanci igral igralec desničar na desnem krilu. Upamo si celo prognozirati, da ti primeri v prihodnosti ne bodo več redkost oz. da bodo trenerji ob univerzalnosti igralcev začeli razmišljati o tem, da bodo poleg levičarja imeli na desnem krilu tudi desničarja, ki bo sposoben odigrati tudi kakšno drugo igralno mesto npr. krožnega ali pa bo izraziti specialist za igro na poziciji prednjega v obrambi in dober v protinapadih in bo zaradi tega v posameznih delih igre igral tudi pri napadu na postavljeno obrambo na poziciji desnega krila.

Ugotavljamo, da so zahteve do krilnih igralcev zaradi razvoja same rokometne igre v tej fazi igre s stališča TA-TE elementov in skupne taktike vse večje in je krilnim igralcem ravno tako potrebno skozi trenajni proces dati ustrezno vlogo in veljavo kot zunanjim igralcem in krožnim napadalcem. Pravzaprav se nam zdi še bolj pomembno to, da je že sam pristop pri postavitvi skupne taktike in z njim povezan trening naravnan tako, da daje krilnim igralcem vsaj približno enako aktivno vlogo kot ostalim igralcem. Vse to pa je spet v največji meri odvisno od kreativnosti trenerja ali pa od njegovega posluha za vključevanje kreativnosti igralcev v skupno taktiko igre na postavljeno obrambo.

Z drugimi besedami povedano negujmo igro kril,

## XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA

saj zagovarjamo stališče, da če že moramo kupovati tuje igralce, nam naj ne bi bilo potrebno kupovati krilnih igralcev, katere smo po našem prepričanju zaradi bio-psiho-socialnih lastnosti naših ljudi sposobni vzgojiti doma.

### Vračanje v obrambo

Ta faza igre se nam zdi še nakako najbolj nedorečena tako na mednarodni, kot domači sceni, a kljub temu ne moremo mimo nje, če že ne drugače vsaj z zahtevo po čimprejšnjem vračanju po izgubljeni žogi. Pri igri kril v tej fazi so vedno bolj opazne tendence takojšnjega napadanja nasprotnika po izgubljeni žogi s ciljem odvzema žoge ali pa prekinitve protinapada. Na še višjem nivoju pa je zapiranje gibanja napadalca in izrivanje na out in s tem povezano dvojenje in napeljevanje nasprotnika v napako pri podaji.

Za to fazo igre se nam zdi še posebej pomembna vadba krilnih igralcev za odvzemanje žoge med vodenjem in prestrezanja podaj. Mogoče pa še bolj pomembna vadba igre mož-moža.

Tudi tu bo v prihodnosti potrebno skozi postavitev taktike igre še bolj doreči vlogo in pomen krilnih igralcev, ki v svetovnem rokometu še posebej pri mladih, ki so gonilo razvoja, postaja vse pomembnejša v vseh fazah igre (pač v skladu z igro po celem igrišču).

### Namesto zaključka

Pedagoški proces je nikoli dokončana zgodba prav tako kot je razvoj rokometne igre in z njim povezan pedagoško-trenažni in tekmovalni proces. Naše ugotovitve so izključno subjektivne na osnovi opažanj velikih tekmovalcev, državnih prvenstev več držav, evropskih pokalov in plod izkušenj, tako igralskih kot trenerskih skozi dolga leta.

Zato je naše sklepe ugotovitve potrebno vzeti z

veliko mero rezerve in kritičnosti.

Bo pa naš osnovni namen dosežen že s tem, če bomo v vas cenjeni bralci in slušatelji vzbudili zanimanje za ta segment naše široke obsesije, ki se ji reče rokometna igra in z njo obogatili naš prostor.

Na osnovi vsega bi vseeno podali neke sklepe ugotovitve ali bolje rečeno teze:

- ♦ Igra kril postaja v vseh fazah igre vse bolj enako-vredna ostalim igralnim mestom.

- ♦ S tem povezana je vse večja popularnost krilnih igralcev .

- ♦ Obseg TA-TE znanj je vse večji.

- ♦ V povezavi s tem je taktika igre enakovredno podrejena tudi krilnim igralcem (zato ne čudi podatek, da pri zmagovalnih ekipah enakovredno po številu daje gole skoraj vseh deset igralcev na zapisniku).

- ♦ Skozi taktiko igre je povezana tudi večja skrb za krilne igralce že skozi proces selekcioniranja in pedagoško-trenažni proces.

- ♦ Osebnostno so krilni igralci "eksplozivni tipi" in izjemno tenkočutni, zato zahtevajo tako kot vsak športnik specifičen psihološki pristop.

- ♦ Za razvoj krilnih igralcev priporočamo kombinacijo sintetično analitične metode, odvisno pač od starosti in predznanja posameznika in pa čimveč situacijske vadbe vseh faz igre.

- ♦ Pri nas je dovolj mladih, ki ustrezajo vsem zahtevam za razvoj v kvalitetnega krilnega igralca v sodobnem modelu rokometne igre. Potrebno jih je samo pravočasno in pravilno razvijati skozi pedagoško-trenažni in tekmovalni proces in jim dati možnost dokazovanja na domači in mednarodni sceni.

Naj zaključimo z željo: "Na pot v svetovno tekmovalno areno z vrhunskimi krilnimi igralci!"



*Ivo Bricman dr. med. spec. ortoped*

## PREVENTIVA IN ZDRAVLJENJE ŠPORTNIH POŠKODB

Rokometni klub Prevent in Splošna bolnica iz Slovenj Gradca sta organizirala seminar z zgornjim naslovom, na katerem sta sodelovala Dr. Vincenzo Comitini in dr. Karli Lipovac. Ker temu področju v rokometni praksi posvečamo še premalo pozornosti povzemamo vsebino seminarja.

### PROGRAM SEMINARJA

Teoretični del seminarja je obsegal predavanja iz funkcionalnih bandaž, ki jih je predavatelj razdelil na bandaže spodnjega uda (gleženj, augmentacija Ahilove tetive, bandaže pri poškodbah miškulature stegna, kolena), zgornjega uda (rame, komolec) in prsnega koša. Predavanja je popestril z odličnimi preglednimi diapozitivi, nazadnje pa je vsako bandažo tudi sam izvedel.

Posebej je predavatelj poudaril mesoterapijo, omenil pa je dobre rezultate zdravljenja z laserjem. V praktičnem delu seminarja smo udeleženci vadili vse prikazane bandaže, zlasti za gleženj, Ahilovo tetivo, ramo, prste rok in koleno.

### BANDAŽE IN FUNKCIONALNO POVIJANJE

Bandaža ali funkcionalno povijanje je tehnika povijanja sklepov in mehkih delov, s katero skušamo razbremeniti boleče sklepe, tetive in mišice, ojačati oslABLJENE vezi ali pa doseči stabilizacijo sklepa v kolikor je ta nestabilen. Hkrati pa ima takšna bandaža tudi pomembni psihični vpliv na športnika, saj mu daje občutek varnosti in moči.

*Osnovni principi dobrega bandažiranja:*

♦ pred vsakim povijanjem oz. bandažo, če naj bo ta čvrsta in dobra, je treba kožo ustrezno pripraviti. Najpogosteje se za pripravo uporablja raztopina benzoina, ki kožo razmasti in zmanjša njeno potenje,

♦ trak, s katerim povijamo, mora biti čvrst, porozen in antialergičen (predavatelj v svoji praksi skoraj izključno uporablja Lohmann-ove proizvode),

♦ povijati je treba tako, da se ne dela gub, pri tem pa naj vsak naslednji zavoj pokrije 1/2 do 2/3 prejšnjega, prvi centimetri zavoja naj se dobro usedejo in držijo,

♦ izogibati se je treba ran,

♦ najprej je treba napraviti dobro sidrišče vseh nadaljnjih zavojev z enim ali dvema cirkularnima zavojema. Najprej pa povijamo brez presledkov med zavoji, da se trak ne guba in ne prične popuščati.

Pri prikazu posameznih sklepov je dr. Comitini opozoril na nekaj pomembnih stvari, ki jih je treba upoštevati:

a) gleženj: ojačati je treba predvsem zunanjo stran gležnja, s tem se prepreči inverzija t.j. zvižanje stopala v gležnju navznoter. Pomembna je zlasti prva tura zavoja, ki naj poteka z notranje strani preko pete na zunanjo stran.

b) Ahilova tetiva se ojača s povijanjem tako, da je stopalo 25 stopinj plantarno flektirano, povija se vedno v smeri iz sredine meč na stopalo.

c) koleno mora biti pokrečeno za dobrih 20 stopinj. Vedeti pa je treba, da se z bandažo ne more ustrezno in zadovoljivo oskrbeti rotacijskih nestabilnosti.

d) bandaža prsnega koša oziroma reber je razmeroma preprosta, z njo skušamo tudi boleče mesto učvrstiti in nekoliko potegniti v smeri navzgor.

e) pri bolečinah v ramenu s povijanjem potegnemo nadlahtnico oziroma njene mišice navzgor in jih s tem deloma razbremenimo. To se odraža v manjših

bolečinah, tehnika pa zavisi od mesta poškodbe oziroma izvoda bolečine in težav (podoben princip in tehnika je pri poškodbah mišic stegna).

**f)** komolec bandažiramo tako, da s trakovi, ki prečkajo komolec, določimo željeni obseg giba v komolcu in s tem preprečimo neželjene obremenitve ter bolečino.

**g)** pri nestabilnih sklepih prstov te s povijanjem ojačamo zlasti na tisti strani, na kateri se sklep nenormalno odpira.

## Mesoterapija

Mesoterapija je tehnika zdravljenja bolečine z vnašanjem zdravil v slabo prekrvavljeno področje kože oziroma v okolico bolečega mesta. V medicini poznamo takšno tehniko pod imenom "lokalna blokada" bolečega predela. Razlika je v tem, da pri mesoterapiji vnašamo majhne količine medikamentov v osrednji del kože (dermins), pri lokalnih blokadah pa infiltriramo večje količine zdravil in globlje v tkivo. Ker je mesoterapija metoda pri kateri se uporabljajo zdravila, ki se vnašajo v telo, je ta tehnika rezervirana le za zdravnika.

Koža se infiltrira do globine dermisa z iglo debeline 0,4 mm pod kotom 45 stopinj. Posamezni vbodi si sledijo v razmaku 1 do 2 cm. Infiltracije se ponavljajo v 3 do 5 dnevni presledkih, 3 do 5 krat.

### *Infiltrirajo se:*

- ♦ lokalni anestetiki
- ♦ vazodilatatorji (nikotinska kislina)
- ♦ miorelaksansi (Aparin)
- ♦ nesteroidni analgetiki
- ♦ antikalcičikansi (EDTA)
- ♦ Ca - heparinat

Razmerje količine zdravil v eni dozi je lahko različno, običajno pa je količina posameznega

zdravila 0,5 ml v 10 ml aquae redestilatae.

## Laserska terapija

V zdravljenju lažjih športnih poškodb se danes uporabljata predvsem dve vrsti laserja in sicer helij-neonov (žarek ima prodornost 2-3 mm, se lažje koncentrira in se navadno uporablja za točkovno, bolj površinsko stimulacijo) ter infrardeči diodni (žarek je bolj divergenten, prodira pa v globino 1 - 2,5 cm).

Učinke laserja na tkivo lahko razdelimo v tri skupine:

- ♦ destruktivski (koagulacija, kauterizacija, denaturacija beljakovin)
- ♦ biostimulacija (zveča število leukocitov in fagocitov na mestu poškodbe, stimulira fibroblaste, stimulira celični metabolizem in ima protivnetni učinek z delovanjem na prostaglandine)
- ♦ analgetični, pri katerem pride do stimulacije tvorbe endorfinov.

Najpogosteje se uporablja diodni laser z valovno dolžino 940 nm in srednjo močjo 1 do 30 mW, frekvenca impulza varira od 100 do 1000 Hz, trajanje enega impulza pa je navadno 200 ns. S spreminjanjem frekvence (ta je v soodvisnosti z valovno dolžino in energijo) lahko dobimo različne in željene učinske laserske terapije.

Najpogosteje uporabljamo laser pri stanjih za katere je značilna triada simptomov: edem - kontraktura - bolečina (zvini, tendinitisi, artroze in aritisi), saj deluje na vse tri komponente.

Laserski žarek pri terapiji usmerjamo na "trigger" točke (ta mesta se uporabljajo tudi pri akupunkturi), kjer je tukaj upor žarkov najmanjši. Snop usmerimo vedno pravokotno na kožo, pri tem pa naj se sevalni del laserja dotika kože, da je izguba energije čim manjša.

Obsevamo v začetku vsak dan, po 8. aplikacijah preidemo na obsevanje vsak drugi dan, nato obsevamo dvakrat na teden, dokler ne dosežemo 15



obsevanj. Bolečo točko obsevamo 3-5 minut. Navadno si okoli boleče točke začrtamo romb z dolžino stranice 1-2 cm in obsevamo tudi vogale romba, vsako točko po 5 minut.

Pri obsevanju z laserjem pa je pomembna zlasti zaščita oči (delati je treba v svetlem prostoru v katerem ne sme biti odsevnih predmetov, imeti je treba ustrezna zaščitna očala, v prostoru pa naj bosta le bolnik in terapevt).

### Hipobarična terapija

Hipobarična terapija se vse pogosteje uporablja pri

zdravljenju športnih poškodb. Metoda temelji na negativnem tlaku, ki ga na površini telesa ustvarja posebna računalniško vodena oprema. Takšen negativni tlak na kožo neposredno deluje na arteriokapilarni sistem, zato se poveča prekrvavitev v tistem delu telesa, kjer ta tlak deluje. Metoda se predvsem uporablja pri različnih obolenjih žilnega sistema, dobre rezultate pa je pokazala pri rehabilitaciji in zdravljenju športnih poškodb, zlasti pri entezopatijah, ki so zelo pogoste.

Zdravljenje običajno traja 10 do 20 dni, bolnik pa je delovanju sistema izpostavljen 30 minut na dan.



*Slušatelji na XIX. SLOVENSKI ROKOMETNI ŠOLI*

# POGODBE

Predsedstvo ZRTS se je dogovorilo s svojim članom, diplomiranim pravnikom, Matjažem Gučkom, da nudi pravno pomoč svojim članom. Nanj se lahko obrnejo vsi člani ZRTS. Njegov naslov: MATJAŽ GUČEK, POD GRADOM 6, 63000 CELJE. Telefon doma 063 27326, služba 063 24111.

Pripravil je tudi osnutek pogodbe med trenerji in klubi, ki pa jo lahko še prilagodite svojim zahtevam, značilnostim.

*Sekretar: Marko Primožič*

ROKOMETNI KLUB \_\_\_\_\_, ki ga zastopa predsednik  
(v nadaljnjem tekstu imenovan klub)

in

\_\_\_\_\_, po poklicu trener rokometna, stanujoč, (v nadaljnjem tekstu imenovan trener)

sklepata naslednjo

## POGODBO O OPRAVLJANJU TREnersKIH POSLOV

### I.

S to pogodbo pogodbenika urejata medsebojne pravice in obveznosti pri opravljanju trenerskih poslov pri klubu.

Klub najema za treniranje (članske, kadetske, pionirske ali več selekcij) trenerja za dobo najmanj enega leta, pod pogoji določenimi s to pogodbo.

### II.

Trener s podpisom te pogodbe prevzema obveznost treniranja \_\_\_\_\_ selekcije kluba najmanj za dobo enega leta.

### III.

Trener se obvezuje, da bo :

♦ opravljal treniranje najmanj \_\_\_\_\_ krat tedensko po eno uro in pol skozi celotno najeto obdobje oziroma v času tekmovalne sezone;

# POGODBE

- ♦ izdelal podroben program treniranja s časovno razporeditvijo;
- ♦ prisoten na vseh prijateljskih in prvenstvenih tekmah selekcije, ki jo - jih trenira;
- ♦ aktivno sodeloval v strokovnem štabu kluba in prenašal svoje znanje na druge trenerje
- ♦ po koncu sezone podal pismeno zaključno poročilo o svojem delu.

## IV.

Klub se zavezuje, da bo:

- ♦ trenerju omogočil normalne pogoje za treniranje:
- ♦ zagotovil ustrezno športno opremo (copati, hlačke, dres, trenirka, štoparica, piščalka) enkrat na leto;
- ♦ za opravljeno trenersko delo plačal trenerju \_\_\_\_\_ SIT na mesec, do 5. v mesecu za pretekli mesec;
- ♦ pokrtil vse stroške prihoda in odhoda na trening in tekme:
  - pod vse stroške se šteje:
    1. kilometrina v višini 20 % cene super bencina za prevoženi kilometer oziroma stroške javnega prevoza;
    2. dnevnic v primeru prisotnosti na tekmi, ki zahteva več kot 12 urno odsotnost;
- ♦ pokrtil vse stroške za njegovo obvezno izobraževanje in ostale obveznosti, ki so vezane na pogoje delovanja in zahteve ZRTS;
- ♦ izplačal nagrado za dosežene rezultate po vnaprej postavljenih pogojih, ki jih sprejme uprava kluba.

## V.

Klub bo izplačeval nagrado trenerju na ŽR oziroma osebno in iz tega naslova na prevzame nobene odgovornosti glede plačevanja davkov.

## VI.

Pogodba je sklenjena najmanj za eno leto in se lahko podaljša. Možnost podaljšanja pogodbe mora klub pisмено sporočiti trenerju najmanj dva meseca pred potekom trajanja te pogodbe.

## VII.

Ta pogodba se lahko razveljavi oziroma prekine:

- ♦ če uprava kluba ugotovi, da trener neredno in nevestno opravlja svoje obveznosti;
- ♦ če trener s svojim obnašanjem in dejanji povzroča slabe odnose v klubu in s tem zmanjšuje ugled kluba;
- ♦ če zboli za več kot 30 dni in v tem času ni opravljal poslova treniranja;
- ♦ če klub več kot dva meseca zapored ne izplača pravočasno trenerju honorarja in ostalih obveznosti;

## POGODBE

♦ če nastopijo drugi ekonomski razlogi in bistveno spremenjene okoliščine, zaradi katerih klub ne more izpolnjevati obveznosti.

V primerih naštetih v prvem odstavku tega člena mora ob nastopu razloga, ki je na strani pogodbenika, pogodbenik pismeno zahtevati prekinitev pogodbe. V vseh teh primerih je klub dolžan trenerju izplačati vse zaostale obveznosti in honorar najmanj še za en mesec vnaprej.

Enostranska prekinitev pogodbe v drugih primerih, ki niso našteti v tem členu, ni dovoljena. V primerih, ko je klub enostransko prekinil pogodbeno razmerje, je dolžan izplačati trenerju honorar do konca pogodbenega razmerja. Enostranska prekinitev s strani trenerja pomeni plačilo odškodnine klubu v višini predvidenega honorarja do konca pogodbenega razmerja.

### VIII.

Pogodbenika se obvezujeta, da bosta vse tekoče odnose in probleme reševala v kulturnem dialogu in v obojestranskem interesu.

Eventuelne spore bosta reševala pred krajevno pristojnim Temeljnim sodiščem v

### IX.

Ta pogodba se lahko tekom izvajanja, zaradi bistveno spremenjenih okoliščin ali pogojev spremeni ali dopolni na željo kateregakoli pogodbenika.

Vsaka sprememba ali dopolnitev te pogodbe se opravi v pisni obliki z Aneksom.

### X.

Pogodba je sklenjena za dobo enega leta in se lahko podaljša. Pogodba velja z dnem podpisa obeh pogodbenikov in se prične uporabljati od \_\_\_\_\_ dalje.

### XI.

Pogodba je sestavljena in spisana v dveh enakih izvodih, od katerih prejme vsak pogodbenik po en izvod.

V \_\_\_\_\_, dne \_\_\_\_\_

Trener:  
Ime in Priimek

RK \_\_\_\_\_:  
Predsednik kluba

# TEKMOVANJE OSNOVNIH ŠOL

*Marko Primožič*

Ker večinoma vsi roketni klubi sodelujejo s šolami pri organizaciji in izvedbi šolskih tekmovanj, še posebej pa trenerji, objavljamo razpis državnega prvenstva, ki je bil objavljen v reviji MŠŠ ŠPORT MLADIH 10. Vse trenerje prosim, da stopijo v kontakt s šolami (s športnimi pedagogi), da ne bo zamujanj določenih rokov za izpeljavo posameznega tekmovanja in da dobro preberejo propozicije tekmovanja. Bolj podrobno so opisane v že prej omenjeni reviji. Opozoril bi še na sprembo v datumih tekmovanja od četrtfinala naprej, ki so v reviji ŠPORT MLADIH 10 napačni.

## DRŽAVNO PRVENSTVO

za učenke in učence osnovnih šol, letnik 1981 in mlajših

### 1. Organizacija:

Rokometno prvenstvo vodi KOMISIJA ZA TEKMOVANJE MLADIH pri Rokometni zvezi Slovenije in njen član Marko Primožič. Sistem je enak za učence in učenke.

### Šolska tekmovanja

Organizirajo jih športni pedagogi na OŠ.

**Občinska oz. medobčinska tekmovanja** (upoštevamo občine pred 1. 1. 1995) organizirajo jih športne zveze, Agencije za šport ali pedagogi športne vzgoje v sodelovanju z Rokometnim klubom v okolju.

### Področna tekmovanja

Organizirajo jih zmagovalne ekipe iz občin, ki so v seznamu področij naštetih kot prve (npr. področje Dolenjske - Novo mesto.) Če določen organizator nima možnosti za izvedbo tekmovanja, ga pripravi

zmagovalna ekipa drugoimenovane občine v posameznem področju.

Organizatorji četrtfinalnih, polfinalnih in finalnih turnirjev se določijo po ključu, ki je obrazložen pri stopnjah tekmovanja. Vodjo turnirja od četrtfinala (ČF) naprej določi organizator tekmovanja. Vodja tekmovanja je dolžan takoj po tekmovanju poslati izvirne zapisnike na OSNOVNO ŠOLO IVANA GROHARJA, PODLUBNIK 1, 64220 ŠKOFJA LOKA (Marko Primožič). (Faks 064 621 169)

### 2. Termin

Tekmovanja med posameznimi razredi na OŠ organizirajo športni pedagogi med šolskim letom.

Občinska tekmovanja naj potekajo od 20. 9. 1995 do 31. 1. 1996.

Območna tekmovanja od 1. 2. 1996 do 15. 3. 1996.

Prijave ekip mora prejeti organizator do **20. 3. 1996**.

**Četrtfinale:** učenke - SREDA 3. 4. 1996  
učenci - ČETRTEK 4. 4. 1996

**Polfinale:** učenke - SREDA 17. 4. 1996  
učenci - ČETRTEK 18. 4. 1996

**Finale:** učenke - SREDA 8. 5. 1996  
učenci - ČETRTEK 9. 5. 1996

### 3. Osnovna pravila

Ekipa šteje lahko največ 16 učenk/cev med katerimi so lahko trije vratarji. Toliko članov ekipe je lahko tudi v zapisniku ene tekme.

Igralni čas je od četrtfinala naprej 2 x 20 minut s petminutnim odmorom in 10 minutnim medzapolednima tekmama.

Če je izid po preteku časa neodločen, je treba od četrtfinala naprej takoj streljajati sedemmetrovke. Vsaka ekipa po pet. Če je rezultat še zmeraj neodločen pa izmenično po eno.

# TEKMOVANJE OSNOVNIH ŠOL

Vsak domačin turnirja - organizator je dolžan poskrbeti za primerno organizacijo (po možnosti dvorano, igrišče, garderobe, zdravnika, zapisničarje in zapisnikarsko mizo, časomerilce in štoperice ipd.). Finalna turnirja morata potekati v dvoranah.

Na vseh tekmah so v veljavi mednarodna pravila. V vseh primerih, ki niso zajeti se upošteva pravilnik RZS.

Pojasnila in tolmačenja daje vodja tekmovanja Marko Primožič (tel: 064 621 173, faks: 064 621 169) in komisija za tekmovanje mladih pri RZS Celovška 25 tel/faks 061 319 - 840.

## *Sodniki*

Šolska tekmovanja lahko sodijo usposobljeni učenci ali učenke ter športni pedagogi.

Enako je lahko tudi na občinskih tekmovanjih, razen če ni dogovorjeno drugače.

Sodnike za področna tekmovanja določi pristojni zbor rokometnih sodnikov na zahtevo prireditelja. Sodnike za četrtfinale in polfinale določi pristojni zbor rokometnih sodnikov po predhodnem obvestilu organizatorja tekmovanja ter na zahtevo izvajalca tekmovanja.

Za finale določi sodnike komisija za delegiranje pri RZS.

## **4. Koordinacija, stopnje tekmovanja in prijave**

### *Šolsko tekmovanje*

Tekmovanje med posameznimi razredi naj poteka v ligah ali turnirjih. Priporočamo tudi organizacijo tekmovanja v MINI ROKOMETU za učence 4 in 5 razredov.

### *Občinsko oz. medobčinsko tekmovanje*

Občinska in medobčinska tekmovanja so namenje-

na množični rokometni dejavnosti. Predlagamo lige ali turnirje jeseni, ko lahko igramo na asfaltnih rokometnih igriščih in pozimi, ko lahko uporabljamo tudi manjše šolske telovadnice.

Tekmovanje naj poteka posebej za letnik 1984 in mlajše v obliki MINI ROKOMETA, ter za letnik 1983, kjer prav tako prilagodimo pravila (število igralcev, prepovedana conska obramba ipd.) Posebej naj poteka tekmovanje za starejšo kategorijo (letnik 1981 in mlajši).

### *Področna tekmovanja*

Sodelujejo prvo in drugouvrščene ekipe z občinskih ali medobčinskih prvenstev.

Tekmovanje naj poteka v obliki lig ali turnirjev in sicer za:

- ♦ mlajše dečke in deklice - letnik 1983 in mlajši
  - ♦ starejše dečke in deklice - letnik 1981 in mlajši
- Za mlajše se tekmovanje na tej stopnji konča.

Če področno tekmovanje iz razumljivih razlogov še ni končano do predpisanega roka, se upošteva rezultate jesenskega dela tekmovanja.

### *Področja*

1. MARIBOR - Maribor, Lenart, Pesnica;
2. KOROŠKA - Ravne, Radlje, Slovenj Gradec, Dravograd;
3. POMURJE - Murska Sobota, Lendava, Gornja Radgona, Ljutomer;
4. OBDRAVJE - Ptuj, Ormož, Slovenska Bistrica;
5. CELJE - Celje, Žalec, Laško, Šentjur, Šmarje;
6. VELENJE - Velenje, Mozirje, Slovenske Konjice;
7. POSAVJE - Krško, Sevnica, Brežice;
8. ZASAVJE - Trbovlje, Litija, Hrastnik, Zagorje;
9. LJUBLJANA I. - mesto in NOTRANJSKA - Logatec, Vrhnika, Cerknica, Postojna;

# TEKMOVANJE OSNOVNIH ŠOL

10. DOLENJSKA - Novo Mesto, Črnomelj, Metlika, Trebnje;
11. GORENJSKA - Škofja Loka, Kranj, Radovljica, Tržič, Jesenice;
12. LJUBLJANA II. - Kamnik, Domžale;
13. OBALA, KRAS - Koper, Izola, Piran, Sežana, Ilirska Bistrica;
14. GORIŠKA - Ajdovščina, N. Gorica, Tolmin, Idrija;
15. RIBNICA - Ribnica, Kočevje, Grosuplje.

Ker sistem tekmovanja omogoča, da na področnem prvenstvu sodeluje več ekip (po dve iz nekdanjih občin), predlagamo, vsaj dva turnirja.

V četrtfinale se uvrstita prva in druga ekipa področja, razen z področja 9 (LJUBLJANA I. in NOTRANJSKA), kjer nadaljujejo tekmovanje štiri prvo uvrščene ekipe.

Organizatorji na področjih izvedejo tekmovanje v predvidenem roku. Prijavo za mesto v četrtfinalu in izide s končno lestvico, pošljejo do 20. 3. 1996 Marku Primožiču.

## Četrtfinale

Sodeluje 32 ekip, ki so razvrščene v 8 skupin. Vsaka ekipa igra dve tekmi.

**SKUPINA A:** Maribor 1. : Koroška 2.  
Pomurje 1. : Obdravje 2.  
poraženca med sabo  
zmagovalca med sabo

Organizacija: Maribor 1.

**SKUPINA B:** Maribor 2. : Koroška 1.  
Pomurje 2. : Obdravje 1.  
poraženca  
zmagovalca

Organizacija: Obdravje 1.

**SKUPINA C:** Celje 1. : Velenje 2.  
Posavje 1. : Zasavje 2.  
poraženca  
zmagovalca

Organizacija: Celje 1.

**SKUPINA D:** Celje 2. : Velenje 1.  
Posavje 2. : Zasavje 1.  
poraženca  
zmagovalca

Organizacija: Zasavje 1.

**SKUPINA E:** Ljubljana I. mesto - Notranjska  
3. : Ljubljana II. 1.  
Gorenjska 1. : Dolenjska 2.  
poraženca  
zmagovalca

Organizacija: Gorenjska 1.

**SKUPINA F:** Ljubljana I. mesto - Notranjska  
1. : Ljubljana II. 2.  
Gorenjska 2. : Dolenjska 1.  
poraženca  
zmagovalca

Organizacija: Dolenjska 1.

**SKUPINA G:** Ljubljana I. mesto - Notranjska  
2. : Obala - Kras 2.  
Goriška 1. : Ribnica 2.  
poraženca  
zmagovalca

Organizacija: Goriška 1.

**SKUPINA H:** Ljubljana I. mesto - Notranjska  
4. : Obala - Kras 1.  
Goriška 2. : Ribnica 1.  
poraženca  
zmagovalca

Organizacija: Ribnica 1.

# TEKMOVANJE OSNOVNIH ŠOL

Odpovedano organizacijo prevzame prvouvrščena ekipa iz drugega območja ali se organizatorja določi v dogovoru z organizatorjem (vodjo) tekmovanja.

V polfinale se uvrstita prvo in drugo uvrščeni ekipi iz skupin.

Če v četrtfinalni skupini ni štirih ekip, ker se na nekaterih področjih ni bilo tekmovanj lahko organizator tekmovanja (vodja) in komisija za tekmovanje mladih določita v to skupino tretje in četrto uvrščeno ekipo s področja, kjer je nastopilo največ ekip ali se jih določi na podlagi poročil s področnih tekmovanj in ocene kvalitete. Če ni štirih ekip, igrajo tri ekipe vsaka z vsako.

## Polfinale

V polfinalu sodeluje v štirih skupinah 16 ekip. Organizatorji polfinalnih turnirjev so zmagovalne ekipe iz naslednjih skupin: A, C, E, G.

**1. SKUPINA:** 1. iz A : 2. iz C  
1. iz B : 2. iz D  
poraženca med sabo  
zmagovalca med sabo

**2. SKUPINA:** 1. iz C : 2. iz A  
1. iz D : 2. iz B  
poraženca  
zmagovalca

**3. SKUPINA:** 1. iz E : 2. iz G  
1. iz F : 2. iz H  
poraženca  
zmagovalca

**4. SKUPINA:** 1. iz G : 2. iz E  
1. iz H : 2. iz F  
poraženca  
zmagovalca

Če se katera izmed ekip ne udeleži polfinalnega turnirja igrajo ostale tri med sabo vsaka z vsako.

V finale se uvrsti prvouvrščena ekipa.

## Finale

V finalu sodelujejo štiri ekipe. Razpored tekem določi žreba, ki bo 23. 4. 1996 ob 13.00 uri v prostorih Rokometne zveze Slovenije, Celovška 25, kamor so vabljeni predstavniki sodelujočih ekip.

*Vrstni red tekem:*

1. tekma: ekipi določi žreb  
2. tekma: ekipi določi žreb  
poraženca med seboj  
zmagovalca med seboj

Organizator finala je zmagovalec 3. polfinalne skupine.

## Mini rokomet

Prvič bomo izvedli tudi državno prvenstvo v MINI ROKOMETU za učence in učenke rojene leta 1985 in mlajše. Tekmovanje bo potekalo po območjih, ki bodo določena drugače, kot pri starejših kategorijah. Predvidevamo, da se bodo v finalu, ki bo v začetku junija 1996 pomerilo po 6 najboljših ekip iz posameznih območij. Podrobnejše propozicije in navodila boste na šole prejeli kasneje.



# OBVESTILA

## IZOBRAŽEVANJE TRENERJEV

Trenerji so letos imeli možnost pridobiti licenco na XVII. ROKOMETNI ŠOLI MLADIH, ki je potekala od 25. 6. - 30. 6. 1995 v Piranu in Izoli. Udeležilo se jo 95 trenerjev.

V času od 25. 8. - 27. 8. 1995 pa je na Rogli potekala XIX. SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA. Udeležilo se je kar 132 trenerjev.

## KVALIFIKACIJE ZA EP - MLADINCI, MLADINKE

Na Dunaju, sedežu EHF, je bilo 18. 10. 1995 žrebanje kvalifikacijskih skupin za EVROPSKO PRVENSTVO MLADINCEV IN MLADINK, ki bo potekalo od 5. - 15. 9. 1996 v Romuniji.

### MLADINCI:

Skupina 1	ESP	GER	TUR	LTU
Skupina 2	POR	SVK	GEO	MKD
Skupina 3	YUG	GRE	BUL	SUI
Skupina 4	FRA	SWE	HUN	ITA
Skupina 5	NOR	POL	BLR	ISR
Skupina 6	RUS	MDA	CYP	AUT
Skupina 7	<b>SLO</b>	UKR	CRO	
Skupina 8	DEN	ISL	FIN	
Skupina 9	CZE	AZE	NED	

V finale se uvrstijo:

zmagovalci skupin - 9 ekip

drugouvrščeni ekipi v skupini 3 in 4 - 2 ekipi

V finalu so ekipe razdeljene v dve skupini po naslednjem ključu:

Skupina A	Skupina B
1. iz skupine 7	1. iz skupine 1
1. iz skupine 8	1. iz skupine 3
1. iz skupine 9	2. iz skupine 3
1. iz skupine 2	1. iz skupine 5
1. iz skupine 4	Romunija
2. iz skupine 4	1. iz skupine 6

### MLADINKE:

Skupina 1	FRA	CZE	FIN	<b>SLO</b>
Skupina 2	RUS	SVK	TUR	YUG
Skupina 3	GER	MKD	AUT	BLR
Skupina 4	ROM	NED	ESP	ITA
Skupina 5	DEN	CRO	GRE	SUI
Skupina 6	NOR	HUN	POR	
Skupina 7	BUL	LTU	ISL	
Skupina 8	UKR	AZE	SWE	

V finale se uvrstijo:

zmagovalci skupin - 8 ekip

drugouvrščeni ekipi v skupini 1 in 2 in 3 - 3 ekipe

Na finalu, ki bo od 5. do 15. septembra 1996 na Poljskem bodo ekipe razdeljene v dve skupini po naslednjem ključu:

Skupina A	Skupina B
1. iz skupine 4	1. iz skupine 8
2. iz skupine 1	1. iz skupine 5
1. iz skupine 6	1. iz skupine 1
1. iz skupine 2	1. iz skupine 7
2. iz skupine 3	1. iz skupine 3
Poljska	2. iz skupine 2

# OBVESTILA



**ZAPIS d.o.o.**  
61420 Trbovlje  
Ul. 1. junija 36  
tel.: 0601 / 26-088  
fax: 0601 / 26-288

## Aplikativna programska oprema ZAPIS

Za računalniško podporo delovanja posameznih poslovnih funkcij v podjetju smo zasnovali "Informacijski sistem ZAPIS", ki je zgrajen tako, da ga lahko uporabljajo podjetja vseh gospodarskih panog.

Naše osnovno vodilo pri gradnji informacijskih sistemov je popolna medsebojna združljivost in povezanost poslovnih funkcij, oziroma podsistemov ter enostavnost in učinkovitost posameznih opravil.

## Strojna oprema ZAPIS

Poleg programske opreme podjetje ZAPIS prodaja in servisira strojno opremo. Nudimo vam:

- ♦ postavitve sistemov na osnovi PC računalnikov in Novell lokalnih mrež
- ♦ tehnično podporo
- ♦ vzdrževanje in servisiranje informacijskih sistemov
- ♦ prodajo računalnikov, tiskalnikov, modemov, ...
- ♦ tiskanje CD diskov

Ob ponudbi programske in strojne opreme vam tako nudimo informacijski sistem na ključ.



## BOGO ŠPORT

Trgovina z mešanim blagom  
61420 Trbovlje, Trg revolucije 28c, telefon 0601/22 165

V naši trgovini nudimo:

- opremo za igre z žogo 
- opremo za ribolov 
- opremo za planinarjenje 
- opremo za smučanje

**Delovni čas:**  
vsak delovni dan  
od 7.30 do 11.30 ure  
od 16. do 19. ure  
ob sobotah od 8. do 12. ure



## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
AČKUN ZDRAVKO	VLAHOVIČEVA 69, ANKARAN	066 527219		DELMAR IZOLA
ADAMIČ IZTOK	NAD MLINI 80, NOVO MESTO	068 25048		NOVO MESTO
ADLEŠIČ BRANKO	CANKARJEVA 2/A, ČRNOMELJ	068 53054	0608 51667	ČRNOMELJ
ANDERLUH STANKO	BOHORIČEVA 4, CELJE	063 777147	063 31112	
ANDOLIŠEK ANTON	GORNJE LEPOVČE 4, RIBNICA	061 862195	061 862000	INLES
ARNEŽ MARIJAN	PREDDVOR 7, PREDDVOR	064 325496	064 272281	PREDDVOR
AVSEC ROMAN	VALVOZORJEVA 32, BREŽICE	0608 61538	0608 61237	BREŽICE
BABIČ POLONA	PRUŠNIKOVA 71, LJUBLJANA	061 51 956		ROBIT OLIMPIJA
BAMBIČ IGOR	PONIKVE 28, VIDEM-DOBREPOLJE	061 787137	061 1274056	PONIKVE
BAN VILJEM	BIDOVČEVA 5, KOPER	066 24634	066 81290	PN PRO-MAK
BARIČ ANTON	ŠOLSKA 5, IZOLA	066 63850	066 61013	MARINA IZOLA
BAŠIČ ANTON	CHENGDUJSKA 16, LJUBLJANA	061 1271756		RUDAR RUDIS
BEGUŠ ROBERT	PUHOVA 4, LJUBLJANA	061 344858		AM COSMOS SLOVAN
BENKO JOŽE	KROŠKA 71/A, MURSKA SOBOTA			POLET
BENULIČ LEON	C. NA MARKOVEC 8, KOPER	066 22138	066 62921	DELMAR IZOLA
BERCE MARKO	PODLUBNIK 47, ŠKOFJA LOKA	064 621101	064 634 770	ŠEŠIR
BERCE PEGI	PODLUBNIK 47, ŠKOFJA LOKA	064 621101		ŽRK ŠEŠIR
BEŠIR PETER	ZEMONO 16 A, VIPAVA	050 65003		MLINOTEST
BOLHA JANEZ	IG 200/C, IG	061 66252	0609 626945	MOKERC
BOLJKA JANEZ				SVIŠ
BOLTE MARIJANA	ŠOLSKA C. 1, ZAGORJE	0601 63128		ZAGORJE
BON MARTA	ANE ZIHERLOVE 14, LJUBLJANA	061 575135	061 1401 077	
BOŽEGLAV KONRAD	SENOŽEČE 76 A, SENOŽEČE	067 76158	067 31362	MITOL
BOŽIČ DUŠAN	CANKARJEVA 11, BREŽICE	0608 65632	0608 65632	
BRAJNIK SAMUEL	AJŠEVICA 48, NOVA GORICA	065 26911	065 21432	NOVA GORICA
BREGAR JANEZ	SPODNJA BESNICA 105 A, ZGORNJA BESNICA	064 403315	061 1337188	BESNICA
BRULEC BOŠTJAN	TESARSKA 8, LJUBLJANA	061 221 528		PRULE
BUBIK MITJA	ŠMARTNO OB PAKI, ŠMARTNO OB PAKI	063 885421	063 853321 (500)	ŠŠD ŠMARTNO OB PAKI

## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
BUZETI ANTON	BAKOVCI POLJSKA 6, MURSKA SOBOTA	069 43259	069 53005	POMURKA
CUDERMAN SLAVKO	TUPALIČE 27/A, PREDDVOR	064 45430	064 47079	PREDDVOR
ČARGO SLAVKO	ZVONARSKA 13, LJUBLJANA	061 217010	061 1402088	PRULE
ČERVEK MARJAN	BAKOVCI SOBOŠKA UL. 24, MURSKA SOBOTA	069 43298		BAKOVCI
ČOTAR SONJA	GREGORČIČEVA 13, NOVA GORICA	065 22348		
ČOTAR BOJAN	BRODARIJEV TRG 5, LJUBLJANA	061 451687	061 1334242	AM COSMOS SLOVAN
ČUK BORIS	ZATIŠJE 2, IZOLA	066 73401	066 65857	MARINA IZOLA
ČUK DUŠANKA	GRUDNOVA 18, PIRAN	066 73401	066 63022	MARINA IZOLA
DERNOVŠEK BOJAN	PLANINSKA 24, SEVNICA	0608 82608	0608 41203	LJSCA
DOBNIK BRANKO	JANKA ULRIHA 1, VELENJE	063 853321	063 852372	
DOLANC BORUT	FARČNIKOVA 52, ZAGORJE	0601 63432	0601 64666	ZAGORJE
DOLINAR ALEŠ	FRANKOVO NASELJE 67, ŠKOFIA LOKA	064 631211		ŠEŠIR
DRŽANIČ DAJANA	NHM 2, SEVNICA			LJSCA
DŽELIČ ZLATKO	DELAVSKA C. 26, KRANJ	064 310056		SAVA
ERGAVER POLONA	LAVRIČEVA 43, AJDOVŠČINA			MLINOTEST
ERNESTL FRANC	CANKARJEVA 16, SEVNICA	0608 82778	0608 41041	LJSCA
ERNESTL NATAŠA	CANKARJEVA 16, SEVNICA	0608 82778		LJSCA
FILIPČIČ ALEŠ	C. NA GRAD 23 c, CELJE	063 28140		M - DEGRO PIRAN
FRELJH PRIMOŽ	ZMINEC 50, ŠKOFIA LOKA	064 621765	064 621765	ŠEŠIR
GABERC MILAN	PTUJSKA C. 9, ORMOŽ			VELIKA NEDELJA
GABRIJELČIČ MIRO	IG 178/C, IG	061 662610		MOKERC
GAGULIČ IVAN	KAJUHOVA 8, ŠOŠTANI	063 881050		GORENJE VELENJE
GALOF JOŽE	HOSTA 12, ŠKOFIA LOKA	064 632183	064 631925	AM COSMOS SLOVAN
GAŠPERLIN RAJKO	ŠUTNA 88, ŽABNICA	064 310151	064 311587	DOM ŽABNICA
GELZE STOJAN	OPEKARSKA C. 59 A, RIBNICA	061 861569	061 862324	INLES
GOMILAR SUZANA	C. V ZELINI LOG 7, LJUBLJANA	061 1291558		ROBIT OLIMPIJA
GORŠIČ TONE	ZATIŠJE 5, CELJE	06335427		ŠŠ CELJE

## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
GRABOVAC MLADEN	PTUJSKA C. 10, ORMOŽ	062 701071		ORMOŽ
GRBEC OLAF	GROHARJEVA 8, KAMNIK	061 812188	061 831564	KAMNIK
GREGORIN DUŠAN	KRAIGHERJEVA UL 14, PTUJ	062 778539		ŽRČ PTUJ
GUČEK MATJAŽ	POD GRADOM 6, CELJE	063 27326	063 24111 (321)	CELJE PL
HABJAN BOGDAN	POD GOZDOM 3/22, GROSUPLJE	061 771280	061 1320265	GLOBAL BEST GROSUPLJE
HANŽELIČ JOŽE	KS AVER MEŽKA 7, ORMOŽ	062 701249	062 701066	ORMOŽ
HEBAR VLADO	KOLODVORSKA 8, ORMOŽ		062 701252	ORMOŽ
HELMICH MILOŠ	GOSPOSVETSKA 8, LJUBLJANA	061 1252391		ŠD POLJE
HORVAT BOJAN	PREKMURSKÉ ČETE 25, ČRENŠOVCI	069 70601	069 70003	ŽRČ ČRENŠOVCI
HORVAT JURIJ	NOVO POLJE CXIII/13, LJUBLJANA POLJE	061 484797	064 322528	ROBIT OLIMPIJA
HORVAT LJUBOMIR	ŠATARSKA 41 A, LJUTOMER	069 89089	069 89006	RAZKRIŽJE
HOZJAN SLAVICA	RUDARSKA 11, LENDAVA			ŽRČ BAKOVCI
HRUPIČ IVAN	GORIŠNICA 76, GORIŠNICA			DRAVA
HUDARIN ADI	KERSNIKOVA 33, VELENJE	063 857549	063 853321	
ILC JANEZ	GORNJE LEPOVČE 57, RIBNICA	061 860575	061 861980	INLES
IRŠIČ DUŠAN	JAVORNIK 58, RAVNE NA KOROŠKEM	0602 21131 (4615)	FUŽINAR	
IVANČIČ IGOR				PYRAMIDA MOŠKANICI
IVEZIČ SLAVKO				
JEGLIČ JOŽE	PUCOVA 5, CELJE	063 471284	063 31112	
JELOVČAN MIHA	DOLINSKA C. 11 A, KOPER	066 33830	066 37991	GLOBAL BEST GROSUPLJE
JERAS LEOPOLD	GLINŠKOVA PL. 2, LJUBLJANA	061 347765	061 455116	BURJA
JUSTIN ANTON	HAFNERJEVO N 112, ŠKOFJA LOKA	064 631024	064 631574	ROBIT OLIMPIJA
KAC ZORAN	ŠALEŠKA 2/C, VELENJE	063 851931	063 892120	ŠEŠIR
KAFEL DARKO	MAJŠPERK 32, MAJŠPERK	062 794786	064 794 407	ŽRČ ŽALEC
KALAMAR MARIJAN	FRANKOVO NAS. 53, ŠKOFJA LOKA	064 633944	064 622463	DRAVA
KANDIJA VINKO	LJUBLJANA			ŠEŠIR
KARPOV PETER	GORIČA VAS 56, RIBNICA	061 860856	061 861 411	AM COSMOS SLOVAN
				ŠKOFLJICA

## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
KASTELJIC KARLO	RODIŠKA 7, KOZINA	066 81520		
KAVČIČ ANDREJ	POD POGOVCO 10, KRIŽE	064 57466		
KELENC TOMAŽ	ZADRUŽNA ULICA 4, ČREŃŠOVCI	069 70061		ŽRĀ ČREŃŠOVCI
KENDA SREČKO	REŠKA C. 11, KOČEVJE	061 852505	061 853133	KOČEVJE
KIRIČ SILVO	PAVLOVCI 006, ORMOŽ		062 701320	ORMOŽ
KLANEČEK ALOJZ	PREŽHOVA 13, PTUJ	062 776 888	062 796870	ŽRĀ PTUJ
KLEČ TOMAŽ	PREČNA UL. 10, SLOVENJ GRADec	0602 43265	0602 53736	PREVENT
KLEMENČIČ JANI	PARTIZANSKA C. 41, ŠKOFIA LOKA	064 622988	064 621173	ŠEŠIR
KLJUČEVŠEK BOJAN				RADEČE PAPIR
KLUN BRANKO	ČREMOŠNIKOVA 6, GORNJA RADGONA	069 61191	069 65852	RADGONA
KOBE BOGDAN	ŠUTNA 31, ŽABNICA	064 310275		SAVA
KOKALJ DUŠAN	DALMATINOVA 2, KRŠKO	0608 33897		LISCA
KOKALJ RAJKO	MAISTROVA 6, LITJA	061 442164		INŽINIRING ŠARBEK
KOLAR HERMAN	GIMNAZIJSKA C. 29A, TRBOVLJE	0601 27746		RUDJIS RUDAR
KOVAČ OSKAR	C. 4. JULIJA 57, KRŠKO	0608 32349	0608 32102	KRŠKO
KOVAČEC DAVORIN	MIHOVCI 95, VELIKA NEDELJA	062 718250		VELIKA NEDELJA
KOVAČEVIČ MILAN	ŠEMPAS 8, ŠEMPAS	065 48716		NOVA GORICA
KOVAČIČ DANIEL	VOJKOVA 10, CELJE	063 723016, 452054	063 452 012	ŠPORTNA ŠOLA CELJE
KRAMBERGER MOJCA	TRČOVA 274, MARIBOR	062 514068		BRANIK
KREFT BRANKO	ŽITNA UL. 6, MURSKA SOBOTA	069 26321	069 32330	POLET
KRESLIN MARIAN	TOMŠIČEVA 2, LENDA VA	069 75472	069 75731	ŽRĀ ČREŃŠOVCI
KRKOVIČ MILAN	KOČEVSKA C. 62, KOČEVJE	061 853396		KOČEVJE
KRT DUŠAN	UL. TALCEV 24, SEŽANA	067 31790	067 31787	MITOL
KUKOVEC BRANKO	KAMNIŠKA UL. 20 C, MARIBOR	062 24804	062 36741	ŽALEC
KUNČIČ SLAVKO	ROBEKOVA 4, RADOVLJICA	064 713026		RADOVLJICA
KUŽEL DORIS	PODLUBNIK 162, ŠKOFIA LOKA	064 621326		ŠEŠIR
KVAS BORIS	VIČAVA 121, PTUJ	062 773476		ŽRĀ PTUJ

# SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
LAZAR VOJKO	NOVA POT 10 HRPELJE, KOZINA	066 81410	067 31401	
LAH ANTON	MIHO.PRIV.NEDELJI 10A, VELIKA NEDELJA	062 718238	062 718420	VELIKA NEDELJA
LAPAJNE ALEKSANDER	OB HUBLJU 7, AJDOVŠČINA	065 62567	065 61165	FRUCTAL
LAPOŠI JANEZ	PLEČNIKOVA 36 KROG, MURSKA SOBOTA	06922329		KROG
LESIJAK IVAN	PRIBISLAVEC, ČAKOVEC	00385 42 812055		KROG
LESKOVEC BRANE	TRG RIVOLI 4, KRANJ	064 326922	064222241	SAVA
LEVSTIK BOJAN	LEGENSKA 21, SLOVENJ GRADEC	0602 41696	0602 45406	PREVENT
MAGDIČ MARIAN	JAVORNIK 55, RAVNE NA KOROŠKEM	0602 021710	0602 23963	FUŽINAR
MAKOVEC BOŠTJAN	PRIŠTINSKA 8, LJUBLJANA	061 452389		KODELJEVO
MANDELČ TOMAŽ	ŠERCERJEVA 37, RADOVLJICA	064 714665	064 715377	RADOVLJICA
MARŠIČ JANEZ	GORENJE 94, STARA CERKEV	061 853954	061 853219	KOČEVJE
MARUŠIČ ALBINA	ŠALEŠKA 19, VELENJE	063 855206		ŽRJK VEGRAD
MEGLIČ FRANC	IG 19 A, IG	061 662137	061 1592212	MOKERC
MIHALJ ALEN	MAISTROVA 1, SLOVENJ GRADEC	0602 42588		PREVENT
MIKLAVEC DAMJAN	SLAVNIŠKA 7 HRPELJE, KOZINA	066 81236	067 72975	PN PRO - MAK
MIKULIN ZDENKO	GORENJSKA C. 47, RIBNICA	061 861358		KOČEVJE
MIKUŽ ALEŠ	IG 441, IG		061 1683022 (295)	MOKERC
MUHIČ MIRAN	UL.5. PREKOMORSKE 17, PTUJ	062 778481	062 771197	PYRAMIDA
MURKO VLADO	ŠMARJE 168, ŠMARJE PRI JELŠANAH	063 824215	063 821055	CELJE PIV. LAŠKO
NIZETIČ VLADOŠA	LUCIJA LIMINIANSKA 79, PORTOROŽ	066 70067		MDERGO PIRAN
OCVIRK BRANKO	HRVATINI 52 A, ANKARAN	066 526316	066 456571	HRVATINI
OGRIZEK MIRKO	LEGEN 48, SLOVENJ GRADEC	0602 53033	0602 41390	PREVENT
OMAN JANEZ	ŽABNICA 85, ŽABNICA	064 311983	064 213341	DOM ŽABNICA
OSTERLIČ STANE	SELSKA C. 2, AFP DOBOVA	0608 67461		APF DOBOVA
PAPAK ZVONKO	ŽRJK VELENJE, VELENJE	063 853351		ŽRJK VEGRAD VELENJE
PERIČ BOGOSAV	RODIŠKA 13, KOZINA		066 81290	PN PRO-MAK
PESTOTNIK ROMAN	ZG. JEZERSKO 57, ZGORNJE JEZERSKO		061 1613411(415)	JEZERSKO

## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
PETRINJA STOJAN	KROŽNA C. 2, KOPER	066 282011		KOPER
PETROVIČ ADAM	REGENTOVA 12, MARIBOR	062 37542		BRANIK
PETROVIČ TOMAŽ	REGENTOVA 12, MARIBOR	062 37542		BRANIK
PETRUŠEN MIROSLAV	CESTA 50, VIDEM-DOBREPOLJE	061 787759	061 787211	PONIKVE
PINTERIČ ALEŠ	C. I. BORCEV 26, BREŽICE	0608 62691	0608 32730	BREŽICE
PIRC MARKO	C. NA LENIVEC 24, SEŽANA	067 73647		MITOL
PIRC MATJAŽ	C. NA LENIVEC 24, SEŽANA	067 73647		MITOL
PLANINC DARKO	BRNICA 77, HRASTNIK		0601 44010	DOL HRASTNIK
POJE KATARINA	OB SOTOČJU 6, LJUBLJANA			ŠD POLJE
POKLAR IGOR	M. ŠKAPIN 8, IZOLA	066 65535	066 22184	KOPER
POPADIČ SLAVOLJUB	JAKIČEVA 20, NOVO MESTO	068 24384	068 321071	ŽRČK NOVO MESTO
POTOČNIK GORAZD	LOVSKA 2, LJUBLJANA	061 481550	061 446721	KODELJEVO
POTOČNJAK ALAN	RAIČEVA 9, ORMOŽ	062 702593		ORMOŽ
POTOČNJAK NEDJELJKO	RAIČEVA 9, ORMOŽ	062 702593	062 702529	ORMOŽ
POTOKAR MARJAN	GASILSKA 3, VIŠNJA GORA	061 784097	061 778760	SVIŠ
POŽUN BOJAN	GORIŠKA 45, VELENJE	063 855574	063 853181	GORENJE VELENJE
POŽUN MIRO	CESTA IV/17, VELENJE	063 854905	063 881051	CELJE PIVLAŠKO
PRALJAK SRĐAN	KAPUCINSKI TRG 4, ŠKOFJA LOKA	064 621261		ŠEŠIR
PRAZNIK ALEŠ	RUSJANOV TRG 5, LJUBLJANA	061 1406466		PRULE
PRAZNIK CVETIKA	DOBJA VAS 79, RAVNE NA KOROŠKEM	0602 22765	0602 21598	FUŽINAR
PRIMOŽIČ MARKO	PODLUBNIK 158, ŠKOFJA LOKA	064 622439	064 621173	ŠEŠIR
PUCIHAR ŠTEFAN	IG 38 A, IG	061 662523	061 1683022	ŠKOFLJICA
PUNGERTNIK MANUEL	TRSTENIK 61, GOLNIK	064 46287	064 222241	PLANINA
RADELJ ALOJZ	SLAKOVA 7, TREBNJE	068 44962	068 44046	AKRIPOL TREBNJE
RADIČ NIKOLA	PRIJATELJEV TRG 1, RIBNICA	061 861425		AKRIPOL TREBNJE
RADOJKOVIČ FREDI	GORTANOVA 4, IZOLA	066 63469	066 75928	DELMAR IZOLA
RADOJKOVIČ KLAUDIO	KORTE 41, IZOLA	066 68680	066 61731	DELMAR IZOLA



## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
RAMŠAK MILAN	POD LIPAMI 26, CELJE	063 38685	063 743813	VEGRAD VELENJE
RANFL DRAGO	MOŠKANICI 66, GORIŠNICA	062 709018		PYRAMIDA MOŠKANICI
RAZGOR IGOR	ŠKOFJA VAS 7A, ŠKOFJA VAS	063 38754	063 441321	CELJE PIV. LAŠKO
REBIČ BORUT	SPODNJI TRG 4, ŠKOFJA LOKA	064 621709	064 634455	ŠEŠIR
RIZVIČ SULEJMAN	ŠARED 28/D, IZOLA			HRVATINI
ROŠKAR ZLATKO	MOŠKANICI 1F, GORIŠNICA	062 709502		PYRAMIDA MOŠANICI
ROVŠNIK MILOŠ	ZOISOVA 1, CELJE	063 37938	061 1313144	INŽINIRING ŠARBEK
RUS DAMJAN	NA JELOVO 8, RADEČE	0601 81543	0601 85302	RADEČE PAPIR
SAGADIN MARIO	KARDELJEVA 80, MARIBOR			BRANIK
SEKOLONIK MARIJAN	FRANKOLOVSKA 11, MARIBOR	062 31502	062 31444	ANGEL BESEDNJAK
SELČAN VITO	LJUBLJANSKA 24, CELJE	063 24639	063 432706	CELJE PIV. LAŠKO
SELES ANITA	LEVEC 9/A, PETROVČE	063 472282	063 707245	ŽRK ŽALEC
SENICA BOŽO	TABORNIŠKA 6, SEVNICA	0608 82533	0608 41234	LISCA
SIMONČIČ JANEZ	TRG SVOBODE 13 A, SEVNICA	0608 82240	0601 85120	RADEČE PAPIR
SINKOVIČ ANDREJA	FLORIANSKA U.19, SEVNICA	0608 82769	0608 81935	LISCA
SKUŠEK DUŠAN	ZIDANI MOST 35, ZIDANI MOST	0601 84116	0601 83563	RADEČE PAPIR
SMODIŠ ALOJZ	BAKOVCI POLJSKA 45, MURSKA SOBOTA	069 43251	069 31750	POMURKA
SODJA BORIS	GRADNIKOVA 55, RADOVLJICA	064 710703	064 715713	ŠD RADOVLJICA
SREČNIK PAVEL	ZG. DUPLJE 18 A, DUPLJE	064 47189	064 311481	DUPLJE
STEPANČIČ MILIVOJ	C. NA MARKOVEC 17, KOPER	066 24700	066 23664	KOPER
STRŽINAR SLAVKO	GOGALOVA 6, KRANJ	064 323177	221039	PLANINA
STUPNIŠEK IGOR	PARTIZANSKA C. 47, ŠKOFJA LOKA	064 621249		SAVA
SVETIČ TINE	POT NA FUŽINE 23, LJUBLJANA	061 1408353	061 1401077	ČRNO MELJ
ŠIBILA MARKO	PODUTIŠKA 252, LJUBLJANA	061 1590062		KODELJEVO
ŠIKOVEC MATJAŽ				ZAGORJE
ŠIMAC MILAN	ŠTAHTETOVA 32, MARIBOR	062 305618		BRANIK
ŠINKOVEC NATAŠA	HLADILNIŠKA POT 8 A, LJUBLJANA			ŠD POLJE

## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

## SEZNAM ČLANOV ZRTS

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
ŠKRATEK DAVORIN	POHORSKA C. 29 A, VUZENICA	0602 64172	0602 64026	VUZENICA
ŠOLAJA MARA	PRIJATELJEVA 17, LJUBLJANA	061 226111	061 319840	KRIM ELECTA
ŠOLAJA MIODRAG	PRIJATELJEVA 17, LJUBLJANA	061 226111		KRIM ELECTA
ŠTUKELJ IZTOK	BEETHOVNOVA 12, LJUBLJANA	061 210048		KRIM
TISELJ TONE	ŠERCERJEVA 3, VELENJE	063 851013		ŽRKK ŽALEC
TOMAŽIČ VITO				BESNICA
TOPLAK MIRKO	HEROJA ROJŠKA 69, AFP DOBOVA	063 452073	063 28901	APP DOBOVA
TRATAR ROMAN	VIR P.ŠTIČNI 116, IVANČNA GORICA	061 778089		SVIŠ
TRBUC PETER	ČAKOVA 12, VIDEM OB ŠČAVNICI	069 68732		RADGONA
TRESKA BRANKO	J.BEDEKOVIČA 25 A ŠENKOVA, ČAKOVEC	00385 040 813684		
TROFENIK VILI	MIHOVCI 104, VELIKA NEDELJA	062 718116	062 701018	VELIKA NEDELJA
VAJDL IVAN	JENKOVA 15, VELENJE	063 851376	063 853321(559)	GORENJE VELENJE
VALENKO MARJAN	REŠEVA 1, PTUJ	062 775883		DRAVA
VARGA ADOLF	BAKOVCI, PARTIZANSKA 18 A, MURSKA SOBOTA	069 43335		ŽRKK BAKOVCI
VAUPOTIČ DANIJEL	LANCOVA VAS 95, PTUJ	062 773476	062 796110	ŽRKK PTUJ
VERSTOVŠEK MIROSLAV	HRASTINSKA POT 17, BREŽICE	0608 61163	0608 69318	BREŽICE
VIDMAR BORIS	C. NA MARKOVEC 53, KOPER	066 36528		BURJA
VIDMAR TONE	VILHARJEVA 42, AJDOVŠČINA	065 63202	065 61165	FRUCTAL
VRBINC STANE	PODLUBNIK 221, ŠKOFJA LOKA	064 621379	064 241274	ŠEŠIR
VRHOVNIK BORIS	JEVŠNIKOVA 4, KISOVEC	0601 71116	0601 74112	DOL
VUJINIČ VESNA	ANTOLIČEVA UL. 20, MARIBOR	062 37133		BRANIK
WIRTH HERMAN	MARIBORSKA 64, CELJE	062 37667	063 31312	CELJE PIV LAŠKO
ZAVRŠNIK ANDREJ	POD PLEVNO 5, ŠKOFJA LOKA	064 632468	064 622859	ŽRKK ŠEŠIR
ZERZAN JIRI	BOGIŠČEVA 7, LJUBLJANA	061 221048	061 1273430	KRIM ELECTA
ZORE SREČKO	GREGORČIČEVA 8, BREŽICE	0608 61904	0608 62402 (204)	BREŽICE
ZOVKO ZDRAVKO	OPEKARNIČKA 10/4 NAD., CELJE	063 31810	063 34992	CELJE PIV. LAŠKO
ZOVKO ŽELJKO	MIKULIČ 21 L, ZAGREB	385 1 314 866		INTERIER KRŠKO

# SEZNAM ČLANOV ZRTS

## SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV ZA TEKMOVALNO SEZONO 1995/96

PRIMEK IME	ULICA, KRAJ	TEL. DOM	TEL. SLUŽBA	KLUB
ZVONARIČ VILI	TINJAN 59, ŠKOFIJE	066 54811	21861, 21862	MARCUS BURJA
ŽAGAR DUŠAN	LENINOV TRG 8, TRBOVLJE	0601 22222		RUDJS RUDAR
ŽAVBI ROBERT	V ROJCO 15, NOTRANJE GORICE	0609 651187,619300	0609 654415	KRIM
ŽERJAV IVAN	PODGORSKA 47, KOČEVJE	061 857286	061 857286	KOČEVJE
ŽIBERNA JANI	KOSOVELOVA 2, SEŽANA	067 73204	067 31362	MITOL
ŽURAN MAKS	VOLKMERJEVA 7, PTUJ	062 779131		DRAVA

V seznam so vključeni vsi trenerji, ki so vplačali članarino do konca oktobra 1995. V primeru, da se podatki ne ujemajo ali pa, da je prišlo do spremembe katerega izmed podatkov, prosimo vse trenerje, da to sporočijo na naslov ZRT Slovenije.

*Pripravil: Marko Primožič*

# KOLEDAR TEKMOVANJ

# KOLEDAR TEKMOVANJ

# KOLEDAR TEKMOVANJ

# KOLEDAR TEKMOVANJ

# KOLEDAR TEKMOVANJ



# KOLEDAR TEKMOVANJ

# KOLEDAR TEKMOVANJ

# RAZPIS TEČAJA

## RAZPIS TEČAJA ZA PRIDOBITEV NAZIVA TRENER ROKOMETA

FAKULTETA ZA ŠPORT in Inštitut za šport v Ljubljani sta nas obvestila, da razpisujeta šolanje za pridobitev naziva TRENER ROKOMETA. Na novo razpisujeta tudi program izobraževanja za naziv KONDICIJSKI TRENER.

Učni načrt za TRENERJE je sestavljen iz splošnega in specialnega dela, zato bo tečaj potekal v dveh delih.

**I. SPLOŠNI DEL TEČAJA** - (teoretični) bo potekal v dveh vikendih in bo trajal 30 ur. Kandidati za trenerje opravljajo naslednje splošne predmete:

1. Teoretične osnove športa (4 ure);
2. Osnove športne medicine (6 ur);
3. Osnove psihologije športa (5 ur);
4. Osnove teorije in metodike športnega treniranja (15 ur).

Začetek splošnega dela tečaja bo v petek, 8. 12. 1995 ob 15.00 uri v prostorih Fakultete za šport v Ljubljani, Gortanova 22. Tečaj bo potekal po naslednjem razporedu:

***Petek 8. 12. 1995 od 15.00 - 19.00***

Osnove športne medicine  
dr. Jože Vidmar

***Sobota 9. 12. 1995 od 9.00 - 13.00***

Teoretične osnove športa  
dr. Rajko Šugman

***Sobota 9. 12. 1995 od 15.00 - 19.00***

Osnove psihologije športa  
asist. Matej Tušak

***Petek 15. 12. 1995 od 15.00 - 19.00***

Osnove teorije in metodike športnega treniranja  
dr. Anton Ušaj

***Sobota 16. 12. 1995 od 9.00 - 13.00***

Osnove teorije in metodike športnega treniranja  
dr. Anton Ušaj

***Sobota 16. 12. 1995 od 15.00 - 19.00***

Osnove teorije in metodike športnega treniranja  
dr. Anton Ušaj

**II. SPECIALNI DEL TEČAJA** - (praktični) bo potekal strnjeno 7 - 10 dni v letu 1996.

### III. IZPITI

- ♦ Kandidati bodo opravljali izpite po učnem načrtu in učnem programu.
- ♦ Izpiti so teoretični in praktični.
- ♦ Kandidati bodo opravljali izpite iz splošnih in specialnih predmetov. Iz splošnih bodo izpiti samo teoretični iz specialnih predmetov pa teoretični in praktični.
- ♦ teoretične izpite iz splošnih predmetov bodo kandidati opravljali na Fakulteti za šport v Ljubljani. Izpiti bodo pisni.

### IV. SPLOŠNI POGOJI IN NAVODILA ZA VPIS:

Prijavijo se lahko kandidati, ki so stari 18 let in imajo dokončano šolo II. stopnje (srednjo ali poklicno).

Prijave in potrdila o plačani šolnini pošljite na FAKULTETO ZA ŠPORT, LJUBLJANA, GORTANOVA 22 **najkasneje do 25. 11. 1995** (lahko tudi po faksu na št. 061 1405193). V prijavi navedite ime, priimek ter naslov bivališča s pošto številko, datum in kraj rojstva kandidata.

Skupno s prijavo mora prijavitelj nakazati šolnino za I. Splošni del tečaja v znesku 10.000 SIT za posameznega kandidata. Organizator ne bo upošteval prijav, če skupno s prijavo ne bo naka-

# RAZPIS TEČAJA

zana šolnina na ŽIRO RAČUN: 50103-603-45543  
Univerza v Ljubljani, FAKULTETA ZA ŠPORT,  
LJUBLJANA, Gortanova 22 (sklicevanje na št.  
23016).

V ceni šolnine so všteti naslednji stroški: avtorski  
honorarji (predavanja in izpiti), najemnina za pre-  
davalnico in strokovna literatura.

Šolanje bo organizirano, če bo prijavljenih najmanj  
50 kandidatov.

Vse dodatne informacije dobite na Fakulteti za  
šport na telefon 061 1403c368c ali 1401 077,  
g. Miha KURNER in g. Mile OGRIN.

## **TRENER ROKOMET 1/95**

*Revija Združenja roketnih trenerjev  
Slovenije*

### ***Izdaja:***

Združenje roketnih trenerjev Slovenije

### ***Uredniški odbor:***

Odgovorni urednik: Dr. Marko Šibila

Glavni urednik: Marko Primožič

Ostali sodelavci: Aleš Praznik

Franko Komel

Boris Zupan

### ***NASLOV UREDNIŠTVA:***

Rokometna Zveza Slovenije

Združenje roketnih trenerjev Slovenije

Celovška c. 25, 61000 Ljubljana

Telefon, faks 061 319 840

Žiro račun: 50100-620-133 05 1222112-319350

pri Nova Ljubljanska banka d.d. Ljubljana

Po mnenju Ministrstva za šolstvo in šport z dne 6. 1. 1994, številka 10/TP - 94, sodi revija med proizvode iz 13. točke, tarifne številke 3, zakona o prometnem davku, za katerega se plačuje 5 - odstotni davek od prometa proizvodov.

Tisk: MEDIUM Radovljica

Datum in kraj izdaje: Ljubljana, november 1995

ISSN 1318 - 7333