

**1/2001**



**TRENER**  
**ROKOMET**

**LETNIK 8**

---

**Izdaja:** Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

Davčna številka: 75347083

Matična številka: 1120085

Žiro račun: 50100-620-133 05 1222112-319350 pri NLB, Ljubljana

Internet: [www.rokometna-zveza.si](http://www.rokometna-zveza.si)

E-pošta: [marko.primozic@guest.arnes.si](mailto:marko.primozic@guest.arnes.si)

[marko.sibila@guest.arnes.si](mailto:marko.sibila@guest.arnes.si)

**Predstavniki:** Slavko Ivezić

**Glavni in odgovorni urednik:** Marko Primožič

**Uredniški odbor:** dr. Marko Šibila, dr. Marta Bon, Boris Čuk, Boris Zupan

**Jezikovni pregled:** Bogdan in Tatjana Košak

**Naslov uredništva:** Rokometna Zveza Slovenije, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije  
Celovška c. 25, 1000 Ljubljana  
Telefon/Fax: (01) 231 98 40, (01) 431 62 39

**Naklada:** 500 izvodov

**Oblikovanje in tisk:** MEDIUM Žirovnica

**Kraj in datum izdaje:** Ljubljana, september 2001

**Revija je sofinancirala:** FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ  
V REPUBLIKI SLOVENIJI.

**Tehnična navodila avtorjem:**

Besedilo prispevkov pošljite po elektronski pošti na naslov [marko.primozic@guest.arnes.si](mailto:marko.primozic@guest.arnes.si) ali na disketi na naslov Marko Primožič, Tavčarjeva ulica 23, 4220 Škofja Loka in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljeno na strani, besede ne deljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželeno je slikovno gradivo na fotografijah ali skenirano. Če imate printscrine naj bodo vključeni v tekst.

Ne pozabite dodati svojih podatkov: domači naslov, občino stalnega bivališča, matično in davčno številko, številko žiro ali tekočega računa ter ime banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnili.

# VSEBINA

	UVODNIK .....	5
<i>Tone Tiselj</i>	IGRALEC MANJ IN IGRALEC VEČ V ROKOMETNI IGRI .....	7
<i>Lajoš Mocsai</i>	OSEBNOSTNI PROFIL USPEŠNEGA TRENERJA .....	14
<i>dr. Marko Šibila</i>	VKLJUČEVANJE GLOBINSKIH SKOKOV .....	17
	V TEHNIČNI IN TEHNIČNO TAKTIČNI TRENING ROKOMETAŠEV	
<i>Lajoš Mocsai</i>	BRANJENJE V FAZI PROTINAPADA, ALI POMEN .....	25
	ČETRTE FAZE OBRAMBE V ROKOMETU	
<i>Aleksander Lapajne</i>	PREPLETANJE KONDICIJSKEGA IN .....	29
	TAKTIČNEGA SEGMENTA PRI TRENIRANJU FAZE BRANJENJA	
<i>Tone Goršič</i>	ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA .....	33
	TEHNIKE NAPADALCEV	
	ROKOMETNA PRAVILA .....	40
	PODELITEV PRIZNANJ IN ZLATIH ZNAČK .....	47
<i>Boštjan Brulec</i> <i>Fredi Radojkovič</i>	EVROPSKO KADETSKO PRVENSTVO .....	50
	V LUXEMBURGU 2001	
	NAJBOLJŠE OSNOVNE ŠOLE V ROKOMETU .....	56
	OD ŠOLSKEGA LETA 1991/92 DALJE	
	ŠOLANJE - TEČAJ ZA TRENERJE .....	58

---

---

## UVODNIK

*V letošnjem letu je veliko tekmovanj kjer nastopajo naše reprezentance. Pravkar so se zaključile sredozemske igre. Naši članski ekipi sta igrali zelo različno. Dekleta so osvojila 3. mesto in izenačile svojo najboljšo uvrstitev. Moška ekipa ni prikazala tistega, kar smo od nje pričakovali, saj je osvojila šele 6. mesto.*

*V mesecu septembru so zaključili tekmovanje mladinci in kadetinje. Dekleta so na EP v Turčiji dosegle enega največjih uspehov v mlajših kategorijah. Od mladincev, ki so nastopili na SP v Švici smo pričakovali veliko, veliko več.*

*Dokaj uspešno so nastopili kadeti, ki so bili na EP v Luxemburgu sedmi. Še bolj uspešno pa so nastopili mlajši kadeti, ki so bili na Eyodu v Španiji drugi.*

*Žensko člansko reprezentanco čaka v začetku decembra v Italiji svetovno prvenstvo, moška članska reprezentanca pa bo ob koncu januarja nastopila na EP na Švedskem. Priložnosti za dokazovanje bo ponovno dovolj.*

*V pretekli tekmovalni sezoni je slovenski klubski roket doživel še eno potrditev na mednarodni ravni. Ekipa Krim Eta Neutro Roberts je postala evropski klubski prvak. Poteza, ki jo je Zoran Janković potegnil v začetku sezone, ko je na mesto glavnega trenerja pripeljal Toneta Tislja, se je bogato obrestovala. Dosežek je nedvomno še toliko večji, ker je tudi rezultat dela slovenskega trenerja, ki je znal v delo vključiti prave sodelavce, od pomočnika trenerja do kondicijskega trenerja. To še enkrat dokazuje, da imamo v Sloveniji vrhunske strokovnjake, le pravo priložnost jim je treba dati. Uspeh je seveda rezultat prave organizacije in vodenja kluba, timskega dela vseh ljudi v klubu, ki vedo kakšne so njihove naloge. Iskrene čestitke Tonetu Tislju, ki mu je kot prvemu slovenskemu trenerju uspelo, da je prišel z ekipo na vrh Evrope v tekmovanjih v igrah z žogo. Čestitke vsem igralkam, ostalemu delu strokovnega štaba kluba in seveda Zoranu Jankoviću, ki je verjel v domačo stroko.*

*V reviji, ki je pred vami so članki, ki smo vam jih obljubili na Rogli. Prav tako smo v slikah povzeli nekatera zanimiva dogajanja tako na Rogli, kot tudi na rokometnih igriščih. Tudi s slikami želimo prikazati največje uspehe slovenskih trenerjev, prav tako uspešne trenerje.*

*Trenerja kadetske reprezentance sta pripravila tudi krajše poročilo s tekmovanja v Luxemburgu.*



*Akterja največjega klubskega uspeha v športih z žogo v Sloveniji -  
Tone Tiselj in Zoran Janković*

*Prikazali smo tudi najuspešnejše osnovne šole v zadnjih 10 letih v rokometnih tekmovanjih. Iz tabel je razvidno, da so najuspešnejše tiste, kjer je rokomet uspešen tudi kot klubski šport. Nedvomno to dokazuje, da je povezava šola-klub zelo pomembna za nadaljnji razvoj rokometna.*

*Prav tako vas želimo spodbuditi, da se lahko vpišete v tečaj za pridobitev usposobljenosti za rokometnega trenerja.*

*Spoštovani!*

*želim vam obilo užitkov ob prebiranju revije in veliko uspehov  
v tekmovalni sezoni, ki je pred nami.*

*Marko Primožič*

**Tone Tiselj**

## IGRALEC MANJ IN IGRALEC VEČ V ROKOMETNI IGRI

*V rokometni igri je kar veliko igralnega časa, kjer ekipa igra z igralcem več oziroma z igralcem manj. Zato je treba tudi temu delu rokometne igre v procesu treninga posvetiti dovolj časa. Pri sedanjih rokometnih pravilih (še posebej ženski rokomet) so minili časi, ko smo slišali s klopi naslednja navodila: "stoj", "počasi", "stani na loptu", "igraj do foula" itd. Sedaj taka igra takoj pomeni pasivno igro ali prekršek v napadu. Takšna trenerjeva navodila so preživeta in ne prinašajo rezultata, kar dokazujejo tudi igre najuspešnejših ekip. Z novimi pravili se bo igralni čas, v katerem bo ekipa imela igralca več ali igralca manj, še podaljšal, zato bo ta del igre še toliko pomembnejši.*

Razmišljanje trenerjev, ki dajejo zgoraj navedena navodila, tudi usodno vplivajo na psihološki vidik problema igralca več oziroma igralca manj. Tako napad z igralcem več postaja "ovira", ker moraš zadeti, ker si v prednosti in ne igraš sproščeno, tako kot "šest na šest". Obramba z igralcem več postane avtomatično manj agresivna, bolj sigurna vase, vsebuje manj dogovarjanja in pomoči, zato tudi večkrat naredi napako. Pri napadu z igralcem manj je ta večkrat uspešen, ker so igralci sproščeni, "nimajo kaj izgubiti". Enako velja tudi za obrambo z igralcem manj. Pri vrhunskih igralcih in ekipah takšnega razmišljanja ni, igra se ne spreminja in v glavah ni blokade, ne glede na številno stanje lastne ali nasprotnih ekip. Osredotočil se bom predvsem na obrambo z igralcem manj in z igralcem več, ter z napadom z igralcem manj. Igre v napadu z igralcem več po moji oceni ni potrebno spreminjati, kajti akcije, ki so pripravljene za igro "šest na šest" morajo biti uspešne tudi za igro "šest na pet". Pri igralcu manj, bom predstavil štiri različne obrambne predstavitve, v nadalje-

vanju pa se lahko pogovorimo še o kakšnih posebnih obrambnih postavitvah proti točno določenemu igralcu.

### OBRAMBA Z IGRALCEM MANJ

V samem trenažnem procesu boste dobili občutek, da takšna obrambna postavitve v praksi ne more biti uspešna. Ne obupati, na tekmi bo. Osnovno navodilo vam mora biti, da verjamete v to, kar trenirate. Naštel bom le dva primerna razloga, zakaj bo na tekmi drugače, kot na treningu:

- a) na treningu težko dosežemo stoddostno agresivnost obrambe,
- b) napadalci so seznanjeni s sistemom branjenja in zato lažje najdejo rešitve.

Na tekmi bo ta naša obramba po vsej verjetnosti za nasprotnika presenečenje. Bistvo obrambnih postavitve z igralcem manj je, da napadalce prisilimo v neracionalne zaključke, ali pa da prihaja v priložnost za zaključek igralec, ki strelja pod najmanjšim kotom.



Obrambna postavitev je lahko tudi takšna, ki omogoča zaključek igralcev, kateremu naš vratar najbolje brani (tudi specialna priprava na posameznega nasprotnika). Princip pokrievanja naj bo takšen, da je najbolj prost igralec tisti, ki je najdlje od žoge.

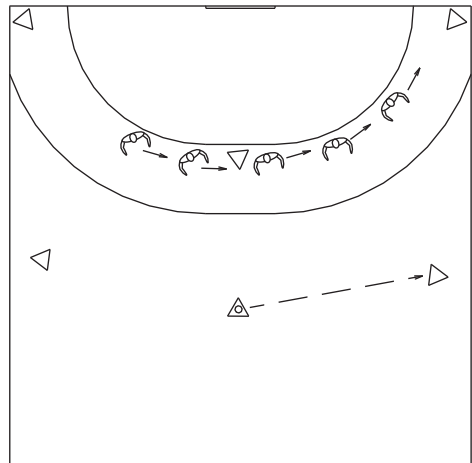
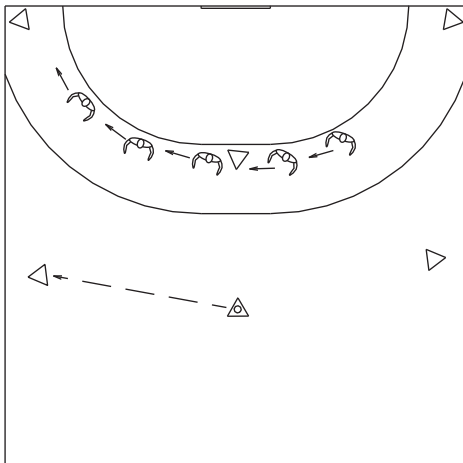
*Član Predsedstva RZS Ivo Milovanovič je odprl XXV. Slovensko rokometno šolo*

### IGRALNE POSTAVITVE:

- 1) 5 : 0 (klasična)
- 2) 5 : 0 (z agresivnima prvima igralcema v obrambi)
- 3) 5 : 0 (z najbolj agresivnima igralcema na dvojki in štirki)
- 4) 4 : 1

### Postavitev 5 : 0 (klasična):

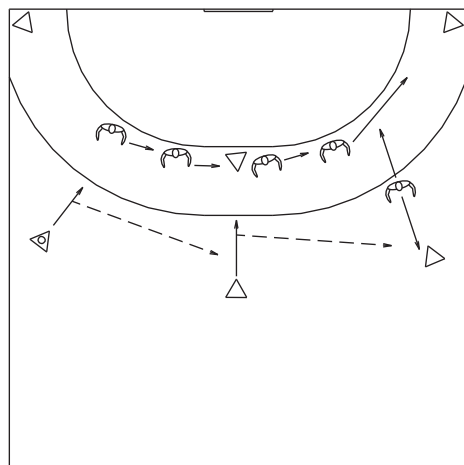
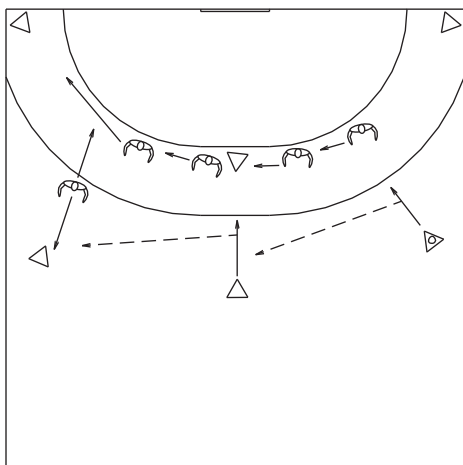
Brez posebnih navodil. Igralčeva iniciativa, pomembno je predvsem bočno pomikanje z žogo.



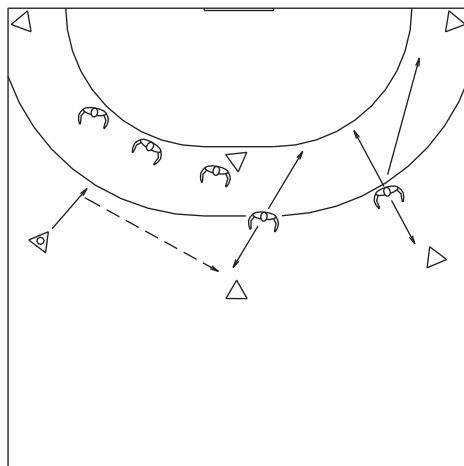
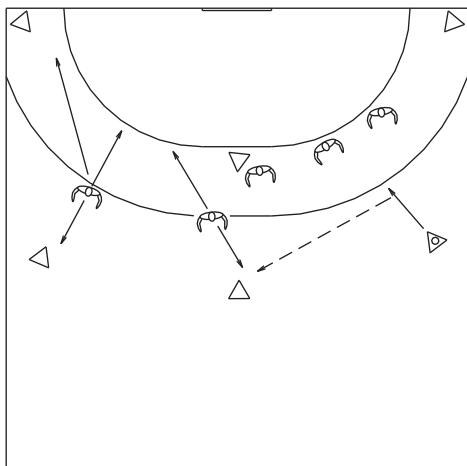


**Postavitev 5 : 0 (z agresivnima prvima igralcema v obrambi):**

Ko prihaja žoga iz nasprotne strani, sta prva igralca agresivna proti levemu oziroma desnemu zunanjemu. Drugi in četrti v obrambi sta varovala, kadar pride žoga na položaj krilnih igralcev.

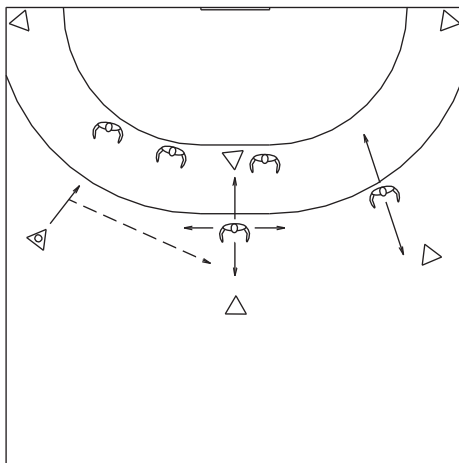
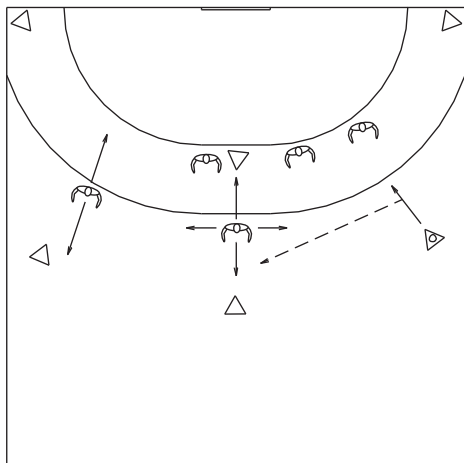
**Postavitev 5 : 0 (z najbolj agresivnima igralcema na dvojki in štirki):**

Ko prihaja žoga z nasprotne strani, delujeta dvojka in štirka agresivno proti srednjemu zunanjemu. Varovala sta sedaj oba krilna igralca.



### Postavitev 4 : 1:

Sprednji center preprečuje prenos žoge na nasprotno stran in sili napadalce k neracionalnemu in hitremu zaključku.



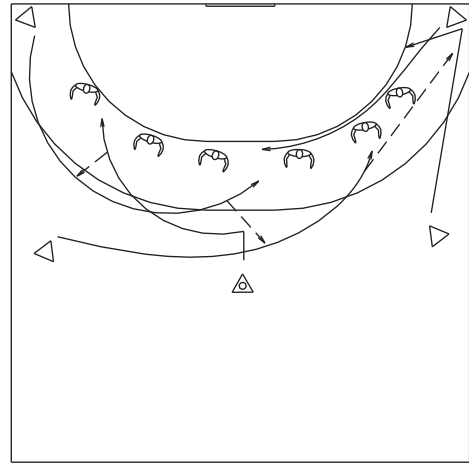
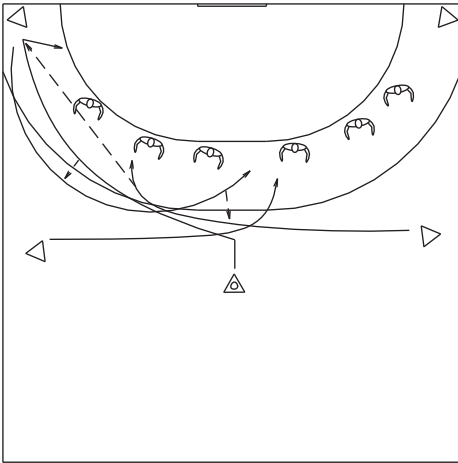
Nesmiselno bi bilo pričakovati, da ne bomo prejeli zadetka. Napadalci imajo za vse te obrambne postavitve ustrezne rešitve (do katerih se morajo med tekmo dokopati sami). Prepričan sem, da bo vsak izmed Vas za svojo

ekipo in raven tekmovanja izbral obrambno postavitev, ki mu najbolj ustreza, lahko pa si vsak izmisli tudi svojo ustrezno obrambo glede na nasprotnika, s katerim bo igral.

### NAPAD Z IGRALCEM MANJ

Za napad z igralcem manj si moramo pripraviti določene taktične kombinacije, njihova nadaljevanja in različne zaključke. Pri teh kombinacijah so zelo pomembna gibanja brez žoge in sodelovanje čim večjega števila igralcev. V primeru, ko ekipa začuti, da jim bo sodnik odvzel žogo zaradi pasivne igre, naj ekipa tvega in zaključi akcijo na kakšen nepredvidljiv način, npr. s podajo nad vratarjev prostor ("cepelin"). Te kombinacije lahko trener

različno izbira, pomembno je le, da imajo smiselna nadaljevanja. Predstavil Vam bom dve takšni kombinaciji, več o nadaljevanjih le-teh pa na samem predavanju. V današnjem času je treba biti pripravljen tudi na različne obrambne formacije nasprotnika, ko ima le-ta igralca več (5+1, 6 : 0, 5 : 1 itd.).



## OBRAMBA Z IGRALCEM VEČ

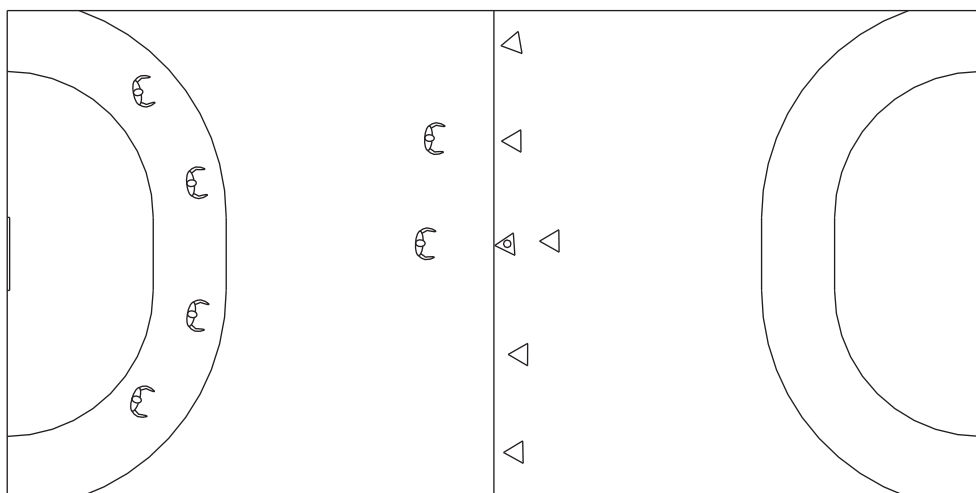
Z novimi pravili se bo verjetno čas, ko bodo ekipe igrale z igralcem več, še povečal. Zato je zelo pomembno, kako bomo ta čas, ko bomo imeli številčno premoč, izkoristili. Pomembno je, da agresivnost in koncentracija v obrambi ne popustita, in da se ne zanašamo na to, da je nasprotnik oslavljen. Zelo pomembna je trenerjeva ocena, kateri igralec nasprotne ekipe je najbolj nevaren oziroma katerega bi lahko najhitreje pripravili, da naredi napako. Kakšna bo postavitve, je zelo odvisno tudi od tega, kakšen je rezultat, oziroma od preostanka igralnega časa (vodimo - najbolj pomembno je, da ne prejmemo zadetka, izgublamo - čim hitreje moramo osvojiti žogo). Kadar ne želimo z igralcem več prejeti zadetka, ponavadi uporabimo obrambno postavitve, ki ji igralci najbolj zaupajo in jo najbolje igrajo (6 : 0, 3 : 2 : 1, 5 : 1). Kadar ima nasprotnik enega izrazitega realizatorja, lahko tudi 5 + 1.

Predstavljam vam bom tri bolj agresivne obrambne postavitve, ki nam omogočijo, da nasprotnik napad hitreje zaključi oziroma hitreje naredi napako :

- 1) 4+2
- 2) 4 : 2 (pomikanje za žogo)
- 3) »pressing« (brez nepotrebne prekrška)

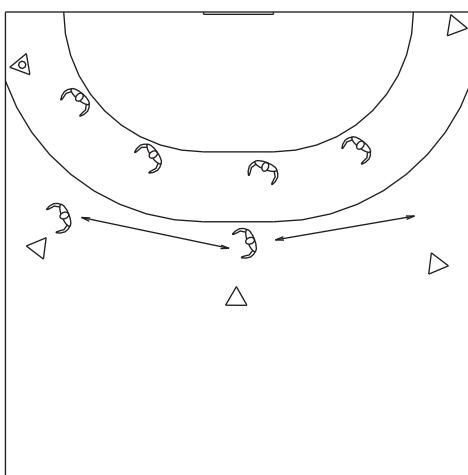
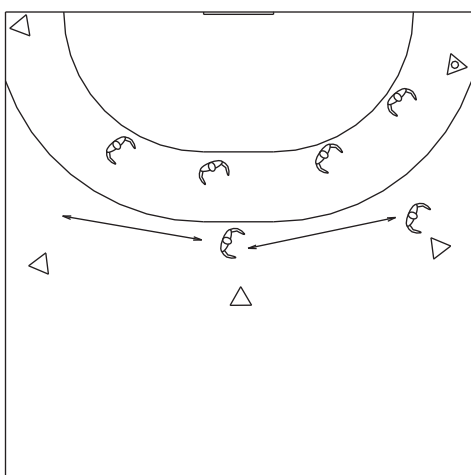
### Obramba 4+2:

Z obrambo 4 + 2 začnemo takoj na centru, na dveh najbolj kreativnih nasprotnikovih igralcih. S takšno obrambo je reprezentanca Slovenije popolnoma nadigrala v kvalifikacijskih tekmah reprezentanco Makedonije.



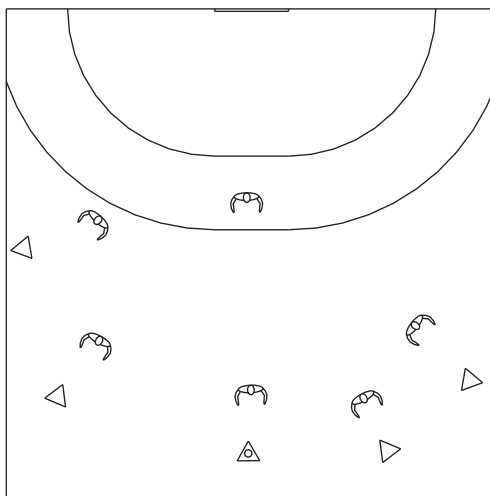
**Obramba 4 : 2 (pomikanje za žogo):**

Pri tej obrambni postavitvi prednja igralca ne pokrivata striktno dveh napadalcev, ampak pokrivata izmenjaje tri zunanje igralce, glede na položaj žoge.



**»pressing«:**

Pressing v praksi uporabljajo predvsem afriške ekipe (Egipt, Tunizija, Alžirija). S to obrambno postavitvijo napadalce dobesedno prisilimo k hitremu zaključku ali napaki. Zelo pomembno je, da obrambni igralci napadalce usmerjajo proti out-u, in jih silijo k zaključevanju s čim manjšega kota. Zelo dobrodošla obramba, kadar nujno potrebujemo žogo oziroma ob zaključku tekme.



Pomembno je, da vse te igralne situacije igralcem teoretično razložimo, nato pa jih tudi praktično vadimo. Za vsakega nasprotnika je seveda potrebno dodati kakšen detajl, glede na igralški kader, s katerim razpolaga nasprotnik. Kakšna bo izvedba v praksi, pa je seveda odvisno od individualnega tehnično - taktičnega znanja posameznih igralcev. Najbolj pomembno je predvsem, predvidevanje, kaj lahko določen igralec v določenem momentu naredi.

## Lajoš Mocsai

# OSEBNOSTNI PROFIL USPEŠNEGA TRENERJA

*Temelj za dolgoletno uspešnost v trenerskem delovanju je ustrezna osebnostna struktura trenerja. V našem predavanju želimo izpostaviti, katere so značilnosti, ki označujejo uspešnega trenerja. Na splošno obstajajo zelo različne trenerske strukture osebnosti, ki so izoblikovane preko različnih izkušenj na trenerski poti. Kljub temu pa imajo uspešni trenerji nekatere skupne, podobne značilnosti. Kot ne obstaja recept za uspeh, tako ne obstaja nekakšen prototip uspešnega trenerja. V tem delu želimo iskati nekatere skupne značilnosti uspešnega trenerja. Pomembne so lastnosti in značilnosti, ki jih posamezno moštvo lahko akceptira in po drugi strani, katere so značilnosti, ki preprečujejo posamezniku, da bi kot trener, lahko uspešno sodeloval z določenim moštvom.*

**Dober trener mora biti v prvi vrsti strokovno usposobljen. Sposoben mora biti ustrezno kontaktirati z igralci in ostalimi vodstvenimi športnimi strukturami kluba ali Zveze.**

**Trener je kot glasbenik, ki igra nek glasbeni instrument, kjer so vse tipke enako pomembne. Dober glasbenik pa mora vedeti, kdaj in kje mora uporabljati določeno tipko iz celotne partiture, da izzove najboljši zvok.**

## **Temeljne in splošne pozitivne značilnosti in lastnosti trenerja**

### **1. Raven in kvaliteta VERBLALNIH (GOVORNIH) SPOSOBNOSTI je zelo pomembna.**

a) razumljiva in smiselna govorica je zelo pomembna pri pridobivanju simpatij igralcev do trenerja. Simpatični, kvaliteten glas, ustrezna glasovna višina, glasovna melodija, "kultura govorjenja". (47%).

b) jasna, splošno razumljiva vsebina, odprt, individualni stil govorjenja. Dobra govorna strokovnost, komunikativna sposobnost (44%).

### **2. Ustrezne specifične (rokometne) športne značilnosti**

a) zanimiv, vsestransko raznovrstni trening (46%)

b) strokovne kompetence, na splošno pozitivna uveljavljenost (38%)

c) "motivator" - sposobnost motiviranja vseh udeležencev

- katarzična osebnost

- osebnost z izžarevanjem energije.

### **3. Odlične značilnosti v notranje-osebnostnih odnosih**

a) Odgovornost, zaupnost, enakopravnost

b) pozitivna miselnost, izžarevanje pozitivnega (karizmatičnost)

*Reprezentančna trenetja in predsednica strokovnega sveta - Lajoš Mocsai, Marta Bon, Matjaž Tominec*



- d) naklonjenost igralcem, ljubeznivost in razumevanje do mlajših generacij /ustrezna pedagoška in psihološka usposobljenost in ustrezne metode/
- e) skrb za mlade športnike, pripravljenost za razpravo o strokovnih vprašanjih
- f) vsestransko izgrajena osebnost.

#### **4. Najpomembnejši dejavniki v odnosu TRENER- IGRALEC med treningom**

- a) Igralci naj bodo obravnavani kot enakopraven partner v športu
- b) Mnenja in izkušnje igralcev morajo biti upoštevana, spoznanja igralcev morajo biti vgrajena v skupno delo
- c) Ozračje na treningu naj bo pozitivno, realno umirjeno, kritično, stimulatívno in veselo. Trening naj vsebuje najnižjo možno mero negativnega stresa.

V športu, v procesu treninga na splošno veljajo demokratična načela reševanja problemov. Obstajajo pa nekatere situacije, v katerih pa mora trener prevzemati popolno odgovornost. V takšnih situacijah mora svoje odločitve izpeljati na osnovi avtokratskih postopkov.

### **NEGATIVIZMI, KI LAHKO ZMANJŠUJEJO UČINKE TRENINGA**

#### **I. Negativne osebnostne lastnosti**

1. Trener se vede "strah zbujujoče", igralci se ga bojijo. Osebnost igralcev se v tem primeru deformira, in takšni igralci reagirajo v stresnih situacijah napačno.
2. Neprimeren govorne sposobnosti, neustrezen govorni stil, manjkajoče sposobnost komunikacije.
3. Disharmonija, nenegovani zgledi (trener naj bo primeren vzoren zgled).

### II. Negativne strokovne značilnosti

1. Slabo organiziran trening, neustrezna dinamika treninga, dolgočasen trening.
2. Monotono delo na treningu: manjka raznolikost, neustrezen vrstni red vaj in nalog, vaje se pogosto ponavljajo.
3. Pomanjkljivo strokovno znanje.
4. Na treningu ni potrebne diferenciacije med igralci.

### III. Lastnosti, ki preprečujejo medosebne odnose

1. Nestrpnost, nepravilnost, nepotrebno nervozen.
2. Neodgovornost, nezanesljivost, netočnost.
3. Igralci niso obravnavani enakopravno.
4. Neljubeznivo vedenje, velika zavrtost.
5. Nepriznavanje lastnih napak, trener ve vse najboljše.
6. Nedoslednost v delu: posamezni igralci so ljubljenci trenerja - sledijo skupine (klike) znotraj ekipe.
7. Slabo govorjenje o igralcih, norčevanje, žalitve.
8. Podcenjevanje lastnosti in znanja posameznih lastnih igralcev; pogosto govorjenje, povečevanje igralcev nasprotnih moštev.
9. Nespoštovanje igralcev, popolno avtokratično vedenje, skrajnosti v urejenosti in disciplini.
10. Trener ne pomaga igralcem, od trenerja ne dobijo koristnih nasvetov, ne gradi igralcev
  - a) negativna naravnost
  - b) pesimistična naravnost
  - c) nezaupljivost

### MODEL USPEŠNE OSEBNOSTNE STRUKTURE TRENERJA

1. Strokovne kompetence
2. Sposobnost komunikacije, spretnost v komuniciranju z okoljem.
3. Sposobnost motiviranja, izžarevanje karizmatičnosti.
4. Izgrajena osebnost, lasten zgled.
5. Pripravljenost za reševanje problemov, sposobnost ustreznega reagiranja tudi v stresnih situacijah
6. Dobro delovanje v stresnih situacijah, pozitivna senzibilnost, pozitivna sposobnost mobilizacije energije.
7. "Menedžerske" sposobnosti
  - dobre organizacijske sposobnosti
  - dobri odnosi/stiki v moštvu, med trenerjem in igralci, med trenerjem in vodstvom kluba,
  - dobri odnosi trenerja z mediji,
8. Pozitivni pedagoški optimizem, močna volja, naravnost k zmagam (zmagovalna mentaliteta), borbenost, sposobnost prepričevanja in kreativna odprta osebnost, ob ustreznih strokovnih usposobljenosti, obeležujejo uspešnega trenerja.

*Prevod: dr. Marta Bon*



dr. Marko ŠIBILA

## VKLJUČEVANJE GLOBINSKIH SKOKOV V TEHNIČNI IN TEHNIČNO TAKTIČNI TRENING ROKOMETAŠEV

*Večino uvodnih teoretičnih izhodišč sem povzel po Dolenc, A. (1999): Vpliv treniranja globinskih skokov s plantarno in dorzalno tehniko na delo gležnja pri globinskih skokih (doktorska disertacija, Ljubljana, Fakulteta za šport). V tem delu avtor navaja citate mnogih avtorjev ter svoja lastna spoznanja. Nekateri izmed teh sem povzel natančno po njem, nekatere pa sem ustrezno priredil in predvsem skrajšal (takrat nisem navajal avtorjev). Vsakemu, ki ga obravnavana problematika še posebej zanima pa priporočam študij omenjenega dela ter seveda tudi študij tistih del drugih avtorjev, ki jih je Dolenc citiral.*

### UVOD

Trening globinskih skokov je metoda za izboljšanje delovanja mišično-tetivnih kompleksov nog pri ekscentrično-koncentričnih kontrakcijah. Športniki ga uporabljajo predvsem za izboljševanje delovanja gležnja (je najbolj obremenjen sklep predvsem kadar pride do majhne amplitude gibanja težišča telesa v času opore na podlago), pa tudi ostalih sklepov, ki sodelujejo pri doskoku in takojšnjem ponovnem odzivu (ekscentrično-koncentrično mišično naprežanje).

Ekscentrično-koncentrična kontrakcija je način mišičnega dela, kjer ekscentrični kontrakciji takoj sledi koncentrična kontrakcija. Takšna oblika mišičnega dela je prisotna pri skoraj vseh naravnih oblikah gibanja (tek, skoki, meti, ...). Kot so pokazali raziskovalni rezultati se v mišično tetivnem aparatu med ekscentrično kontrakcijo shrani določena količina elastične energije, ki se lahko koristno uporabi med koncentrično kontrakcijo. V idealnem

primeru bi se celotno delo, ki je opravljeno med raztezanjem mišično tetivnega aparata vrnilo med njegovim krčenjem. V praksi je seveda to nemogoče. Mogoče pa je z ustreznim treningom povečati izkoristek te lastnosti. Na učinkovitost ekscentrično koncentrične mišične kontrakcije vplivajo velikost in hitrost spremembe dolžine mišice ter čas preklopa med ekscentrično in koncentrično kontrakcijo. Poleg teh dejavnikov je za ekscentrično koncentrično mišično kontrakcijo zelo pomembna aktivacija mišice, ki se z vidika EMG signala deli v naslednje faze: predaktivacija, refleksno kontrolirana aktivacija in zavestno kontrolirana aktivacija (Gollhofer in sodelavci, 1992). Faza predaktivacije zajema dogajanje pred dotikom stopala s podlago, faza refleksno kontrolirane aktivacije zajema dogajanje v času delovanja refleksov, faza zavestno kontrolirane aktivacije pa zajema dogajanje v času, ko preneha delovanje refleksov, gibanje pa kontrolira CZS.

Ker na fazo predaktivacije in na fazo refleksno kontrolirane aktivacije po začetku gibanja ni



*Slovenski trenerji so uspešni tudi v tujini*

*dr. Marko Šibila glavni trener ekipe iz Trsta in tudi trener članske moške državne reprezentance Italije*

možno zavestno vplivati, ju je z motoričnim programom potrebno določiti že pred gibanjem (kontrola odprte zanke) (van Soest in van Ingen Schenau, 1998). Zaradi tega, ker je pred gibanjem možno samo predvideti, kako bo gibanje dejansko potekalo, so pri sestavi motoričnega programa zelo pomembne predhodne izkušnje. Predhodne izkušnje se lahko oblikujejo s treningom, **zato je pomembno, da poteka trening v pogojih gibanja, ki so podobni tekmovalnemu gibanju (Dolenc, 1998).**

V mišično tetivnem kompleksu pa se elastična energija, proizvedena med ekscentrično kontrakcijo ne shrani samo v mišici (prečni mostiči) temveč tudi v drugih serijskih elastičnih elementih. Med najpomembnejše spada tetiva. Tetiva predstavlja skoraj idealen hranilnik elastične energije. Energija oz. delo, ki ga opravi tetiva je odvisno od sile, ki deluje

na tetivo. Tako bo tetiva opravila večje delo, če bo večja sila povzročila večje raztezanje tetive. Količina elastične energije v mišično tetivnem kompleksu je odvisna od sile, ki povzroči raztezanje, in od velikosti raztezanja mišično tetivnega kompleksa. Slednja je v največji meri odvisna od togosti, ki jo imata mišica in tetiva. Dobro trenirana mišica lahko razvije večjo togost, kot jo ima tetiva. S tem se doseže, da večji del raztezanja mišično tetivnega kompleksa prevzame tetiva, raztezanje mišice pa je majhno (Dolenc, 1998). Takšno delovanje mišično tetivnega kompleksa je ugodno iz vidika hitrosti, iz vidika porabe kemične energije in iz vidika proizvedene sile.

Kot sem zapisal že v začetku, lahko s pomočjo globinskih skokov izboljšamo delovanja mišic nog (predvsem gležnja) v ekscentrično koncentričnih pogojih. Izboljšanje pa se lahko

doseže samo s pravilno obremenitvijo mišično tetivnega kompleksa nog. Obremenitev pri globinskih skokih je določena z višino s katere se globinski skoki izvajajo, z maso športnika, s kontaktnim časom in z višino skoka. Z vidika tehnike lahko izvajanje globinskih skokov razdelimo v dve skupini (Bobbert in sodelavci, 1987). V prvi so globinski skoki, pri katerih pride do majhnih amplitud spuščanja težišča telesa v času opore stopala na podlago (tip HOP), v drugi pa globinski skoki, pri katerih pride do velikih amplitud spuščanja težišča telesa v času opore stopala na podlago (tip CMJ). Zaradi večje moči v gležnju in v kolenu so za dolgoročni razvoj iztegovalk kolena in plantarnih fleksorjev bolj priporočljivi globinski skoki tipa HOP. Glede na delovanje gležnja je mogoče globinske skoke izvajati, podobno kot vertikalne poskoke, v plantarni ali dorzalni tehniki (Dolenec in Strojnik, 1998). Priporočljiva je plantarna tehnika (Dolenec, 1998), kjer ima skakalec v času leta stopalo v plantarnem položaju, v mišici triceps surae pa izvaja izometrično kontrakcijo.

Globinski skok je možno razdeliti na naslednje faze: zapuščanje klopi, let, priprava na doskok, zaviranje, pospeševanje, let, priprava na ponovni doskok in doskok. Bobbert in sodelavci (1987) so ugotovili, da obremenitev sklepov pri enaki tehniki globinskih skokov z višine od 20 do 60 cm ni odvisna od višine s katere se globinski skoki izvajajo. Na obremenitev veliko bolj vpliva tehnika izvedbe globinskih skokov (Bobbert in sodelavci, 1987). To pomeni, da je za trening moči mišic gležnja pomembno, da so skoki izvedeni s čim krajšim kontaktnim časom in čim manjšo amplitudo gibanja v kolenih in bokih. Optimalna izvedba in povezava vseh faz globinskega skoka bi imela za rezultat najboljši globinski skok, ki ga

posameznik lahko izvede. Kljub velikemu številu raziskav pa je optimalnost izvedbe globinskega skoka še vedno nedorečena. Pri ugotavljanju optimalnosti izvedbe globinskega skoka nastane problem že pri določanju kriterija ocenjevanja optimalnosti izvedbe. Najbolj pogosto uporabljen kriterij za oceno optimalnosti izvedbe globinskega skoka je višina skoka. Kriterij optimalnosti izvedbe globinskega skoka lahko izhaja iz zahtev gibanja športa, s katerim se športnik ukvarja. Pri šprintu je omejena dolžina časa, v katerem lahko športnik deluje na podlago. Zaradi tega je za šprinterje pomembno, da lahko v čim krajšem času razvijejo čim večjo silo, kar pomeni, da je lahko pri njih kriterij optimalnega skoka povezan s časom kontakta na podlago.

Iz predstavljenih teoretičnih izhodišč lahko izluščimo dvojje pomembnih dejstev (iz vidika obravnavane problematike):

- Globinski skoki so primerno sredstvo za izboljševanje delovanja mišično tetivnega kompleksa nog pri športih za katere je značilno hitro, eksplozivno gibanje - skoki, šprinti (ob pravilni izvedbi se povečuje predvsem moč gležnja). Nobenega dvoma ni, da sodi roket v skupino športov kjer se tovrstna gibanja pogosto pojavljajo. Uspešnost rokometarja je tako v veliki meri pogojena z ravniyo razvitosti delovanja mišično tetivnega kompleksa nog v ekscentrično koncentričnih pogojih.
- Kinematična struktura gibanja v ekscentrično koncentrični kontrakciji mora biti čim bolj podobna specifični kinematični strukturi gibanja v določeni športni panogi.

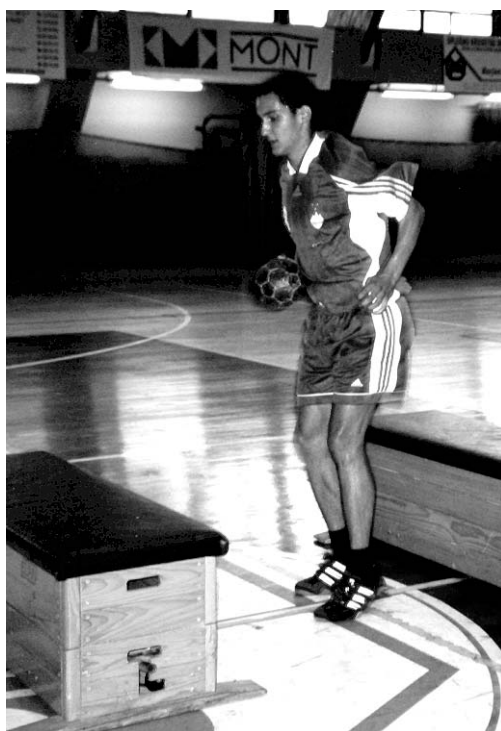
Prav zaradi navedenih dejstev je smiselno vključevati globinske skoke tudi v tehnični in tehnično taktični trening rokometarjev. Seveda



*Uspešni trenerji Matjaž Guček,  
dr. Marko Šibila in Slavko Ivezić*

je tak način vadbe primeren za odrasle pripravljene športnike, ki so že opravili veliko vadbe v katero so bila vključena druga sredstva za razvoj obravnavanih sposobnosti. Tovrstno pristop pomeni nadgradnjo in povezavo klasičnega treninga z lahko in težko atletskimi vajami ter klasičnega rokometnega treninga. Pri tem sta pomembni še dve dejstvi:

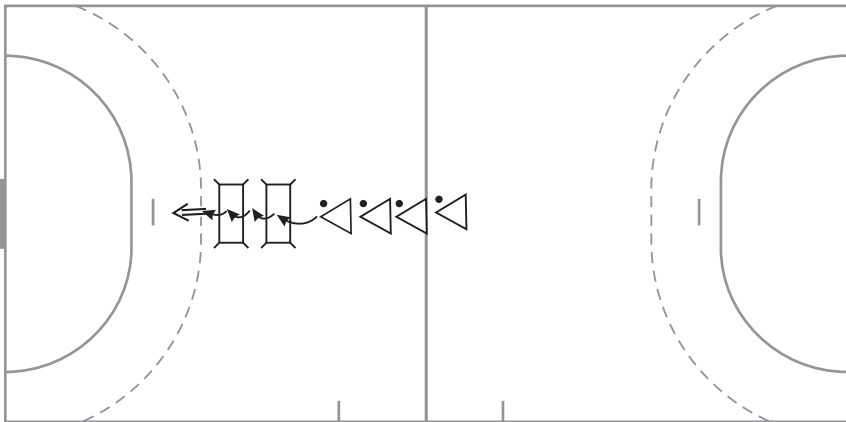
- ▶ Motivacija vadečih je večja saj so gibanja v vaji rokometna, kar večina rokometišev sprejme boljše kot suhoparno skakanje brez tehničnega ali celo tehnično taktičnega smisla;
- ▶ Mnogokrat je vadba za razvoj in ohranjanje obravnavanih sposobnosti pri rokometu vezana le na pripravljalna obdobja v letnem ali polletnem ciklusu. S pomočjo prikazanih ali podobnih vaj pa lahko vadimo v vseh obdobjih - seveda v skladu s splošno doktrino športnega treniranja o primernosti določenih tipov vadbe v posameznem tedenskem mikrociklusu (primerna časovna oddaljenost od tekem).



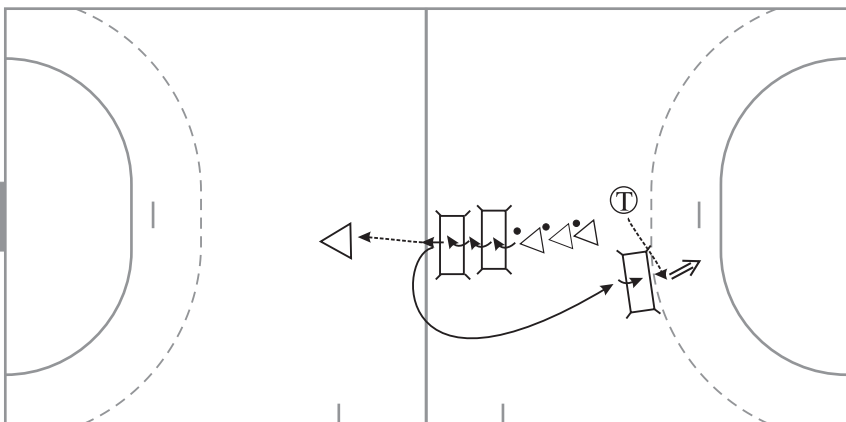
*Eksplzivna moč je pri rokometu zelo pomembna*

## PRIKAZ VAJ

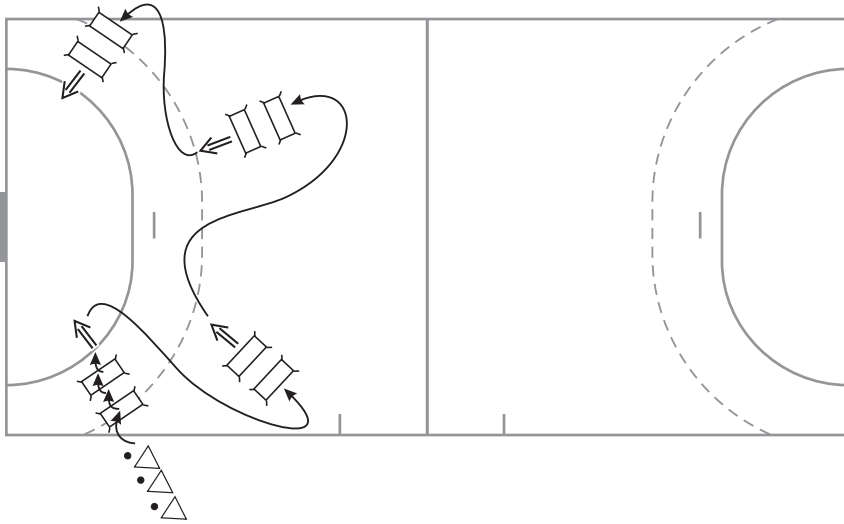
**Vaja 1:** Dve švedski skrinji ali klopi (višina približno 40 cm) sta nameščeni na sredini igrišča v primerni oddaljenosti od gola. Igralci z žogo sonožno z mesta naskočijo na skrinjo, seskočijo in ponovno naskočijo na drugo skrinjo. Po drugem seskoku se sonožno odrinejo in streljajo v skoku. Streljajo lahko tudi po različnih varanjih oz. preigravanjih (doskok je v sonožno napadalno prežo, tako nato pa odriv v varanje oz. preigravanje).



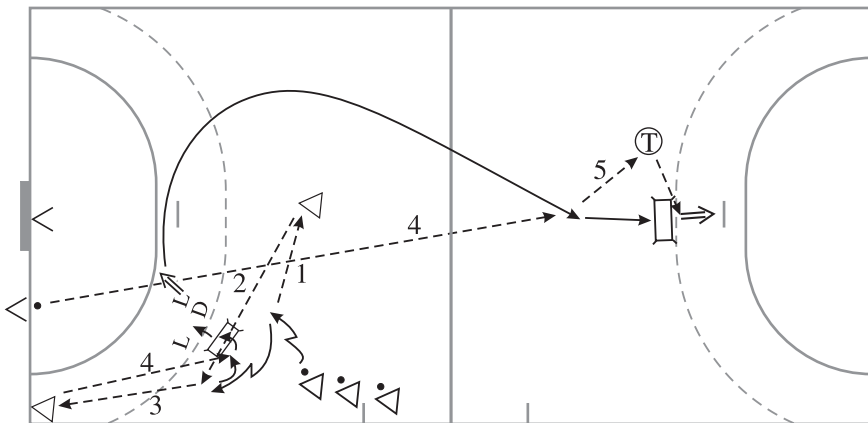
**Vaja 2:** Igralci napravijo dva naskoka in seskoka na klopi s težko žogo v roki (800 g), nato žogo iz skoka podajo proti soigralcu, se obrnejo in stečejo nazaj. Naskočijo na drugo švedsko klop in po trenerjevi podaji izvedejo strel v zraku (zeppelin).



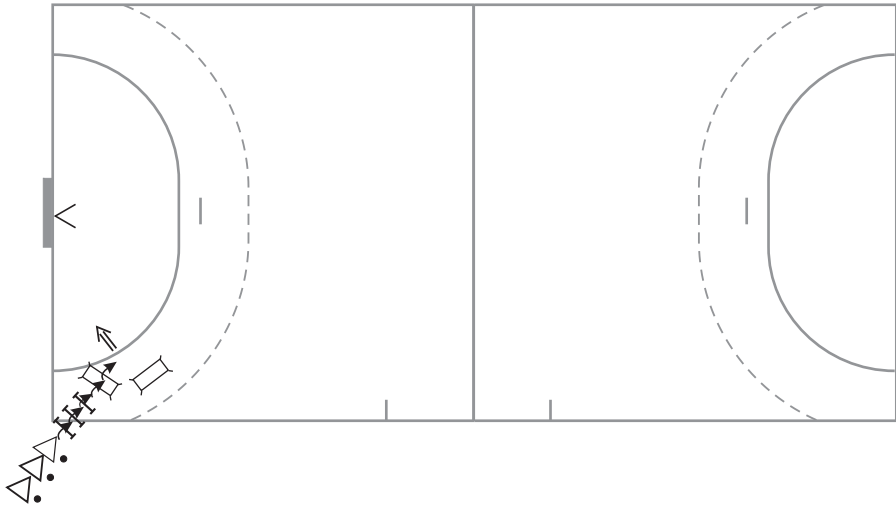
**Vaja 3:** Igralci opravijo dva naskoka in seskoka na vsakem označenem igralnem mestu ter streljajo na vrata. Streli so lahko izvedeni po različnih oblikah preigravanja.



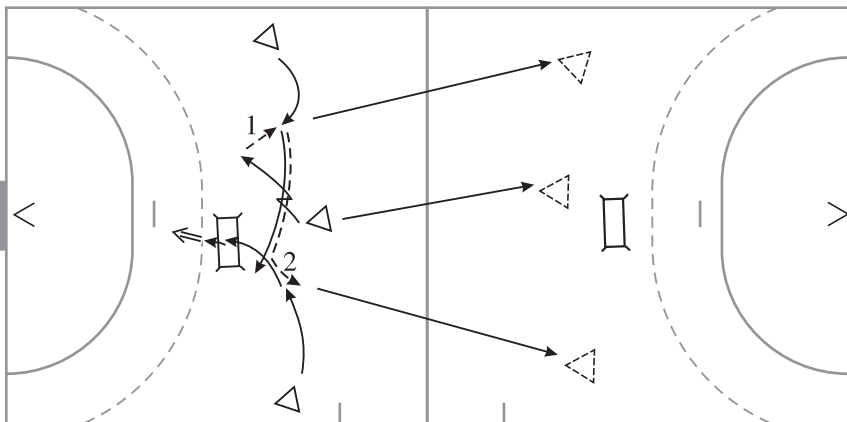
**Vaja 4:** Vajo izvajajo igralci na mestu LZ (lahko tudi DZ). Najprej z žogo v roki napravijo zalet proti голу in sredini ter podajo žogo SZ. Nato širijo, sprejmejo žogo in jo podajo LK ter takoj nadaljujejo gibanje proti sredini. Ponovno ulovijo žogo, se z eno nogo odrinejo, sonožno doskočijo na švedsko skrinjo, seskočijo ter takoj streljajo v skoku po sonožnem odrivu. Takoj nato šprintajo v protinapad, sprejmejo žogo od drugega vratarja, jo podajo trenerju, naskočijo na klopco ter po odrivu v zraku streljajo na gol (žogo jim v zrak poda trener).



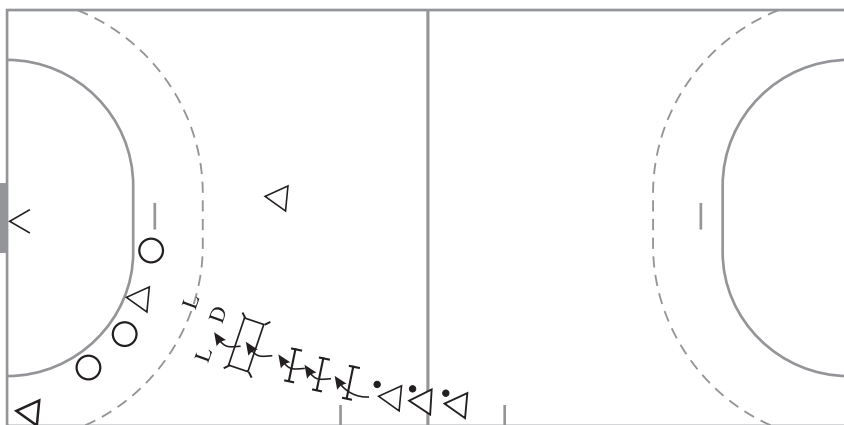
**Vaja 5:** Na mestu krila so postavljene tri ovire na koncu pa klop. Igralci preskočijo ovire, naskočijo na klop, seskočijo ter se takoj odrinejo in streljajo z naklonom. Streljajo lahko z različnimi tehnikami strela, po različnih preigravanjih ter z različnimi smermi zaleta.



**Vaja 6:** Trije igralci so razporejeni na mestih treh zunanjih napadalcev. Opravijo dvojno križanje SZ + DZ + LZ, ki naskoči na klopco seskoči ter strelja po sonožnem odzivu. Takoj nato stečejo igralci v protinapad ter izvedejo enako nalogo tudi na drugi strani igrišča.



**Vaja 7:** Trije igralci so postavljeni v obrambi kot 1, 2 in 3 branilec. Med 2 in 3 branilcem je KN. V napadu je še LK, SZ ter LZ na katerem je poudarek pri delu. LZ z žogo v roki preskoči tri ovire, naskoči na skrinjo, seskoči v sonožno napadalno prežo ter napravi preigravanje npr. L - D - L. Lahko strelja v skoku, ali nadaljuje z ustrežno akcijo glede na reakcije branilcev.





Lajos Mocsai

## BRANJENJE V FAZI PROTINAPADA, ALI POMEN ČETRTE FAZE OBRAMBE V ROKOMETU

*V zadnjih letih se strokovnjaki v teoriji in praksi rokometne igre ukvarjajo s proučevanjem taktike v drugi in tretji fazi igre: branjenje protinapada in branjenje podaljšanega protinapad. V igri relativno enakovrednih moštev sta protinapad in podaljšan protinapad v neposredni povezanosti z zmago: moštvo, ki doseže več zadetkov navadno tudi zmaga.*

Ob spremljanju tekem na najvišjih tekmovalnih ravneh (svetovna prvenstva in mednarodne tekme) je moč sklepati, da igra učinkovitost v obrambnem delovanju proti protinapadu zelo pomembno vlogo: vračanje v organizirano obrambno formacijo in taktični postopki v fazi vračanja so zelo pomembni in relativno enakovredni. Obstaja tendenca, da želijo vsa moštva med vračanjem prekiniti protinapad nasprotnika in ga prisiliti, da napada na postavljeno obrambo. Na ta način želijo preprečiti, hitre in lahke (»demoralizirajoče«) zadetke.

Najpomembnejši zaključki naše študije so, da je 25% - 40% vseh zadetkov doseženih iz protinapada, ali iz direktnega protinapada. V nekaterih primerih dosega ta delež celo 50 % vseh zadetkov.

Razvoj rokometne igre, spremembe pravil, spremenjena metodika treninga vodijo v zelo dinamično igro rokometu.

V tej študiji smo želeli odgovoriti na naslednja vprašanja vezana na igro POTEM KO MOŠTVO IZGUBI ŽOGO:

- kako izgleda branjenje moštva med vračanjem v obrambo,
- katero časovno obdobje je najpomembnejše,
- kakšna je vloga posameznih, v obrambo vračajočih se igralcev,
- pomen dolžine poti, ki jo obrambni igralci na različnih pozicijah pretečejo,
- kako se to povezuje z uspešnostjo (zadetki) nasprotnega moštva,

Preučevali smo 29 tekem (tekem svetovnega prvenstva, tekme nemške zvezne lige »bundesliga«, olimpijske igre) s 604 protinapadi in podaljšanimi protinapadi.

303 protinapadi so bili uspešni, končali so se z zadetkom. Nasprotno pa se 301 protinapadi niso bili uspešni, obramba je uspela preprečiti neposredni zadenek.

### I. Časovna struktura vračanja v organizirano obrambo:

	Število igralcev	%
► V času strela na gol	TRENUTEK STRELA NA GOL	
SKUPNO	30	0,18
uspešnih:	25	1,4
neuspešnih:	5	0,3
► V trenutku, ko moštvo izgubi žogo		
SKUPNO	2619	73,5
uspešnih:	1535	86,1
neuspešnih:	1084	60,9
	<b>RAZLIKA:</b>	<b>25,2 %</b>
► V trenutku, ko se začne protinapad		
SKUPNO	914	26,7
uspešnih:	237	12,5
neuspešnih:	692	38,8
	<b>RAZLIKA:</b>	<b>26,6 %</b>

### II. PROSTORSKA ZGRADBA VRAČANJA

97,1% IGRALCEV (3461) se drži svojega »koridorja« pri vračanju.

Skoraj 3% (2,9%, 102 primerov) igralcev teče nazaj v obrambo tako, da kratko krije napadalca z osebno obrambo napadalca, ki napada kot prvi val (40 primerov, 1,1%).

V to skupino sodijo tudi obrabni igralci, ki napadajo igralca, ki ima v posesti žogo (62 primerov, 1,8%).

To kaže na naraščajočo tendenco!

#### UČINKOVITOST

- takojšnjega vračanja je 50-55 %
- kombiniranega vračanja 45 %.

### III. Pretečena razdalja v metrih glede na igralno mesto

Med vračanjem v obrambo so igralci skupno pretekli 74190 m, v povprečju so igralci med preučevanimi 604 protinapadi, prispevali 20,8 m teka k skupni pretečeni razdalji.

Pri uspešnih vračanjih v obrambo je znašalo povprečje 21,9 m, pri neuspešnih vračanjih pa 19,7 m.

Ta razlika -2 m - glede na uspešnost vračanja, se zdi zelo pomembna.

Pretečena razdalja glede na različna igralna mesta

Zunanji igralci	24,4 m
➤ pri uspešnih vračanjih	25,7 m
➤ pri neuspešnih vračanjih	23,1 m

Tudi ta razlika 2,6 m je verjetno zelo pomembna.

Igralci, ki se vračajo	20,3 m
➤ pri uspešnih vračanjih	20,7 m
➤ pri neuspešnih vračanjih	19,9 m

#### IV. Prostorska razdelitev vračanja

Igralna površina je bila razdeljena v tri dele (tretjine). Proučevali smo, ali so naloge, ki nastajajo v različnih tretjinah (igralne naloge, situacije) in število igralcev v posamezni igralni tretjini povezani z uspehom.

Napadalna tretjina:

v povprečju	25 igralcev je 0,7 %
pri uspešnem vračanju	15
pri neuspešnem vračanju	10

Sredinska tretjina:

v povprečju	944 igralcev je 26,5 %
pri uspešnem vračanju	313 igralcev je 17,6 %
pri neuspešnem vračanju	631 igralcev je 35,4 %

Obramba tretjina:

v povprečju	2595 igralcev je 72,8 %
pri uspešnem vračanju	1454 igralcev je 81,6 %
pri neuspešnem vračanju	1141 igralcev je 64,0 %

Krožni napadalci pretečejo najmanj, pri neuspešnih vračanjih pretečejo še bistveno manj, kot pri uspešnih vračanjih v obrambo.

v povprečju	18,3 m
pri uspešnem vračanju	20,0 m
pri neuspešnem vračanju	16,6 m

Obrambni igralci imajo največkrat taktično nalogo: odbito ali vodeno žogo morajo pridobiti, ovirati napadalca, ga osebno pokrivati.

Igralci, ki štartajo v napadu, morajo najprej ovirati krožnega napadalca in ga v t.i. kritični coni, preteči, prehiteti.

Ta 3,4 m razlika med uspešnimi in neuspešnimi vračanji v obrambo nakazuje, da je vloga krožnega napadalca med vračanjem zelo pomembna.

### ZAKLJUČKI

Iz navedenega lahko sklepamo, da ima obramba protinapada in podaljšanega protinapada svoja pravila, svoje zakonitosti.

Vračanje v obrambo mora biti prilagojeno taktiki napadalcev: statična igra glede na igralna mesta in vračanje z menjavanjem mest nimajo

enakih možnosti proti različnim protinapadom. Težje je organizirati vračanje (po izgubljeni žogi) iz pozicijske, statične igre kot iz igre z mnogimi menjavami mest.

Dobro pripravljene, ustrezno trenirane igralce se morajo takoj vračati proti svoji obrambni tretjini. Le v izjemnih primerih lahko damo igralcem posebne naloge v obrabi (npr. osebno branjenje enega igralca, prestrezanje žoge).

Pretečena razdalja med vračanjem v obrambo se zelo razlikuje glede na posamezna igralna mesta. V procesu treninga je smiselno to upoštevati. Pri vrednotenju uspešnosti spremljamo velike razlike, posebno pri krožnih napalcih in pri zunanjih igralcih glede na pretečeno razdaljo.

Prevod: dr. Marta Bon

## Aleksander Lapajne

# PREPLETANJE KONDICIJSKEGA IN TAKTIČNEGA SEGMENTA PRI TRENIRANJU FAZE BRANJENJA

### KONDICIJSKI DEL

*Glavni namen kondicijskega dela treninga je, povečati učinkovitost igre v fazi branjenja. Slednja je, po mojem mnenju, odvisna od naslednjih dejavnikov:*

**1. Sposobnosti hitrega premagovanja kratkih razdalj ter bliskovitega spreminjanja smeri gibanja v specifičnih obrambnih držah z željo, da bi bili vedno v optimalnem položaju glede na postavitev napadalcev.**

**Da bi nam to uspelo moramo s treningom razvijati:**

- Hitro moč nog v specifičnih držah z vključevanjem čim večjega števila motoričnih enot in aktiviranjem hitrih mišičnih vlaken.
- Dobro medmišično koordinacijo, da bi antagonisti nudili čim šibkejši odpor.
- Učinkovito izrabljanje potenciala elastične energije.

**Sredstva za doseg teh ciljev so:**

- a) 5 do 10 sekund trajajoče aktivnosti, ki se opravljajo z največjo možno intenzivnostjo in simulacijo obrambne drže.
- b) Imitacija specifičnih gibanj z lažjimi bremenami.
- c) Uporaba težjih bremen pri imitaciji gibalnih aktov, kjer razvijamo največje sile (trenutek spremembe smeri v bočnem gibanju).

**Vaje:**

- a1) Bočno gibanje levo-desno
- a2) Gibanje naprej-nazaj z menjavo bokov
- a3) Diagonalno gibanje po dveh stranicah trikotnika
- a4) Cepetanja:

- v stalni drži nog



- s širjenjem in oženjem drže nog



- z izkorakom naprej-nazaj

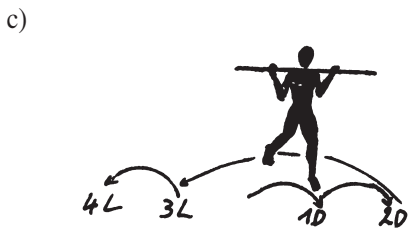
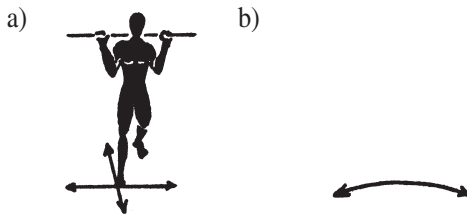


- s sonožnim skokom čim višje

b1) Vse vaje pod a z medicinko v rokah



b2) Poskoki z lahko ročko (do 20 kg ) po eni nogi



b3) Koncentrični skoki z ročko iz čepa:  
- z mesta  
- po cepetanju



c1) Polčep z razklenjeno držo nog, kjer so bolj aktivirane primikalke stegen.



c2) Stranski čep na eno nogo s silovitim prenosom teže na drugo nogo.



c3) Rotacija v trupu v obe smeri.



## 2. Sposobnosti ohranjati kvaliteto gibanja na isti ravni skozi vso tekmo

To nam bo uspelo če bomo imeli dobro razvito vzdržljivost v hitrem gibanju. S treningom poskušamo vplivati na učinkovitejše delovanje v energijskem okolju **anaerobne** (povečati koncentracijo beljakovine MCT-1, ki potiska laktat nazaj v celico, kjer se pretvori neposredno v energijo; učinkovito predelati laktat v manj dejavnih mišicah; povečati toleranco za stres acidoze; izboljšati sistem izmenjave Na/H, ki iz utrujenih mišičnih celic črpa H in vanje dovaja Na) in **aerobne** glikolize (pove-

čati učinkovitost delovanja srčne mišice in dihal; povečati število mitohondrijev v m.c. in oksidativnih encimov).

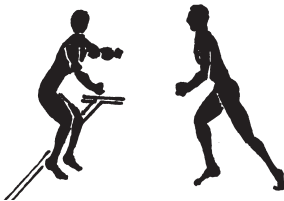
Do fizioloških prilagoditev bo prišlo, če bomo uporabljali visoko intenzivna sredstva v trajanju od 30 do 120 sekund, z odmori od 15 sekund do 4 minut.

### Sredstva:

1. Različne kombinacije povezovanja že naštetih načinov gibanja, npr.:

10 s cepetanje, 10 s gibanje levo-desno, 10s cepetanje ozko-široko, 10s gibanje naprej-nazaj. V te kombinacije vpletamo lahko tudi krepilne vaje za trup in roke, lahko pa tudi različne poskoke, morda z obrati za 180 ali 360 stopinj.

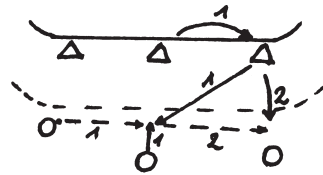
2. Neprekinjeno branjenje prostora v parih 20-30 s.



3. Hitra izmenjava dveh obrambnih igralcev pri pokrivanju KN in treh igralcev, ki si žogo podajajo v trikotniku. Vaja nas spodbuja k hitremu zapiranju praznega prostora, ki nastane ob izpadanju na napadalca. To je element, ki ga pri treningu radi zanemarjamo, a je zaradi vse večjega poudarka v igri na sodelovanju s KN, izrednega pomena, še posebej pri obrambah 6:0 in 5:1.



4. Prehitevanje pri izpadanju. S to vajo skušamo poleg vzdržljivosti v hitrem obrambnem gibanju izboljšati tudi timing pri prestrezanju žog. Povdarjena je tudi hitrost gibanja v vseh štirih smereh.



### 3. Od sile, ki jo obrambni igralec lahko manifestira za nevtraliziranje napadalčeve energije v času prodora

Torej moramo razvijati maksimalno moč mišic rok (za potiskanje, primikanje iz odročanja v priročnje, vlečenje), nog in trupa. To bomo dosegli z uporabo težkih uteži, ki se po pripovedovanju reprezentantov v klubih praktično ne uporabljajo. Metod za razvijanje maksimalne moči je več; če naštejemo nekatere: metoda superserije, piramidne metode, metoda premagovanja maksimalnih in supramaksimalnih bremen, metoda s kombiniranjem maksimalne hotene in kontrakcije s pomočjo elektrostimulacije. Slednjo uporabljamo tudi za ugotavljanje deficita moči.

Dejavniki, ki niso neposredno povezani s kondicijsko pripravljenostjo

### 4. Sposobnost anticipiranja napadalčevega gibanja s pomočjo katerega lahko učinkovito uporabimo našo moč in hitrost

Še tako dobro razvita moč in hitrost nam kaj malo pomagata pri učinkovitem zaustavljanju napadalcev, če ne znamo vsaj malo predvideti načina in smeri njegove aktivnosti.

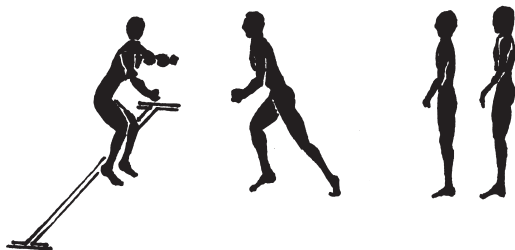


Sodelovanje glavnega in kondicijskega trenerja moške članske reprezentance - Matjaž Tominec in Aleksander Lapajne

Vaje:

1. Zaporedno branjenje prostora pred igralci v koloni, ki prodirajo:

a) brez žoge, b) z žogo

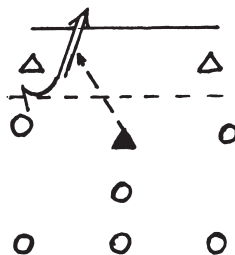


2. Situacijske vaje za prednjega centra v obrambni formaciji 5:1. Igra 3:3.

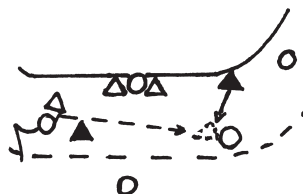
Zunanji igralci poskušajo po podaji ali dveh zaključiti s strelom, PC pa oceni sam, ali pomaga pri oviranju LZ in DZ ali je orientiran le na SZ.

a) Zadnja dva obrambna ne prestrezata dolgih podaj.

b) Zadnja dva obrambna lahko prestrezata



3. Igra 5:5. PC s svojim gibanjem "sili" napadalca v dolgo podajo, to pa poskuša s prestrezanjem izkoristiti 1.obrambni igralec.



**5. Poznavanje nasprotnikovega načina igre v napadu, tako posameznikovega, kot skupinskega in kolektivnega** (načini preigravanja in streljanja, usklajene taktične aktivnosti dveh ali treh igralcev, osnovne kombinacije ekipe na določene obrambne postavitve).

**6. Optimalna izbira trenutka za poseg v nam znano nasprotnikovo napadalno aktivnost**

a) Nasprotniku želimo s takojšnjim posegom otežkočiti igranje zanj značilne osnovne kombinacije.

b) Nasprotniku namerno dovolimo igranje OK, saj smo pripravljeni na njen značilen zaključek.

c) S posegom med potekom OK želimo preusmeriti zaključevanje napada na posameznega igralca ali igralno mesto, kjer je nasprotnik manj učinkovit.



**Tone Goršič**

## **ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA TEHNIKE NAPADALCEV**

*Rokometna tehnika je zelo raznovrstna in zahtevna, poleg tega tudi teoretično, vsaj v podrobnostih, še ni opredeljena! Tudi sicer se trenerji pri vadbi s tehniko premalo ukvarjajo, ali niso nanjo pozorni, npr. na podaje igralcev. Prepričani smo, da lahko ravno z boljšim izvajanjem rokometnih elementov dvignemo igralni nivo vsake ekipe, ne samo mladih!*

Tehniko popravljajo in izpopolnjujejo v vsakem športu, tudi rokometiši bi jo lahko, tako kot tenisači, atleti, smučarji in drugi, v precej večji meri. Tudi starejši, če to želijo, lahko tehniko popravijo, sploh tisti, ki trenirajo dvakrat dnevno!

Seveda se morajo trenerji v tehniko poglobiti, poznati izvedbo, napake in metode učenja ter znati sestavljati situacijske vaje za izpopolnjevanje rokometnih elementov. Tudi zavestno sodelovanje, vztrajnost in želja igralcev po napredku bodo odločilno vplivali na uspešnost učenje tehnike in odpravljanje njenih napak.

»Model tehnike napadalcev v rokometu« je bil prvič predstavljen v knjižici s tem naslovom (T.G.3/97 in na letaku 1/2000). Podrobno smo ga večkrat obdelali na Rokometnih šolah mladih in Poletnih treningih mladih reprezentanc v Izoli. Na teh akcijah so trenerji mladih dali priznanje upravičenosti in uspešnosti takega načina igranja.

*Osnovno izhodišče za oblikovanje modela je, da naj bi se vsi rokometni izvajali v skladu z osnovnim principom napadanja »napadati*

*kontinuirano nevarno, vsi napadalci hkrati!« Ugotovili smo, da bo napadalec stalno nevaren, le če bo igral obrnjen proti голу, videl vse soigralce in imel roko z žogo v vsakem trenutku pripravljeno za strel ali za podajo vsakemu od petih soigralcev! Igralec brez žoge pa mora biti stalno postavljen za nevaren zalet. Ko opazujemo igralce pri igri se vprašujemo ali se držijo teh ugotovitev. Velikokrat igrajo tako, da lahko podajo samo sosednjemu igralcu - obrnjeni so bočno proti голу in nimajo žoge v zamahu za strel ali dolgo podajo.*

### **Napadalec naj bo stalno obrnjen proti голу**

V čelnem položaju, s širokim, razkorakom in odsukanim trupom! Zakaj?:

- tako ima boljši pregled nad vsemi igralci,
- v vsakem trenutku lahko igra- prodira, preigrava- spreminja smer in podaja v desno ali levo stran- vsem soigralcem;
- je močnejši: ko je bočno postavljen in ga branilec odrine, "izpade iz igre", če pa je obrnjen proti голу, lahko, kljub branilčevemu odpravljanju, z igro nadaljuje.

### Igranje v napadalni preži je osnovna značilnost modela

Napadalna preža smo poimenovali držo z žogo v eni roki, v višini glave, s komolcem pred žogo in kotoma 90° v komolcu ter med roko in trupom. Dlan z žogo je odprta. Zamah v prežo spremlja odsuk trupa, zaradi podaj v vse strani, v vsakem trenutku. V preži igralec nosi žogo predvsem pri igri brez zaleta in pri preigravanjih v desno. *Še višje, v vzročanju, jo nosi, ko se zaleti oziroma nakazuje prodor mimo branilcev, strel od daleč, s tal ali v skoku in je pripravljen za dolgo podajo!* Za kratke podaje soigralcu, ki je v priložnosti za strel, lahko uporablja tudi podaje izpred telesa, brez zamaha do preže.

### Žoga naj med napadalci stalno potuje v višini glave ali še višje, ne pa nižje!

Le z visokim nošenjem in prenašanjem žoge mimo branilcev bomo lahko v vsakem trenutku hitro streljali, podali v vse smeri in se izmikali prekrškom! Izjema so le podaje od tal, ko roko z žogo spustimo pod pas in, že omenjene, hitre podaje strelcu.

### Zakaj igrati v napadalni preži?

❶ - Iz napadalne preže lahko podamo *takoj, varno, ostro, v vse smeri*, komurkoli od petih soigralcev, ne samo sosednjemu. Tega s podajami s suvanjem žoge in izpod zapestja, ki običajno sledijo nošenju žoge izpred telesa ali v spuščeni roki, ne morejo! Take podaje so včasih sicer hitrejše, toda podaje z metanjem žoge imajo toliko prednosti, da to odtehtajo.

Sedanji način igranja je nekje, med starim načinom - s spodnjimi podajami iz zapestja in suvanjem žoge ter med igranjem z žogo nad

ramenom. Tudi vrhunski igralci vse bolj uporabljajo ta način in daljše podaje (Lovgren).

*Lahko rečemo, da igranje v napadalni preži ustvarjalnost napadalcev povečuje, ker olajšuje izvedbo njihovih idej, kar ne bi mogli reči za nošenje žoge pod višino ramena, ki ustvarjalnega igralca, z dobrim pregledom nad igro, le omejuje v izbiri, komu bi podal!*

❷ - Z uporabo metanja žoge kot tehnike za vse podaje, kratke in dolge, **smo tehniko podaj racionalizirali**. Sicer se lahko za kratke, hitre podaje v igri še naprej uporablja tudi podaje iz zapestja ali s suvanjem žoge, toda le v igralnih situacijah, v katerih je vnaprej jasno komu je treba podati, n.pr. prostemu pivotu. Razlika med metanjem in suvanjem žoge je, da pri suvanju roko v komolcu krčimo, jo spuščamo in iztegujemo, pri metanju pa dlani ne spuščamo pod višino ramen in podlaket samo dvigujemo in iztegujemo v smeri podaje. Torej, za metanje namesto suvanja moramo le roko dvigniti nekoliko višje!

Seveda bodo podaje z metanjem žoge hitre le, če bomo znali žogo uloviti in jo podati samo s kratkim gibom v zapestju! Za nekoliko daljšo podajo bomo dodali odsuk trupa in zamah do napadalne preže, za strele in dolge podaje pa bomo zamah podaljšali poševno, nazaj, navzgor. Torej, tehnika zamaha je pri metanju za vse razdalje enaka, razlikuje se le po dolžini, oz. po številu sklepov, ki v njem sodelujejo! **Tako mlade učimo samo ene tehnike podaj, učenje podaj s suvanjem in iz zapestja pa odsvetujemo**, razen za podaje z odbojem od tal.

*Napad bo tudi s podajami iz preže hiter, če bo žoga med napadalci potovala stalno v višini glav, ne pa gor, dol, naprej, nazaj!*

③ - Če igralec ob sprejemu žoge še ne ve komu bo podal, naj žogo takoj, po najkrajši poti, brez kroženja, pritegovanja na prsi ipd., prenese nad rame, v napadalno prežo! Tako ima za odločanje o nadaljevanju igre na voljo **celotne 3 sekunde**, oziroma lahko z igro oz. s podajo kar najhitreje nadaljuje. Pravimo, da ima žogo »stalno v igri«!

④ - V napadalni preži se napadalec lažje izmika prekrškom branilcev, še posebej, če roko z žogo oziroma nadlaket dvigne v višino rame-na, da ga branilec ne more uspešno zgrabiti in podaje preprečiti.

Z žogo pred telesom se napadalec branilcem ne more toliko **približati**, kot če ima žogo nad ramenom. Z žogo v napadalni preži lahko vsak napadalec pritegne dva branilca in zagotovi resnično nevarno, neprekinjeno napadanje.

⑤ - Branilci napadalcem, ki podajajo s suvanjem, podaje večkrat **prestrežejo**, saj njihove podaje lažje "prečitajo", kot podaje z metanjem. Odprta dlan in odsuk trupa v preži napadalcem omogočata tudi še zadnji trenutek spremeniti višino ali smer podaje.

⑥ - Napadalec je **za strel najhitreje pripravljen**, če žogo z desne strani sprejme v zamah, oziroma v prežo. Igralec, ki se bo žogo navadil sprejemati v prežo, bo z roko le še nekoliko zamahnil nazaj in streljal s tal, brez zaleta.

⑦ - Opazili smo, da tudi **začetnikom** nošenje žoge v napadalni preži ali celo nad glavo, igro v veliki meri olajšuje. Tako se lažje izmikajo prekrškom, odločajo za smotrno nadaljevanje igre in se, s skoraj iztegnjenima rokama, hitreje naučijo žogo metati pravilno.

*V celoti vzeto, igranje v napadalni preži prinese veliko več, kot igra s suvanjem in podajami »iz zapestja«. Manj je napak in prekinitvev igre ter več raznovrstnih kombinacij.*

## Opis izvedbe taktično tehničnih elementov v napadalni preži

*Elemente z žogo izvajamo v skladu z zahtevami prikazanega modela tehnike.*

### ① - Pravilen sprejem in lovljenje žoge pomenita ključ sodobnega modela tehnike.

Igralec naj žogo ulovi samo z gibom v zapestju. Čaka naj jo s sproščenimi, povešenimi prsti in dlanmi ter razširjenimi komolci. Amortizira jo z gibom dlani nazaj in objemom žoge s prsti in dlanmi. Lovljenje bo skoraj neslišno, saj žoga ne bo udarila v dlani.

Takojšnje odpiranje dlani omogoča hitre, kratke podaje in preprečuje zamudno zamahovanje s komolcem nazaj (bič) ali kroženje. Dlan z žogo mora pri zamahu nazaj takoj pričeti prehitovati ostale dele roke. To velja še zlasti za podaje po vodenju!

**Napake lovljenja botrujejo tudi napačnemu držanju žoge in zamahu! Najbolj pogoste so:**

- lovljenje z dvignjenimi dlanmi in navzgor postavljenimi prsti tako, kot smo učili do sedaj, namesto s povešenimi. Tako žoge ne moremo uloviti na kratko, zato jo pritegnemo na prsi...
- napačno je čakanje na žogo z navznoter obrnjenimi dlanmi. Začetniki velikokrat grešijo, ko žogo sicer čakajo pravilno, s povešenimi dlanmi nato pa jih, prezgodaj, obrnejo navznoter in žogo zgrabijo s strani,

- lovljenje »v klešča«, z rokama nad in pod žogo, ali z eno roko nad žogo, z drugo pa s strani povzroči napačen, čelni zamah za met.

Ločimo **čelno lovljenje**, ko smo obrnjeni proti podajalcu in **bočno lovljenje**, ko nam je žoga podana s strani. Pri tem smo le s trupom in rokami obrnjeni proti žogi. Bočno lovljenje bomo v igri veliko več uporabljali, saj bomo pri sprejemanju žoge obrnjeni proti голу in ne proti podajalcu.

Posebej opozarjamo na »**lovljenje gor**«, ki ga od igralcev zahtevajmo pri vadbi. Ta ukaz pomeni: z žogo takoj v prežo, za prodore, strele in dolge podaje, pa še višje, nad glavo! Pri stari tehniki igralci nepotrebno spuščajo žogo »dol«.

**Ponovimo: bočno lovljenje, samo z gibom v zapeljivih, »gor«!, brez pritegovanja žoge na prsi, predstavlja teoretično in praktično novost v tehniki in metodiki vadbe in je ključnega pomena za boljše tehniko in taktiko igre!**

### ② - Držanje in nošenje žoge

Pravilno držanje žoge v obeh ali eni roki je za precizno in močno streljanje ter uspešno podajanje zelo pomembno. Za napačno držanje žoge je krivo ali napačno lovljenje ali »prepričanje« žoge po lovljenju, ki je nepotrebno, zamudno in povzroča tudi slabše podaje in netočne strele!

**Naštejmo napake pri držanju žoge z obema rokama:**

- do nepravilnega meta bo prišlo, če žoge ne bomo držali s sredincema na sredini, na »ekvatorju« žoge. Dlani naj bodo pomaknjene nekoliko za žogo, kot med palcema naj bo približno 30°. Žoge se dotikamo le s polovico dlani.

- Če bomo žogo objemali preveč s sprednje strani, bo dlan z žogo, po zamahu nazaj, zaprta, kar je velika napaka. Izgubljali bomo čas z odpiranjem dlani ali bomo metali brez pospeška iz zapestja.

**Tudi pri držanju žoge z eno roko prihaja do napak:**

- ko po napačnem lovljenju eno roko odmaknemo, žogo običajno tudi z eno roko napačno držimo. Napačno držanje je lahko tudi posledica »prepričanja« po lovljenju, ko si igralec namesti roko tako, da jo drži z zgornje strani,
- napak je, če žogo držimo s celotno dlanjo ali preveč na koncih prstov - med žogo in dlanjo mora biti za prst prostora, tako bosta moč in preciznost meta najboljši,
- če je palec preveč odmaknjen od ostalih prstov, žoge ne kontroliramo dobro,

**Če želimo navedene napake odpraviti, najprej opazujemo igralčevo lovljenje žoge! Pravilnost držanja žoge preverimo tako, da si igralci žogo mečejo ob tla ali v zrak, jo ulovijo in pokažejo, kako jo držijo z obema rokama. Nato zamahnejo v napadalno prežo in preverimo še držanje žoge z eno roko.**

### ③ - Podaje

**Najpomembnejše pri tehniki podaj je:**

- poševni (ne čelni) zamah nazaj, navzgor, z odsukom trupa. Zaradi odsuka je dlan, na koncu zamaha nazaj, obrnjena navzven in navzgor, komolec je pred žogo,
- pred dolgo podajo je rame visoko dvignjeno, komolec je obrnjen navzven,
- pri sprejemu žoge v prežo z desne strani, pred podajo v desno pazimo, na odsuk trupa. Komolec je odprt, pomaknjen nazaj.

V levo podajamo iznad glave, z zasukom trupa v bokih,

- pri sprejemu žoge z leve strani, jo nazaj, v levo, podamo že izpred levega ramena, v desno pa, hkrati z odsukom trupa, zamahnemo skozi predročenje ali vzročenje, odvisno od branilčeve oddaljenosti,
- roko pri podaji vedno iztegnemo do konca, v smeri podaje, tudi pri kratkih podajah,
- pri podajah od tal iz preže, žogo najprej spustimo pod pas,
- *oplazenje žoge, ko prsti zdrsnejo pod žogo, zato da se vrtil nazaj, omogoča, močnejšo in točnejšo podajo ter lažje lovljenje!*
- pri povsem kratkih podajah, npr. pri križanju, pazimo, da proti soigralcu iz napadalne preže ne zamahnemo, žogo preko prstov samo izpustimo (oplazimo).

Najprej vadimo kratke, čelne podaje naprej, ko je žoga stalno pred prsmi in mora igralec žogo videti - lovi in podaja se samo z gibi v sproščenih zapestjih.

Sledijo kratke podaje vstran. Pri podajah iz preže v desno, odsukajmo trup in odprimo komolec - to v igri velja zlasti za levo krilo, ko se zaleti čelno proti голу.

Na vadbi od igralcev zahtevajmo, da se pri vsaki podaji potrudijo, ne samo v vaji!

#### 4 - Prodori mimo branilcev, naravnost proti голу

Tipični so tisti prodori pri katerih napadalec nosi žogo v branilcu bližji roki, ker takrat žogo branilcu težje umakne.

*Pomembno za izvedbo takega prodora je:*

- žogo ob sprejemu takoj dvigniti »gor«, izven branilčevega dosega,

- ne vleči roko z žogo za sabo in branilcu omogočati prekršek,
- znati moramo izkoristiti vse tri korake, zato žogo sprejmimo z levo nogo spredaj,
- ne se obračati stran od branilca, trup odsukajmo, zato, da lahko, kljub branilčevemu oviranju, še podamo ter bomo streljali v vse kote,
- strelja se iz vzročnja, z »bičem« iz ramena, torej, brez kroženja.

#### 5 - Zalet proti голу s podajo

Vsak zalet naj bi predstavljal pripravo za prodor mimo branilcev ali za strel od daleč, v teku ali s skokom, zato moramo, za prepričljiv zalet, igralce najprej dobro naučiti prodirati in streljati s tal in s skokom!

Za zalet je značilen takojšen dvig žoge v zamah ter tekalni koraki, ne dokoraki, brez cepetanja in nepotrebnih poskokov. Predlagamo sprejem z levo nogo spredaj. Tako lahko streljamo »iz prvega koraka«, s tal ali v skoku ali dodamo še en korak in streljamo »iz teka«, z desno spredaj ali še dva. Med zaletom se v bokih odsukamo in rame visoko dvignemo. Zaletu sledi strel ali podaja komurkoli od petih soigralcev!.

*Za dober zalet, oziroma pripravo za prodor ali strel od daleč, je pomembno še:*

- čakanje na sprejem žoge v skipu,
- pravočasen, ne prezgodnji zalet in sprejem žoge dovolj pred branilci,
- takojšnje lovljenje »gor«, nazaj, brez pritegovanja žoge predse,
- pred podajo nikakor ne smemo zamahniti naprej in podati »spodaj«, žoga je stalno v napadalni preži!
- tudi zadnji korak naj bo usmerjen proti голу in se naj konča branilcem čimbližje!



*Okrogla miza*

### ⑥ - Preigravanja v desno

Zaradi lažje spremembe smeri je roka z žogo v nekoliko nižji preži, toda paziti moramo na branilčevo oviranje in, da pri podaji ne bomo, zaradi nizkega komolca, žoge suvali. Ne se z nogami obračati v desno (bočno proti голу). Za gibanje v desno, v čelnem položaju lahko uporabljamo odskok ali odkorak od branilca. Naučiti se moramo preigravati tako v teku kot z naskokom. Obakrat žogo takoj prenesemo v prežo, ne pritegujemo je predse.

### ⑦ - Preigravanja v levo

Žogo lahko v levo, mimo branilca, prenesemo na več načinov, toda vedno z žogo iznad branilčeve glave, zaradi lažjega izmikjanja prekrškom in eventualnih podaj komurkoli:

- a) s polkrožnim premahom preko branilca, ki ga končamo že v vzročenu,
- b) z odmikom in zakorakom z desno izza leve ter z zamahom z žogo nazaj,

c) s premahom preko branilca z obema rokama,

d) s predajanjem žoge v levo roko.

Pri preigravanjih smo stalno obrnjeni proti голу, pri gibanju v levo to dosežemo, če z desno nogo zakoračimo izza leve. Pazimo na širok razkorak pri spremembi smeri.

### ⑧ - Različni streli, s tal ali v skoku

Moderni so streli s čimmanj koraki z žogo, s tal ali s skokom. Zamahnemo takoj, z lovljenjem »gor«, žoge ne nosimo predse!

Za hiter strel s tal žogo sprejmemo v prežo, žogo z zadnjim korakom prehitimo in streljamo brez zamaha nazaj!

S skokom lahko streljamo takoj, ob sprejemu ali po enem, dveh (D-L) ali, redkeje, po treh korakih. Pri vseh variantah žogo ulovimo z zamahom navzgor in jo med zaletom nosimo v vzročenu. Za strel dodamo samo še odsuk trupa in dvignemo rame. Tak strel bo enako

močan, kot strel z zamahom med zaletom, toda le, če bo pravilno izveden (n.pr. z visokim ramenom)! Če bo napadalec za strel zamahnil šele med zaletom, ga bo branilec lažje zaustavil tako, da ne bo mogel podati ali pa bo žogo še uspel na hitro suniti do najbližjega soigralca! ***Zato predlagamo, da se igralci navadijo na zalet za strel v skoku, z roko v vzročanju.***

Za strel iz preigravanja v preži, moramo roko samo še malo dvigniti in se odsukati.

### ***Za dober strel je pomembno predvsem:***

- pravilen poševni zamah nazaj, do točke zamaha naprej, je predpogoj,
- zamah nazaj s t.im. bičem uporabljajo močnejši igralci, toda ne tudi pri podajah!
- odsuk trupa in s tem navzven obrnjena roka, in odprta dlan zagotavlja močnejši strel in v vse kote,
- visoko rame, ki prične zamah naprej!, je predpogoj za močan in precizen met,
- roke ne smemo v komolcu spuščati navzdol
- ne prekiniti gibalne verige: rame - komolec - zapestje s pregibom v komolcu,
- na koncu strela dodamo še pospešek s »poklopom« žoge iz zapestja,
- med strelom s tal, z zadnjo nogo ne smemo stopiti naprej (zaradi loka telesa).

### **9 - Varanja z lažno podajo ali strelom**

Dovolj prepričljivo bo, če met nakažemo samo z začetkom meta - z ramenom, zato, da bo žoga ostala v položaju za takojšen met, strel ali podajo komurkoli! Če zamahnemo do konca, navzdol, bomo morali za podajo ali strel ponovno zamahniti.

### **Nekaj nasvetov za vadbo:**

- Za igralce bo igranje v napadalni preži novost, zato naj čimveč vaj izvajajo v tem položaju. Tudi razne vaje ogrevanja se lahko izvajajo z žogo v napadalni preži.
- Stena je res pripraven vadbeni pripomoček. Vsakič »nam poda točno« in zagotavlja veliko število ponavljanj. Razne podaje iz napadalne preže in strele lahko ob steni vadi vsak sam, brez soigralcev in vratarja na голу.
- Situacijska vadba streljanja zahteva izvedbo določene kombinacije 2-4 napadalcev. Pri tem podajalci in tudi strelec pred strelom izvajajo oz. vadijo razne elemente, ki smo jih že našteali. V vaji moramo obvezno postaviti aktivne branilce. V izvedbi kombinacije naj vsak napadalec skuša streljati, ne samo tisti kateremu je kombinacija namenjena! Tako bomo učili nevarno napadati!
- Dobra vaja za vadbo naleta v napadalni preži je napad 5:4, brez krožnega napadalca. Srednji prične s podajo na levo ali desno krilo. Srednja branilca se lahko gibata samo do sredine 6m črte. Vsak napadalec poskuša prodreti mimo branilcev, do črte. Veljajo samo zaporedne podaje v eno ali drugo stran. Branilci se branijo maksimalno.

Uživajmo v rokometu, naj igri na svetu!

**Herbert Jeglič**

# ROKOMETNA PRAVILA SPREMEMBE IN DOPOLNILA

Rokometna pravila začnejo veljati 01. 08. 2001

## PRAVILO 2: IGRALNI ČAS, KONČNI SIGNAL, TIME-OUT

---

**2:2** Če se igra po izteku regularnega igralnega časa konča z neodločenim rezultatom in se mora določiti zmagovalca tekme se igrajo podaljški.

Po 5-minutnem odmoru se igra podaljšek 2x5 minut z 1 minutnim odmorom.

Če igra po prvem podaljšku še vedno ni odločena, sledi 5-minutni odmor in drugi podaljšek 2x5 minut z 1 minutnim odmorom.

Če igra tudi po dveh podaljških ni odločena, moramo upoštevati določila ustreznega pravilnika.

**2:8** Sodnika odločata kdaj in za kako dolgo se igralni čas prekine (time-out).

Igralni čas prekinemo obvezno ob:

- a) izključitvi, diskvalifikaciji ali izključitvi do konca;
- b) dosojeni sedemmetrovki;
- c) moštvenemu time-outu;
- d) napačni menjavi ali neupravičenemu vstopu igralca na igrišče;
- e) znaku časomerilca ali tehničnega delegata;
- f) potrebnem razgovoru med sodnikoma zaradi različnih mnenj v zvezi s pravilom 17 : 8.

**2:10** Moštvi imata pravico v vsakem polčasu regularnega igralnega časa zahtevati 1 (en) enominutni moštveni time-out.

Dopolnilo 3:

Uradna oseba moštva, ki zahteva moštveni time-out mora položiti zeleni karton pred časomerilca na zapisnikarsko mizo.



Moštvo lahko zahteva svoj moštveni time-out samo takrat, ko je v posesti žoge (ko je žoga v igri, ali med prekinitvijo igre).

Pod pogojem, da moštvo ne izgubi žoge preden časomerilec lahko signalizira zahtevo za moštveni time-out bo moštvu nemudoma dovoljen moštveni time-out. Če pa moštvo izgubi žogo preden časomerilec uspe signalizirati zahtevo za moštveni time-out se zeleni karton vrne moštvu, ki je zahtevalo moštveni time-out.

### PRAVILO 3: ŽOGA

---

- 3:3** Za vsako igro moramo imeti najmanj dve žogi, ki ustrezata pravilom. Rezervne žoge morajo biti med igralnim časom dosegljive pri zapisnikarski mizi.
- 3:4** Sodnika odločata kdaj se bo uporabila rezervna žoga.

### PRAVILO 4: MOŠTVO, MENJAVE, OPREMA

- 4:10** Če igralec krvavi, ali ima kri na telesu, ali na dresu, mora igrišče zapustiti avtomatično in prostovoljno, da ustavi krvavitev, da zaščiti rano in da očisti dres.  
Če igralec to ne naredi, oz. noče narediti je lahko kaznovan po liniji progresivnega kaznovanja (8:4; 16:1d; 16:3c).
- 4:11** Pri poškodbi igralca lahko sodnika dovolita vstop v igrišče ob danem time-outu in znaku za dovoljenje za vstop na igrišče (sodniški znak 16 in 17) samo dvema osebama, ki pa morata biti vpisani v uradni zapisnik (4:2; 6:1d; 16:3d; 16:6b).

### PRAVILO 5: VRATAR

---

Vratarju ni dovoljeno:

- 5:9** da vzame v vratarjev prostor žogo, ki leži ali se kotali po tleh izven vratarjevega prostora (13:1a);  
(13:1a - prosti met)
- 5:10** da se z žogo vrne z igrišča v vratarjev prostor (13:1a).  
(13:1a - prosti met)

### PRAVILO 6: VRATARJEV PROSTOR

---

- 6:2** Če se zgodi, da kateri izmed igralcev z igrišča stopi v vratarjev prostor, se dosodi naslednje:
- prosti met, kadar je igralec z igrišča stopil v vratarjev prostor z žogo (13:1a);
  - prosti met, kadar je igralec z igrišča stopil v vratarjev prostor brez žoge in si je s tem pridobil prednost (13:1a-b; razen 6:2c);
  - sedemmetrovka, kadar obrambni igralec z vstopom v vratarjev prostor prepreči jasno priložnost za zadetek (14:1a).
- 6:5** Če žoga prileti v vratarjev prostor jo mora vratar z vratarjevim metom (Pravilo 12) znova vrniti v igro.
- 6:7** Pri metanju žoge v svoj vratarjev prostor se dosodi naslednje:
- zadetek, če je žoga priletela v vrata;
  - prosti met, če žoga obleži v vratarjevem prostoru, ali če se vratar žoge dotakne, ta pa ne prileti v vrata (13:1b);
  - stranski met, če žoga prekorači prečno črto igrišča (11:1);
  - nadaljevanje igre, če gre žoga preko vratarjevega prostora nazaj v prostor za igro, ne da bi se je vratar dotaknil.

### PRAVILO 7: IGRA Z ŽOGO, PASIVNA IGRA

---

- 7:10** Ni dovoljeno, da moštvo zadržuje žogo brez namena, da aktivno igra v napadu, oziroma brez namena, da vrže žogo na vrata. To je pasivna igra, ki bo kaznovana s prostim metom za nasprotno moštvo (13:1a).  
Prosti met se izvede s tistega mesta, na katerem je bila žoga pri prekinitvi igre.
- 7:11** Ko se ugotovi, da igra moštvo neaktivno sodnika pokažeta opozorilni znak za pasivno igro (sodniški znak 18).  
Če moštvo tudi po opozorilnem znaku ne pokaže namena, da bo vrglo žogo na vrata, se ga kaznuje s prostim metom za nasprotno moštvo.  
V pojasnilih k pravilom igre so sedaj zelo natančna navodila kaj so značilni znaki za pasivno igro in kako morata sodnika preprečevati neaktivno igro moštva v napadu in namerno zavlačevanje igre.

## PRAVILO 10: ZAČETNI MET

---

**10:3** Začetni met se izvaja v roku 3 sekund (13:1a) po žvižgu iz sredine igrišča (s toleranco 1,5 m na obeh straneh) v poljubno smer. Dokler žoga ne zapusti roke, mora izvajalec začetnega meta z eno nogo stati na sredinski črti.

Igralci moštva, ki izvaja začetni met ne smejo prestopiti sredinske črte dokler ni dan žvižg za začetni met.

## PRAVILO 12: VRATARJEV MET

---

**12:1** Vratarjev met se dosodi, ko ima vratar v vratarjevem prostoru žogo pod kontrolo (6:5), ali če žoga preide prečno črto igrišča, ko se je žoge zadnji dotaknil vratar, ali igralec nasprotnega moštva.

## PRAVILO 13: PROSTI MET

---

**13:4** Dodatno k situacijam v skladu s pravilom 13:1a-b bo v posebnih primerih, v katerih bo igra prekinjena brez prekrška dosojen prosti met zaradi nadaljevanja igre:

- a) če ima moštvo žogo v trenutku prekinitve igre, ostane žoga moštvu, ki jo je imelo pred prekinitvijo;
- b) če nobeno moštvo nima žoge v trenutku prekinitve igre ostane žoga moštvu, ki jo je imelo zadnje pred prekinitvijo;
- c) če je igra prekinjena, ker se žoga dotakne stropa ali predmetov nad igriščem obdrži žogo moštvo, ki se je ni zadnje dotaknilo.

## PRAVILO 14: SEDEMMETROVKA

---

**14:1** Sedemmetrovka se dosodi:

- a) ob preprečitvi jasne priložnosti za zadetek na celotnem igrišču, če je to povzročil igralec ali katera izmed uradnih oseb nasprotnega moštva;
- b) ob neupravičenem žvižgu pri jasni priložnosti za zadetek;
- c) če jasno priložnost za zadetek prepreči oseba, ki v igri ni udeležena (razen 9:1 komentar).

Definicija jasne priložnosti je natančneje pojasnjena v pojasnilih k pravilom igre (8).

Jasna priložnost za zadetek po pravilu 14:1 je, ko:

- (1) ima igralec žogo in telo pod kontrolo pred črto vratarjevega prostora nasprotnega moštva in ima priložnost za strel na vrata brez kakršnekoli možnosti nasprotnika, da bi mu na dovoljen način preprečil met na vrata;
- (2) ima igralec žogo in telo pod kontrolo, teče sam proti vratarju v protinapad, brez vsakršne možnosti igralcev nasprotnega moštva, da bi se kdo postavil pred njim in zaustavil protinapad;
- (3) je igralec v situaciji, ki ustreza točki (1) ali (2) z razliko, da še nima žoge, vendar je pripravljen, da žogo sprejme; sodnika morata biti prepričana, da noben igralec nasprotnega moštva ne bi mogel preprečiti na dovoljen način, da igralec sprejme žogo;
- (4) vratar zapusti svoj vratarjev prostor, igralec nasprotnega moštva, ki ima žogo in telo pod kontrolo ima jasno priložnost za met na prazna vrata; (to velja tudi, če so igralci v obrambi med igralcem v napadu in vrati; takrat morata sodnika upoštevati tudi možnost, da igralci v obrambi posredujejo na dovoljen način).

## PRAVILO 16: KAZNI

---

**16:3** Izključitev se dosodi:

- a) pri napačni menjavi ali prekrških pri vstopu (4:5-6);
- b) pri ponovnih prekrških nešportnega obnašanja, ki se kaznujejo progresivno (8:3);
- c) pri ponovnem nešportnem obnašanju igralca na igrišču ali izven igrišča (8:4);
- d) pri drugem nešportnem obnašanju uradne osebe, potem, ko je uradna oseba pred tem že dobila opomin v skladu s pravilom 16:1d (8:4);
- e) v primeru, ko se moštvu, katerega igralec ima žogo, dosodi prosti met, igralec pa žoge ne spusti ali ne položi takoj na tla (13:5);
- f) pri ponovljenih prekrških ob izvajanju nasprotnikovega meta (15:7);
- g) pri diskvalifikaciji igralca ali uradne osebe med igralnim časom (16:8);
- h) pri nešportnem obnašanju igralca pred nadaljevanjem igre, potem ko je bil pred tem kaznovan z izključitvijo (16:12).

**16:6** Diskvalifikacija se dosodi:

- a) če stopi na igrišče igralec, ki nima pravice igrati (4:3);
- b) pri tretjem (ali naslednjem) nešportnem obnašanju uradne osebe, po tem ko je ena izmed uradnih oseb pred tem že dobila izključitev v skladu s pravilom (16:3d);
- c) pri nešportnem obnašanju, ki ogroža zdravje igralca (8:5);
- d) pri grobem nešportnem obnašanju igralcev ali uradnih oseb na ali izven igrišča (8:6);
- e) pri nasilnem obnašanju igralca izven igralnega časa, pred tekmo ali med odmorom (8:7, 16:13b, d);
- f) pri nasilnem obnašanju uradne osebe (8:7);
- g) pri tretji izključitvi igralca (16:5);
- h) pri ponovnem nešportnem obnašanju igralca ali uradne osebe med odmorom (16:3d).

**16:12** Če igralec ali uradna oseba istočasno ali zaporedoma pred nadaljevanjem igre naredi več prekrškov, ki se kaznujejo različno, v principu izrečemo le najstrožjo kazen. To je vedno princip, ko je eden izmed prekrškov nasilno obnašanje.

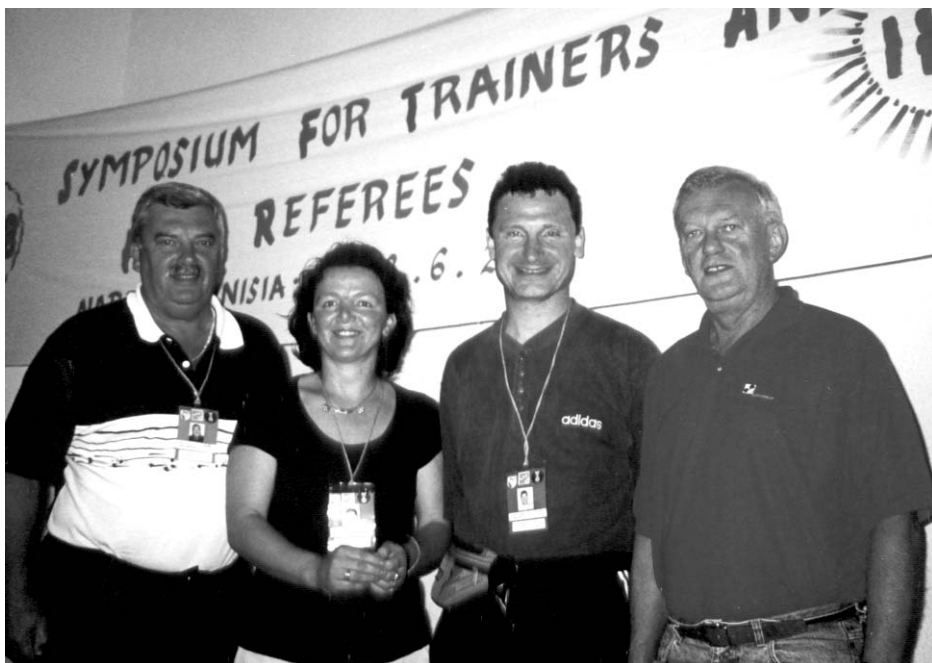
So pa tudi posebne izjeme, kjer bo moštvo na igrišču igralo 4 minute z igralcem manj:

- a) če se igralec, ki je bil pravkar kaznovan z izključitvijo, pred nadaljevanjem igre nešportno obnaša se ga kaznuje z dodatno izključitvijo (16:3h); (če je to tretja izključitev igralca bo igralec diskvalificiran);
- b) če se igralec, ki je kaznovan z diskvalifikacijo (direktno ali zaradi tretje izključitve) pred nadaljevanjem igre nešportno obnaša se moštvo kaznuje z dodatno kaznijo, kar pomeni, da bo moštvo igralo 4 minute z igralcem manj;
- c) če se igralec, ki je bil pravkar kaznovan z izključitvijo pred nadaljevanjem igre grobo nešportno obnaša se ga kaznuje z diskvalifikacijo (16:6d); obe kazni pomenita, da bo moštvo igralo 4 minute z igralcem manj;
- d) če se igralec, ki je bil pravkar kaznovan z diskvalifikacijo (direktno ali zaradi tretje izključitve) pred nadaljevanjem igre grobo nešportno obnaša se moštvo kaznuje z dodatno kaznijo, kar pomeni, da bo moštvo igralo 4 minute z igralcem manj.

### PRAVILO 17: SODNIKA

---

- 17:4** Eden izmed obeh sodnikov opravi žrebanje pred igro v prisotnosti drugega sodnika in obeh kapetanov (10:1).
- 17:5** Eden izmed obeh sodnikov se na začetku igre postavi kot sodnik v polju izza moštva, ki izvaja začetni met.  
Sodnik v polju igro prične z žvižgom za začetni met (10:3).
- 17:8** Če oba sodnika hkrati zažvižgata ob prekršku ali pa, ko žoga zapusti igrišče, vendar imata različni mnenji, katero moštvo naj ima žogo, velja skupna odločitev, ki jo sodnika dosežeta po kratkem razgovoru. Če se ne moreta dogovoriti o skupni odločitvi, velja odločitev sodnika v polju.  
Sodnika morata obvezno dati time-out. Po odločitvi, v katero smer se igra nadaljuje, se po jasnem sodniškem znaku igra nadaljuje z žvižgom (2:8f, 15:3b).



*Štefan Jug, Marta Bon, Marko Šibila in Herbert Jeglič  
so se udeležili simpozija za trenerje in sodnike v Tuniziji*

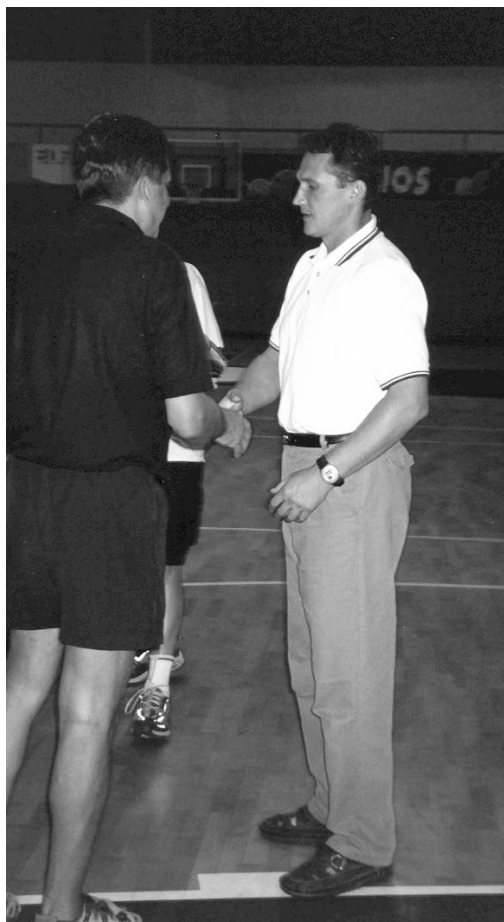
**Najuspešnejši trenerji moških ekip, ki so prejeli priznanja v skladu s pravilnikom.**

	Tekmovalna sezona 1998 - 1999	Tekmovalna sezona 1999 - 2000	Tekmovalna sezona 2000 - 2001
Članska reprezentanca			5. MESTO NA EP 2000 V ZAGREBU Leopold Jeras Bojan Čotar
			8. MESTO NA OLIMPIJSKIH IGRAH V SIDNEYU 2000 Leopold Jeras Bojan Čotar
Mladinska reprezentanca			UVRSTITEV NA EP 2000 V GRČIJI Igor Razgor Iztok Godec
			5. MESTO NA EP 2000 V GRČIJI Mirko Toplak Iztok Godec
Kadetska reprezentanca		UVRSTITEV NA EP 99 NA PORTUGALSKEM Igor Razgor Iztok Godec	UVRSTITEV NA EP 2001 V LUKSEMBURGU Boštja Brulec Fredi Radjokovič
		5. MESTO NA EP 99 NA PORTUGALSKEM Igor Razgor Iztok Godec	2. MESTO NA EYOD V ŠPANIJI 2001 Matjaž Guček Andrej Kavčič
Evropsko klubsko kadetsko prvenstvo	1. MESTO INLES RIKO RIBNICA Stojan Gelze		3. MESTO PIVOVARNA LAŠKO CELJE Matjaž Guček
Državni prvak člani	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Sead Hasanefendič	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Sead Hasanefendič	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Josip Šojat
Pokalni prvak	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Sead Hasanefendič	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Sead Hasanefendič	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Josip Šojat
Mladinci	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Stanko Anderluh	INLES RIKO RIBNICA Janez Ilc	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Stanko Anderluh
Kadeti	INLES RIKO RIBNICA Stojan Gelze	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Matjaž Guček	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Matjaž Guček
Starejši dečki	CELJE PIVOVARNA LAŠKO Matjaž Guček	TERMO ŠKOFJA LOKA Jani Klemenčič	ORMOŽ Saša Praprotnik
Mlajši dečki A	ORMOŽ Saša Praprotnik	GÖRENJE Branko Dobnik	TERMO ŠKOFJA LOKA Jani Klemenčič
Mlajši dečki B	TERMO ŠKOFJA LOKA Jani Klemenčič	RK IZOLA Tone Barič	RK CIMOS KOPER Marcel Đurđević
OSNOVNE ŠOLE	OŠ TONETA OKROGARJA CELJE Matjaž Šikovec	OŠ ORMOŽ Saša Praprotnik	OŠ ORMOŽ Vlado Hebar

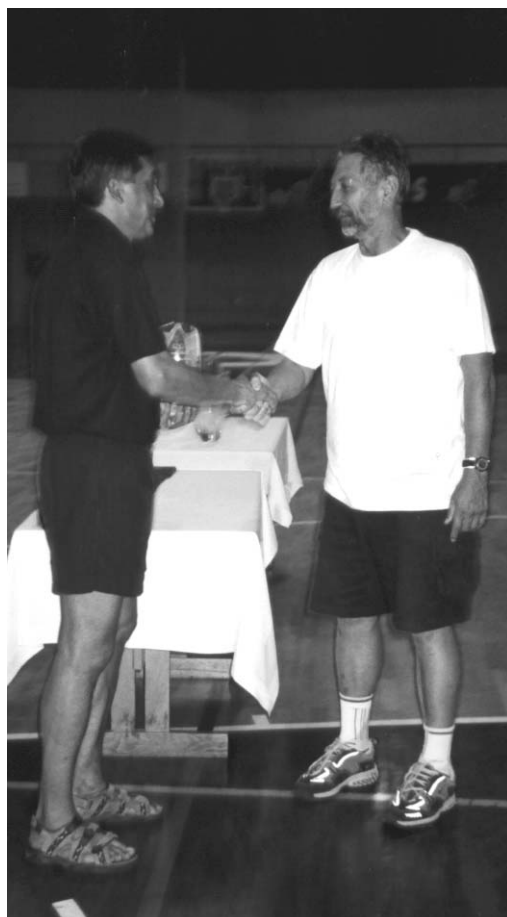
## Najuspešnejši trenerji ženskih ekip, ki so prejeli priznanja v skladu s pravilnikom.

	Tekmovalna sezona 1998 - 1999	Tekmovalna sezona 1999 - 2000	Tekmovalna sezona 2000 - 2001
Članska reprezentanca			UVRSTITEV NA SVETOVNO PRVENSTVO V ITALIJI 2001 Tone Tiselj Miha Jelovčan
Mladinska reprezentanca			
Kadetska reprezentanca			UVRSTITEV NA EP 2001 V TURČIJI Aleš Filipičič Sonja Čotar
Evropsko klubsko kadetsko prvenstvo		3. MESTO BAJC DAEWOO IZOLA Boris Čuk	
Liga prvakov	2 MESTO KRIM ELECTA NEUTROROBERTS Vinko Kandija		1. MESTO KRIM ETA-NEUTRO ROBERTS Tone Tiselj
Državni prvak članice	KRIM ELECTA NEUTRO ROBERTS Vinko Kandija	KRIM NEUTRO ROBERTS Vinko Kandija	KRIM ETA-NEUTRO ROBERTS Tone Tiselj
Pokalni prvak	KRIM ELECTA NEUTRO ROBERTS Vinko Kandija	KRIM NEUTRO ROBERTS Robert Beguš	KRIM ETA-NEUTRO ROBERTS Tone Tiselj
Mladinke	ROBIT OLIMPIJA Polona Babič	ROBIT OLIMPIJA Zdenko Mikulin	OLIMPIJA Zlatko Babič
Kadetinje	JUTEKS ŽALEC Aleš Filipičič	BAJC DAEWOO IZOLA Boris Čuk	BAJC DAEWOO IZOLA Boris Čuk
Starejše deklice	BAJC DAEWOO IZOLA Dušanka Čuk	BAJC DAEWOO IZOLA Dušanka Čuk	BAJC DAEWOO IZOLA Dušanka Čuk
Mlajše deklice A	BAJC DAEWOO IZOLA Dušanka Čuk	PUV NIVO CELJE Sebastjan Oblak	PUV NIVO CELJE Sebastjan Oblak
Mlajše deklice B	PUV NIVO CELJE Sebastjan Oblak	PUV NIVO CELJE Sebastjan Oblak	PUV NIVO CELJE Sebastjan Oblak
OSNOVNE ŠOLE	OŠ IVANA SKVARČE ZAGORJE Matjaž Šikovec	OŠ TONETA OKROGARJA ZAGORJE	OŠ IVANA GROHARJA ŠKOFJA LOKA Nada Pohleven





*Igor Razgor prejema priznanje  
za delo z reprezentanco*



*Boris Čuk je že vrsto let uspešen trener*

## Boštjan Brulec, Fredi Radojkovič

# EVROPSKO KADETSKO PRVENSTVO V LUXEMBURGU 2001

*Evropsko prvenstvo za kadete letnik rojstva 1982 in mlajši je bilo od 3.8. - 12.8.2001 v Luxemburgu. Po predhodnih kvalifikacijah, ki so bile maja tega leta, se je na evropsko prvenstvo uvrstilo 12 reprezentanc. Na prvenstvo se je uvrstila tudi naša reprezentanca.*

V predtekmovanju so bile ekipe razdeljene v dve skupini.

SKUPINA A	SKUPINA B
Avstrija	Danska
Hrvaška	Francija
Madžarska	Islandija
Rusija	Luxemburg
Slovaška	Romunija
Švedska	Slovenija

Ekipe so se znotraj skupine pomerile vsaka z vsako. Prvouvrščene ekipe so se pomerile z drugouvrščenimi iz druge skupine. Zmagovalni ekipi sta se pomerili v finalu, poraženi ekipi pa sta igrali za 3. mesto. Druge ekipe, ki so bile uvrščene od 3. mesta navzdol, so odigrale tekme za razvrstitev od 5. - 12. mesta.

V polfinalu smo videli dva različna sloga roko-metne igre. Prva polfinalna tekma je bila med Švedsko in Dansko, ki sta predstavnici skandinavskega sloga igre. Oboji igrajo praviloma consko obrambo 6:0, le izjemoma se odločata za consko obrambo 5:1 in kombinirano obrambo 5+1. Zmagali so Danci, ki igrajo vztrajno in borbena vseh šestdeset minut. Švede ta poraz ni hudo prizadel, kajti njihov odnos do športa je zelo viteški, kar se je videlo na tekmi

za 3. mesto. Igrali so z Romuni in jih premagali za kar 18 golov. Seveda ta razlika ni bila realna.

Druga polfinalna tekma je bila med Rusijo in Romunijo. Po najinem mnenju je bilo to tudi finale pred finalom. Zmagali so Rusi po dveh podaljških. Tako sta se v finalu srečali Rusija in Danska, ki sta predstavnici različnih slogov igre. Zmagali so Rusi. Danci so se Rusom dobro upirali in se jim nekajkrat zelo približali. Rusi so imeli vso tekmo nadzor nad rezultatom. Odločil je tudi večji in bolj raznovrsten izbor ruskih igralcev. Sedem ruskih igralcev je igralo pozneje tudi na mladinskem svetovnem prvenstvu v Švici in ta podatek veliko pove.

Priprave slovenske reprezentance pred evropskim prvenstvom so potekale od 18.7. - 1.8. 2001. Prvi del priprav smo imeli v Radovljici, drugi del pa v Izoli. V okviru priprav smo odigrali tudi sedem tekem z reprezentancami Hrvaške, Katarja in Avstrije.

Nekaj osnovnih podatkov o posameznih fazah igre, ki smo jih trenirali oziroma igrali na evropskem prvenstvu:

► na pripravah smo največ trenirali conski obrambi 6:0 in 5:1. Vadili pa smo tudi conski obrambi 3:2:1, 4:2 in kombinirano obrambo 5+1. Za agresivni conski obrambi

6:0 in 5:1 sva se odločila zato, ker imamo v ekipi relativno visoke igralce. Opazna pomanjkljivost je, da igralci v klubih conske obrambe 6:0 ne igrajo veliko.

- fazi protinapada in podaljšanega protinapada smo namenili veliko pozornosti. Pri prehodu igralcev v protinapad smo uporabljali sistem treh valov 1:2:3. V tretjem valu je žogo sprejemal en igralec, če je bilo treba, pa sta žogo sprejemale tudi igralca v drugem valu. Naučenih smo imeli tudi nekaj kombinacij, ki smo jih uporabljali v fazi protinapada in podaljšanega protinapada. Tukaj je pomembno vlogo igral krožni napadalec, ki je bil velikokrat v vlogi »posta«.
- v fazi napada smo imeli glede na postavljeno obrambno postavitev nasprotnika pripravljene različne kombinacije. Najprej pa smo nasprotnike poskušali presenetiti s podaljšanim protinapadom. Tudi v primeru igralca več v napadu smo imeli pripravljene kombinacije. Pri igralcu manj v napadu pa je bil dogovor, da uteče krilo.
- pri vračanju v obrambo smo skušali aktivno delovati na nasprotnikovega sprejemalca žoge oziroma nasprotniku preprečiti hiter prehod v protinapad.
- na prvenstvu smo po potrebi menjali igralce v fazi napada in obrambe z namenom, da bi določene igralce spočili. Nekateri igralci pa so se morali menjati zaradi svojih pomanjkljivosti v obrambni igri.

### Kriterij sojenja na prvenstvu

Prvega avgusta 2001 so začela veljati nova sodniška pravila, ki bistveno ne vplivajo na razvoj rokometne igre, kar pa bi moralo biti najbolj pomembno. Edino pravilo, ki je zelo



*Uspešna mlada trenerja kadetske reprezentance Fredi Radojkovič, Boštjan Brulec*

pozitivno in uporabno je minuta odmora, ki jo lahko ekipa vzame kadar koli je v posesti žoge. Gibanje trenerjev in igralcev na klopi je še bolj omejeno. Igralcem na prvenstvu niso dovolili, da bi se ogrevali za klopjo pred vstopom v igro. V obrambi je morala biti igra igralcev zelo čista. Vsaka obrambna akcija, ki ni bila izvedena prsa na prsa je bila kaznovana z izključitvijo. Meniva, da bo s takim načinom sojenja rokomet izgubil čar, ki ga ima. Če bodo ta pravila ostala v veljavi, bo potrebno spremeniti metodiko vadbe obrambnih elementov. Z novim načinom sojenja so imeli tudi naši igralci

probleme, kar se je odražalo z velikim številom izključitev. Subjektivne presoje sodnikov je sedaj še več.

Mnenja sva, da so si naši igralci z igranjem na evropskem prvenstvu in osvojenim 7. mestom zgradili dobre temelje za nadaljnje delo.

Če primerjava kakovost drugih reprezentanc z našo, lahko ugotoviva, da naši igralci ne zaostajajo v tehnično - taktičnem znanju oziroma, da se na tem področju pri nas dobro dela. Tudi selekcioniranje igralcev oziroma telesne značilnosti so primerljive z drugimi reprezentancami. Imeli smo eno višjih ekip na prvenstvu. Treba je biti pozoren na visoke igralce in z njimi potrpežljivo delati, kajti to se nam bo kasneje obrestovalo.

Zaskrbljujoča pa je psihična priprava igralcev. Ta se je kazala v zadnjih desetih minutah tekme, kjer je pri igralcih kot po pravilu prihajalo do izgube koncentracije, neodgovornem odnosu do igre in samovoljnem zaključevanju

napada. Vzgojiti igralca, ki bi imel ustrezne značajske lastnosti in bi v takih trenutkih prevzel odgovornost ter znal na igrišču voditi ekipo, je dolgotrajen proces. Igralci, ki bi morali v takih trenutkih odreagirati, so na prvenstvu odpovedali.

Meniva, da se naše reprezentance premalo udeležujejo mednarodnih turnirjev, na katerih bi si nabirale prepotrebne izkušnje. Te izkušnje bi na takih tekmovanjih zelo potrebovali. Igralci so prav tako preveč obremenjeni s končnim rezultatom, kar v večini klubov počnejo že v mlajših selekcijah. Najpomembnejša bi morala biti navdušujoča igra in veselje do rokometu, da bi pozneje lažje prišli do zelenih rezultatov.

Seveda pa ni dobrih rezultatov, če na igrišču ne damo vse od sebe.

»Kri, znoj in solze moramo pustiti na igrišču«, pravi priznani športni pedagog prof. Viki Krevsel.



*Kadetska reprezentanca - 2. mesto na EYOD-u v Španiji v letu 2001 s trenerjema Matjažem Gučkom in Andrejem Kavčičem*

## STATISTIČNI PRIKAZ REZULTATOV EVROPSKEGA PRVENSTVA

## Predtekmovanje - skupina A

EKIPA	SKUPAJ	TEKME			RAZLIKA V ZADETKIH		TOČKE
		ZMAGE	NEODL.	PORAZI			
1. Švedska	5	4	0	1	150 : 124	26	8
2. Rusija	5	4	0	1	151 : 139	12	8
3. Slovaška	5	2	0	3	140 : 143	-3	4
4. Avstrija	5	2	0	3	134 : 148	-14	4
5. Hrvaška	5	1	1	3	133 : 138	-5	3
6. Madžarska	5	1	1	3	127 : 143	-16	3

## REZULTATI TEKEM

Z.š.	EKIPE	REZULTATI	DATUM
1	Madžarska : Hrvaška	24:24 (10:11)	03.08.2001
3	Avstrija : Rusija	24:32 (11:16)	03.08.2001
5	Švedska : Slovaška	27:25 (11:11)	03.08.2001
7	Hrvaška : Avstrija	27:29 (15:16)	04.08.2001
9	Slovaška : Madžarska	25:30 (11:13)	04.08.2001
11	Rusija : Švedska	29:33 (14:16)	04.08.2001
13	Madžarska : Rusija	25:27 (11:14)	05.08.2001
15	Avstrija : Švedska	23:32 (9:16)	05.08.2001
17	Hrvaška : Slovaška	29:30 (13:15)	05.08.2001
19	Avstrija : Slovaška	24:30 (14:16)	07.08.2001
21	Švedska : Madžarska	33:21 (14:11)	07.08.2001
23	Rusija : Hrvaška	30:27 (15:12)	07.08.2001
25	Slovaška : Rusija	30:33 (14:17)	08.08.2001
27	Švedska : Hrvaška	25:26 (13:11)	08.08.2001
29	Madžarska : Avstrija	27:34 (11:18)	08.08.2001

## STATISTIČNI PRIKAZ REZULTATOV EVROPSKEGA PRVENSTVA

## Predtekmovanje - skupina B

EKIPA	SKUPAJ	TEKME			RAZLIKA V ZADETKIH		TOČKE
		ZMAGE	NEODL.	PORAZI			
<b>1. Romunija</b>	5	4	0	1	151 : 132	19	8
<b>2. Danska</b>	5	3	1	1	127 : 118	9	7
<b>3. Francija</b>	5	3	0	2	123 : 113	10	6
<b>4. Slovenija</b>	5	2	1	2	128 : 131	-3	5
<b>5. Luxemburg</b>	5	1	0	4	115 : 131	-16	2
<b>6. Islandija</b>	5	1	0	4	122 : 141	-19	2

## REZULTATI TEKEM

Z.š.	EKIPE	REZULTATI	DATUM
2	<b>Slovenija : Francija</b>	<b>27:26 (15:13)</b>	<b>03.08.2001</b>
4	Romunija : Islandija	34:30 (17:17)	03.08.2001
6	Luxemburg : Danska	21:26 (7:12)	03.08.2001
8	Francija : Romunija	25:27 (10:13)	04.08.2001
10	<b>Danska : Slovenija</b>	<b>22:22 (7:13)</b>	<b>04.08.2001</b>
12	Islandija : Luxemburg	20:23 (9:7)	04.08.2001
14	<b>Slovenija : Islandija</b>	<b>27:28 (10:11)</b>	<b>05.08.2001</b>
16	Romunija : Luxemburg	33:25 (14:11)	05.08.2001
18	Francija : Danska	23:19 (8:9)	05.08.2001
20	Romunija : Danska	29:30 (13:14)	07.08.2001
22	<b>Luxemburg : Slovenija</b>	<b>27:30 (14:14)</b>	<b>07.08.2001</b>
24	Islandija : Francija	21:27 (13:13)	07.08.2001
26	Danska : Islandija	30:23 (15:10)	08.08.2001
28	Luxemburg : Francija	19:22 (9:11)	08.08.2001
30	<b>Slovenija : Romunija</b>	<b>22:28 (9:10)</b>	<b>08.08.2001</b>

POLFINALE IN TEKME ZA RAZVRSTITEV OD 5. - 12. MESTA

Z.š.	EKIPI	REZULTAT	DATUM
31	<b>Hrvaška</b> : Luxemburg 5./A 5./B	37:29 (19:14)	11.08.2001
32	<b>Madžarska</b> : Islandija 6./A 6./B	32:28 (14:16)	11.08.2001
33	Slovaška : <b>Francija</b> 3./A 3./B	22:29 (11:16)	11.08.2001
<b>34</b>	<b>Avstrija</b> : <b>Slovenija</b> 4./A 4./B	<b>32:36 (17:20)</b>	<b>11.08.2001</b>
35	<b>Rusija</b> : Romunija 1./A 2./B	42:41 (17:17)	11.08.2001
36	Švedska : <b>Danska</b> 1./B 2./A	25:28 (15:13)	10.08.2001

FINALE

Z.š.	EKIPI	REZULTAT	DATUM
37	Romunija : <b>Švedska</b>	19:37 (10:22)	12.08.2001
38	Danska : <b>Rusija</b>	24:27 (11:14)	12.08.2001

KONČNI VRSTNI RED

- 1 RUS Rusija
- 2 DEN Danska
- 3 SWE Švedska
- 4 ROM Romunija
- 5 FRA Francija
- 6 SVK Slovaška
- 7 SLO Slovenija**
- 8 AUT Avstrija
- 9 CRO Hrvaška
- 10 LUX Luxemburg
- 11 HUN Madžarska
- 12 ISL Islandija

**NAJBOLJŠE OSNOVNE ŠOLE V ROKOMETU  
OD ŠOLSKEGA LETA 1991/92 DALJE**

Šolsko leto	UČENCI	UČENKE
1991/92	Finale je bilo v Škofji Loki 1. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 2. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 3. OŠ Velika Nedelja 4. OŠ Gustav Šilih Velenje	Finale je bilo v Ljubljani 1. OŠ Oskar Kovačič Škofije 2. OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana 3. OŠ Velika Nedelja 4. OŠ Antona Aškerca Velenje
1992/93	Finale je bilo v Ribnici 1. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 2. OŠ Gustav Šilih Velenje 3. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 4. OŠ Velika Nedelja	Finale je bilo v Ajdovščini 1. OŠ Franceta Prešerna Kranj 2. OŠ Ajdovščina 3. OŠ Petrovče 4. OŠ Bakovci
1993/94	Finale je bilo v Veliki Nedelji 1. OŠ DB Brkina Hrpelje 2. OŠ Velika Nedelja 3. OŠ Trbovlje 4. OŠ Nove Jarše Ljubljana	Finale je bilo na Ptuj 1. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 2. OŠ Vojka Šmuc Izola 3. OŠ Livada Velenje 4. OŠ Ljudski vrt
1994/95	Finale je bilo v Trbovljah 1. OŠ DB Brkina Hrpelje 2. OŠ Trbovlje 3. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 4. OŠ Ormož	Finale je bilo v Žalcu 1. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 2. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 3. OŠ Žalec 4. OŠ Ljudski vrt
1995/96	Finale je bilo v Ribnici 1. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 2. OŠ Trbovlje 3. OŠ K. D. Kajuh Ljubljana 4. III. OŠ Celje	Finale je bilo v Škofji Loki 1. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 2. OŠ Savo Kladnik Sevnica 3. OŠ Ajdovščina 4. OŠ Rado Robič Limbuš



Šolsko leto	UČENCI	UČENKE
1996/97	Finale je bilo v Slovenj Gradcu 1. II. OŠ Slovenj Gradec 2. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 3. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 4. OŠ Velika Nedelja	Finale je bilo v Sevnici 1. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 2. OŠ Savo Kladnik Sevnica 3. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 4. OŠ Črenšovci
1997/98	Finale je bilo v Izoli 1. OŠ Vojke Šmuc Izola 2. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 3. III. OŠ Celje 4. OŠ Savo Kladnik Sevnica	Finale je bilo v Črenševcih - Murska Sobota 1. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 2. OŠ Vojke Šmuc Izola 3. OŠ Ivana Skvarče Zagorje ob Savi 4. OŠ Črenšovci
1998/99	Finale je bilo v Ribnici 1. IV. OŠ Celje 2. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 3. OŠ Miha Pintar Toledo 4. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka	Finale je bilo v Velenju 1. OŠ Ivana Skvarče Zagorje ob Savi 2. OŠ Livade Izola 3. OŠ Vojke Šmuc Izola 4. OŠ Šalek Velenje
1999/2000	Finale je bilo v Ormožu 1. OŠ Ormož 2. OŠ Trebnje 3. OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica 4. OŠ Šalek	Finale je bilo v Celju 1. OŠ Toneta Okrogarja Zagorje ob Savi 2. IV. OŠ Celje 3. OŠ Vojke Šmuc Izola 4. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka
2000/2001	Finale je bilo v Ivančni Gorici 1. OŠ Ormož 2. OŠ NH Rajka Dol pri Hrastniku 3. OŠ Ivana Dolenca Škofja Loka 4. OŠ Stična Ivančna Gorica	Finale je bilo v Škofji Loki 1. OŠ Ivana Groharja Škofja Loka 2. OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana 3. OŠ Petrovče 4. OŠ Ormož

## ŠOLANJE - TEČAJ ZA TRENERJE

Predvidoma v decembru mesecu 2001 bo v okviru Fakultete za šport, Inštitut za šport ponovno organizirano izobraževanje trenerjev za pridobitev naziva TRENER IN VIŠJI TRENER rokometna.

INFORMACIJO O ZAČETKU TEČAJA IN VSEBINI BOMO POSLALI NA KLUBE. Obveščeni bodo tudi zainteresirani (telefonsko prijavljeni) kandidati.

Druge informacije lahko dobite na FAKULTETI ZA ŠPORT, Gortanova 22, Ljubljana (g. Miha Kürner : 01 5403 368). Na to številko lahko opravite tudi predprijavo.

Prijavijo se lahko kandidati, ki so stari 18 let in imajo dokončano šolo VI. stopnje (vsaj srednja ali poklicna šola).

V decembru bo najprej organiziran strokovni-praktični del tečaja. Tečaj sicer obsega splošni (teoretični) in strokovni del (praktični). Vodja strokovnega (rokometnega) dela seminarja bo dr. Marta Bon. Na strokovnem delu bodo predavali tudi drugi, strokovno uveljavljeni in ustrezno usposobljeni trenerji. Splošni del tečaja (teoretični) bo potekal v vikendih in bo trajal 35 ur. Za druge informacije lahko pokličete tudi dr. Marto Bon - telefon služba: 01 5401 077 ali 01 54 04 055.

*dr. Marta Bon*



*Viki Krevsel - legendarni odbojgarski trener  
ve kakšen mora biti trener.*

## Igrajmo roket - učenje tehnik in igranja rokomet

je videokaseta avtorja prof. Toneta Goršiča. Kaseta (30 min.) bo prišla prav trenerjem vseh kategorij, saj so prikazane vaje učenja taktično tehničnih elementov in odpravljanja napak. Demonstratorji so dečki in deklice celjske rokometne šole. Naročniki bodo prejeli tudi tekst filma, za lažje oblikovanje in vodenje treningov, ter barvni letak na dveh straneh: »Igranje v napadalni preži- sodobni model tehnike v napadu«.

### Vsebine kasete:

- I. del - Vadbene vsebine rokomet v osnovni šoli
- II. del - Taktično tehnične aktivnosti v prvih letih vadbe - vadbene vsebine napada in protinapada ter obrambe in vračanja

Cena kasete s pismenim gradivom je 2800 SIT. Naročite jo telefonično 03 492 20 50/51; GSM 041 675 581; ali pismeno, pri izdajatelju: Športna šola Celje, Dečkova 1, 3000 Celje. Kaseto boste prejeli po povzetju. Za izstavitev računa sporočite davčno številko in naslov.

## Rokomet- taktično tehnična priprava

Tone Goršič (135 str.; junij 99). Knjigo naročite na istem naslovu, cena- 1500 SIT. Knjiga vsebuje polno idej o sestavljanju treningov, metodiki in igranju rokomet.

### Vsebina:

- I. del - Teoretične osnove (57 str.)
  - sestavine igre;
  - programiranje taktično tehnične priprave;
  - metodika vadbe.
- II. del - O vadbi začetnikov (15 str.)
 

Posebnosti metodike in pregled vsebin taktično tehnične priprave mladih za prvo in drugo leto vadbe
- III. del - Pregled vsebin taktično tehnične priprave članskih ekip (50 str.)
 

Opis izvedbe in program vaj elementov, kombinacij in skupne taktike v štirih fazah igre.

**BELEŽKE**

---

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

**BELEŽKE**

---

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

**BELEŽKE**

---

A series of horizontal dotted lines for writing notes.