

TRENER ROKOMET



Letnik 17 / številka 1 / leto 2010



Taktika napadanja z igralcem več pri rokometu



Analiza tehnike branjenja rokometnih vratarjev na SP 2009 na Hrvaškem



Metodika učenja obrambne formacije 5:1

- Izdaja:** Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije
Davčna številka: 75347083
Matična številka: 1120085
Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana
Internet: www.zrts.si
E-pošta: zrts@rokometna-zveza.si
- Predstavnik:** dr. Marko Šibila
- Odgovorni urednik:** Marko Primožič
- Uredniški odbor:** dr. Marko Šibila
dr. Marta Bon
Boris Čuk
Uroš Mohorič
- Jezikovni pregled:** Bogdan in Tatjana Košak
- Naslov uredništva:** Združenje rokometnih trenerjev Slovenije
Leskoškova 9 e, p.p. 535, 1000 Ljubljana
Telefon: (01) 547 66 42, Fax: (01) 547 66 46
- Naklada:** 500 izvodov
- Oblikovanje in tisk:** TOPS d.o.o., Železniki
- Foto:** Gregor Pečovnik
- Kraj in datum izdaje:** Ljubljana, junij 2010
- Revija je sofinancirala:** FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V
REPUBLIKI SLOVENIJI

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov zrts@rokometna-zveza.si ali na zgoščenki na naslov ZRTS, Leskoškova 9e, 1000 Ljubljana in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljenih strani, besede nedeljene). 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. Zaželjeno 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 osebnega računa ter ime in sedež banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnili.

KAZALO

Uvodnik	4
Marko Šibila Taktika napadanja z igralcev več pri rokometu	5
Marta Bon Specifičnosti vodenja v trenerstvu komuniciranje trenerja v kriznih situacijah v klubu	11
Aleksander Lapajne Zakaj, kako in koliko trenirati v prehodni fazi med tekmovalnima sezonama	14
Grega Karpan Analiza tehnike branjenja rokometnih vratarjev na SP 2009 na Hrvaškem	19
Slavko Ivezić Metodika učenja obrambne formacije 5 : 1	27

UVODNIK

Leto je naokoli in spet se bomo srečevali na Rogli na licenčnem seminarju našega združenja. Licenčni seminarji sodijo nekako v kategorijo vseživljenjskega učenja. Vseživljenjsko učenje je dejavnost in proces, ki zajema vse oblike učenja, bodisi formalno, bodisi neformalno ter naključno ali priložnostno. Ves svet je nekako naravnano na to, da pridobljenega znanja ni nikoli dovolj. Nenehno pa se srečujemo tudi s povezanostjo in prepletenostjo vseh zvrsti, oblik, vsebin in namembnosti učenja in naše rokometne stroke. Tako se tudi v tej številki se prepletajo prispevki iz tehnično taktičnega področja in iz področja vodenja ljudi, konkretnije kako komunicirati z igralci in sodelavci v rokometnem teamu. Glede na naizpodbitno dejstvo, da živo v bolj zahtevnih, da ne rečemo slabših časih, je komuniciranje med soljudmi še toliko bolj pomembno. V Trenerju je predstavljenih (M. Bon) nekaj idej za tovrstno komuniciranje. Nikoli pa ni dovolj obnavlja znanja z našega osnovnega, torej tehnično taktičnega vidika. Tako dr. Šibila predstavlja taktiko napadanja z igralcem več, predstavlja tudi zelo zanimive statistične podatke. Slavko Ivezič je izbral obrambo 5:1, ki jo v sodobnem rokometu srečujemo vedno v novih različicah. Aleksander Lapajne govori o treniranju v prehodni fazi. Nekateri ta čas še vedno namenjajo predvsem igranju nogometa, v resnici pa je to čas v katerem lahko pridobimo prednosti pred tekmeci. Zato temu obdobju velja pristopiti načrtno in sistematično. Kot se povečuje vloga vratarja v moštvih tako so dobrodošli vsi prispevki, ki analizirajo branjenje sodobnih vratarjev. Prispevek Grege Karpana o vratarjih je zato še toliko bolj dobrodošel, tudi zato, ker gre za mladega avtorja in nov svež pristop. Naj bo to tudi povabilo vsem slovenskim trenerjem, da razmislijo o svojih prispevkih za bodoče revije Trener. Tako bi bil naš Trener še bogatejši, verjetno izvirnejši in kar je tudi pomembno, še toliko bolj »naš«. Nenazadnje: za še kvalitetnejšo slovensko stroko, ki ji pripadamo - za to gre. Veliko je kazalcev, ki govori o tem, da smo lahko ponosni drug na drugega. Le še ozavestiti bi morda morali še bolj ta dejstva, to zavest o pripadnosti in zavezanosti slovenski stroki in rokometu.

dr. Marta Bon

Marko Šibila

TAKTIKA NAPADANJA Z IGRALCEV VEČ PRI ROKOMETU

UVOD

Igranje z igralcem več ali manj v polju je zelo pomemben del rokometne tekme tako iz vidika obrambe kot napada. To lahko potrdimo tudi s podatki zbranimi na velikih tekmovanjih. V spodnjih preglednicah so prikazani nekateri podatki s

pomočjo katerih želimo ilustrirati pomen igre ob številčnem neravnovesju igralcev v polju.

Iz zgornje preglednice je razvidno, da je število napadov z igralcem več nekoliko višje kot je število napadov z igralcem manj. Tudi število zadetkov ob številčni premoči je višje - v

povprečju moštva dosegajo okoli 5 zadetkov na tekmo z igralcem več in nekaj manj kot 3 zadetke z igralcem manj.

z podatkov v tabeli 2 je razvidno, da je povprečen čas igranja z igralcem manj tekmo za vsa moštva nekaj manj kot 9 minut. V oči bodo podatki o velikem

Tabela 1: Število napadov in zadetkov z igralcem več ali manj v polju na evropskih prvenstvih od l. 2002 do l. 2010

Evropsko prvenstvo	Št. napadov moštva z igralcem več na tekmo	Št. zadetkov moštva z igralcem več na tekmo	Število napadov moštva z igralcem manj na tekmo	Število zadetkov z igralcem manj na tekmo
EP 2002	7.95	4.47	6.15	2.34
EP 2004	9.43	5.54	7.35	2.60
EP 2006	8.70	5.16	6.72	2.81
EP 2008	7.74	4.71	5.85	2.32
EP 2010	7.82	4.76	5.84	2.94

Tabela 2: Povprečno število in čas izključitev na ekipo in tekmo na EP 2010 v Avstriji

Evropsko prvenstvo 2010 v Avstriji			
Ekipa	Št. tek.	2. min. izključitve	Povprečje minut izključitev
AUSTRIA	6	33	11
HRVAŠ.	8	32	8
ČEŠKA	6	26	8.6
DANSKA	7	33	9.4
ŠPANIJA	7	28	8
FRANC.	8	17	4.3
NEMČIJA	6	20	6.7
MADŽA.	3	20	13.3
ISLAND.	8	39	9.8
NORVE.	6	26	8.7
POLJSKA	8	35	8.8
RUSIJA	6	33	11
SLOVENI.	6	27	9
SRBIJA	3	18	12
ŠVEDSKA	3	16	10.7
UKRAJINA	3	15	10
SKUPAJ	94	418	8.9

številu izključitev pri nekaterih reprezentancah, ki so bile tekmovalno manj uspešne – Madžarska, Srbija,

Podatki v Tabeli 3 povedo, da se približno četrtnina vseh napadov na rokometnih tekmah igra ob številčnem neravnovesju igralcev v polju. Od tega je skoraj 14% vseh napadov odigranih z igralcem več. Nedvomno je to velik odstotek, ki kaže kako pomemben del rokometne tekme je igra z igralcem več ali manj. Z rdečo barvo so označeni podatki, ki bistveno odstopajo od povprečja v negativno smer, z zeleno barvo pa so označeni

podatki, ki znatno odstopajo v pozitivno smer. Modra barva označuje reprezentanco Rusije pri kateri je bil odstotek doseženih zadetkov, iz napadov z igralcem manj ali več, skoraj enak. Gotovo je vse to tudi posledica dejstva, da največkrat trenerji ne posvečamo dovolj časa taktični pripravi na ta del igre. Taktični problemi s katerimi se soočajo igralci pri igri v napadu z igralcem več ali manj so namreč iz mnogih vidikov zelo specifični. Obrambe se namreč prilagodijo novi situaciji in skušajo z določenimi taktičnimi prijemi oteževati napadalne aktivnosti.

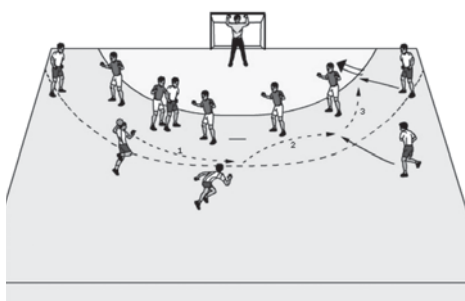
NAPAD Z IGRALCEM VEČ

Iz taktičnega vidika je prednost igralca več v rokometu velika, če pa upoštevamo tudi druge dejavnike, predvsem psihološke, se ta prednost precej zmanjša. Večina kakovostnih moštev poskuša igrati v napadu z igralcem več po določenem konceptu, ki je predvsem vezan na postavitev KN.

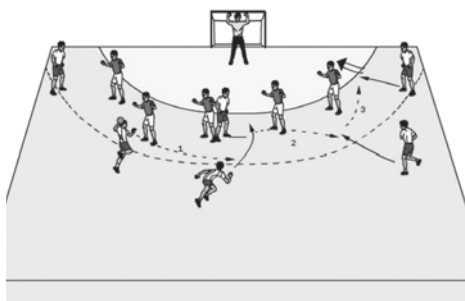
V nadaljevanju so na skicah prikazane nekatere pogosto uporabljane taktične rešitve:

Tabela 3: Skupno število napadov, število napadov z igralcem več in manj ter učinkovitost zaključevanja posameznih vrst napadov na EP 2010 v Avstriji . 2002 do 1. 2010

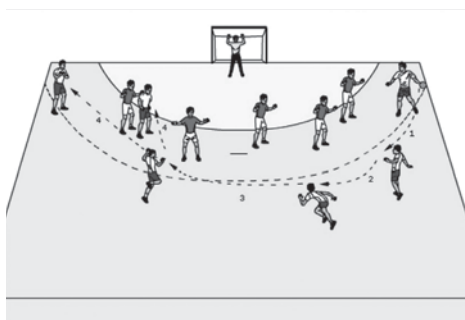
Evropsko prvenstvo 2010 v Avstriji				
Ekipa	Št. tek.	Skupno št. zadetkov/napadov	Zadetki/napadi z igralcem več	Zadetki/napadi z igralcem manj
AUSTRIA	6	184/346 (53%)	27/39 (69%)	21/44 (48%)
HRVAŠ.	8	207/397 (52%)	44/67 (66%)	17/36 (47%)
ČEŠKA	6	175/358 (49%)	26/38 (68%)	15/35 (43%)
DANSKA	7	198/371 (53%)	35/52 (67%)	14/36 (39%)
ŠPANIJA	7	213/394 (54%)	30/58 (52%)	19/40 (48%)
FRANC.	8	225/451 (50%)	41/63 (65%)	11/24 (46%)
NEMČIJA	6	157/339 (46%)	26/44 (59%)	12/29 (41%)
MADŽA.	3	80/169 (47%)	11/22 (50%)	9/27 (33%)
ISLAND.	8	249/459 (54%)	48/77 (62%)	20/45 (44%)
NORVE.	6	169/347 (49%)	36/58 (62%)	15/30 (50%)
POLJSKA	8	222/463 (48%)	32/63 (51%)	13/46 (28%)
RUSIJA	6	177/354 (50%)	28/48 (58%)	25/46 (54%)
SLOVENI.	6	186/381 (49%)	28/41 (68%)	15/39 (38%)
SRBIJA	3	83/161 (52%)	9/18 (50%)	13/27 (48%)
ŠVEDSKA	3	78/170 (46%)	15/24 (63%)	9/24 (38%)
UKRAJINA	3	87/181 (48%)	11/23 (48%)	6/21 (29%)
SKUPAJ	94	2690/5341 (50%)	447/735 (61%)	234/549 (43%)



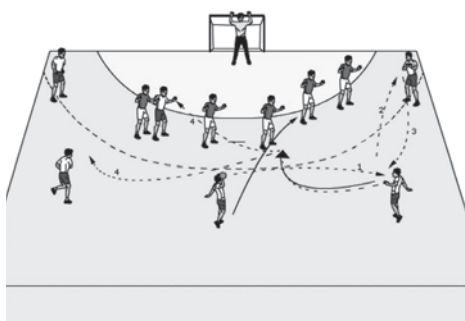
Skica 1: Pivot je postavljen med 2. in 3. branilcem na strani žoge oz. na strani kjer napadalci začnejo z nevarnim napadanjem proti голу. Pri tem načinu skušata LZ in P nase široko vezati drugega in centralnega branilca. LZ nato izbira nadaljevanje igre s podajo prot P, SZ ali kateremu drugemu prostemu soigralcu. Ob slabi reakciji branilcev pa lahko tudi strelja.



Skica 2: Pivot je postavljen med 2. in 3. branilcem na nasprotni strani od žoge oz. na nasprotni strani od strani na kateri napadalci začnejo z nevarnim napadanjem. Osnovni taktični namen napadalcev je izkoristiti blokado P na centralnem branilcu. Tako SZ po dobljeni podaji od LZ naredi zalet ob blokiranem branilcu in skuša tako ustvariti višek ali kako drugače priti do ustrezne situacije za nadaljevanje igre.



Skica 3: Pivot je postavljen med 1. in 2. branilcem.



Skica 4: Primer prehoda na 2P. Branilci skušajo klasično napadanje s tremi zunanjimi napadalci oteževati z globokim pristopanjem v prostor delovanja teh napadalcev »anticipativno delovanje«). Tako jim odvzamejo manevrski prostor za njihove napadalne aktivnosti. Napadalci tako težje sprejmejo podajo v zaletu in jo tudi težje podajo. Branilci tako napadalcem ponujajo taktično manj primerne in bolj tvegane rešitve. Ena izmed možnosti, da se napadalci izognejo pastem, ki jih na ta način postavljajo branilci, je tudi prehod enega izmed napadalcev na mesto 2P. Ta prehod je lahko izveden tako iz mesta krila kot tudi iz mesta zunanjega napadalca. Opravljen je ahko spontano glede na razvoj igralne situacije ali pa načrtovano v okviru določene taktične kombinacije. Na skici je prikazan primer prehoda na mesto 2P s strani SZ. SZ steče ob črto vratarjevega prostora v času, ko DZ sprejema žogo od DK. SZ skuša blokirati 2L branilca, DZ pa s vojim zeletem taktično pravilno izkoristi postavljeni blok in skuša ustezno nadaljevati z igro.

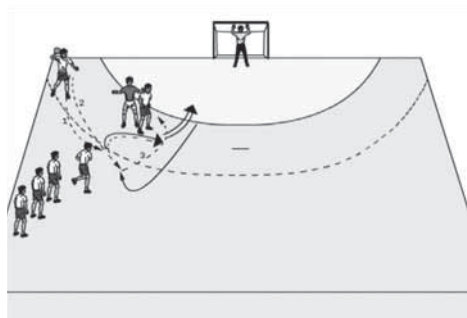
Opisane taktične rešitve se seveda prilagajajo strukturi moštva oz. kakovosti igralcev na posameznih igralnih mestih. Prepogosto pa vidimo na tekmah različnih ravni, da igralci znotraj dobro zamišljenih taktičnih kombinacij ne najdejo ustrezne rešitve. Eden izmed največjih problemov je, da se skušajo prehitro odločati za strele iz premalo izdelanih pozicij. Pri pripravljanju ustreznega položaja za strele so napadalci premalo potrpežljivi. Igra temelji na premajhnem številu ustrezno pripravljenih nevarnih zaletov in podaj brez prekinitve s prekrškom. Mnogokrat branilci tudi zlahka predvidijo potek celotne akcije glede na začetno postavitev P in glede na začetni razvoj taktične situacije – pre-

več predvidljivo ravnanje napadalcev kar branilec olajšuje njihovo delovanje.

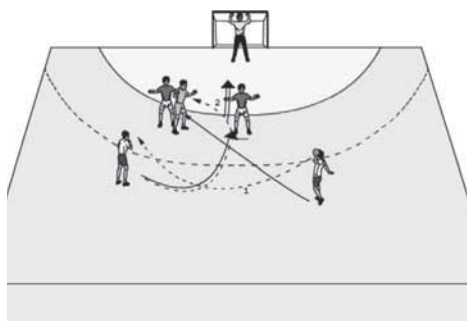
Z ustrezno izbiro taktičnih rešitev se lahko igralci naučijo dinamičnega in kreativnega reševanja problemov pri igri z igralcem več v napadu. Predvsem je potrebno ohraniti visoko stopnjo dinamike in pravilno zaporedje zaletov, ki upošteva tako igro po globini kot tudi po širini. Zelo pomembna je igra s pivotom, ki olajšuje izkoriščanje številčne premoči napadalcev. Pivoti pa morajo s svojo igro presenečati - se postavljati in odkrivati na različne načine. Blokade morajo učinkovito razbijati homogenost obrambe in oteževati anticipativno delovanje branilcev.

OPIS VAJ

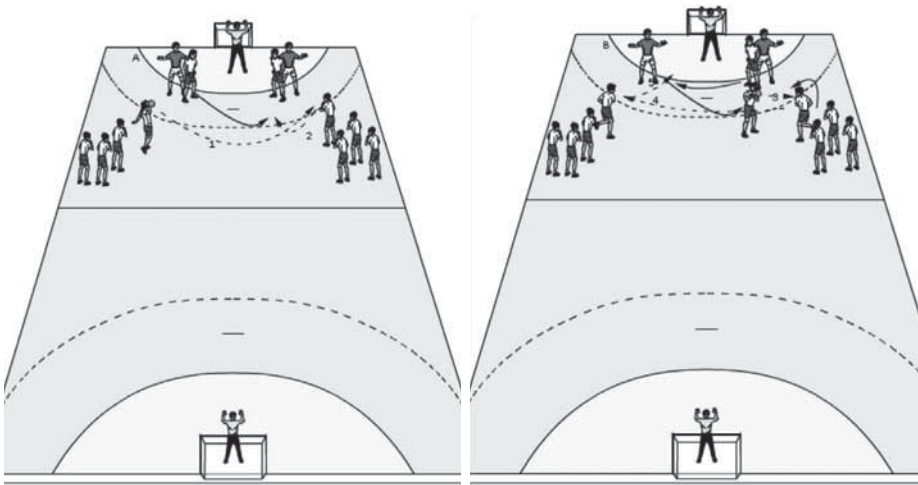
V nadaljevanju prispevka bomo prikazali nekaj primerov praktičnih vaj, ki igralcem nudijo možnost za razvoj taktičnega mišljenja in kreativno igro z igralcem več v napadu. Koncept je sestavljen tako, da branilci težko predvidijo igro napadalcev glede na njihovo postavitev (postavitev P) in glede na začetne aktivnosti. Napadalci morajo branilce neprestano presenečati in jim ne smejo dovoliti, da bi prevzeli iniciativo. Pri tem se poslužujejo določenih izhodiščnih aktivnosti, ki pa jih v nadaljevanju ustrezno prilagajajo.



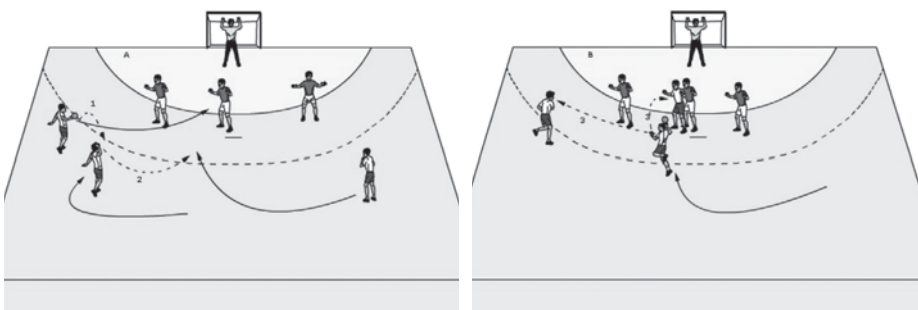
Skica 5: Zunanji igralci izkoriščajo blokado P za svoj prodor. Če branilec uspe prestopiti P skušajo zunanji napadalci spremeniti smer gibanja in izkoristiti blokado na drugi strani. Vajo lahko istočasno izvajamo na dveh igralnih mestih (LZ in DZ). Nadgradimo pa jo lahko z različnimi oblikami individualnega ali skupinskega protinapada.



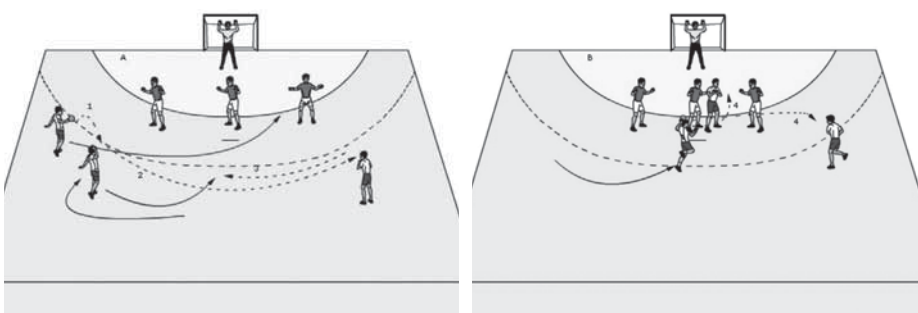
Skica 6: Igra 2:2 na sredini igrišča ali pa levo in desno. Eden izmed zunanjih igralcev po eni ali dveh podajah iz zaleta naredi prehod ob črto vratarjevega prostora – P. Drugi zunanji igralec skuša svojo akcijo prilagoditi novonastali situaciji izkoristiti blok za svoj prodor in strel ali podajo KN. Vaja pomeni nadgradnjo prejšnje vaje.



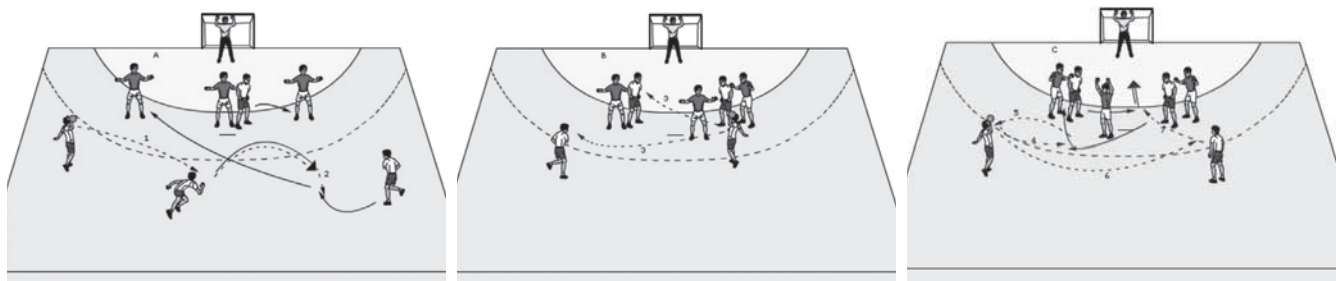
Skici 7 A in B: Pri tej vaji imamo ob črti vratarjevega prostora postavljena dva branilca in dva pivota. Na mestu LZ in DZ v kolonah stojijo igralci, ki so razdeljeni v pare. Po podaji med zunanjima napadalcema se diagonalno postavljen P odkrije proti zunanjemu napadalcu z žogo. Sledi podaja DZ – P in takojšnja povratna podaja. P se nato giblje proti črti vratarjevega prostora in skuša blokirati branilca. DZ poda LZ sočasno pa drugi P ob črti vratarjevega prostora steče proti Lz, sprejme žogo in strelja. Vajo lahko nadgradimo s protinapadom 2:0.



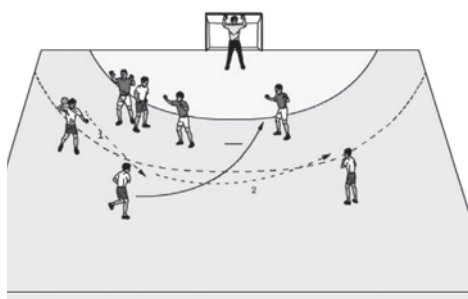
Skici 8 A in B: Igra 3:3. Ob črti vratarjevega prostora so trije branilci v napadu pa trije zunanji napadalci. LZ naredi širok zalet in poda SZ, ki se mu odkriva v širok položaj. LZ takoj po podaji steče ob črto vratarjevega prostora in skuša blokirati centralnega branilca. SZ naredi širok zalet in poda žogo vtekajočemu DZ, ki skuša prehiteti »svojega« branilca. Tako napadalci ustvarijo številčno prednost na določenem delu igrišča.



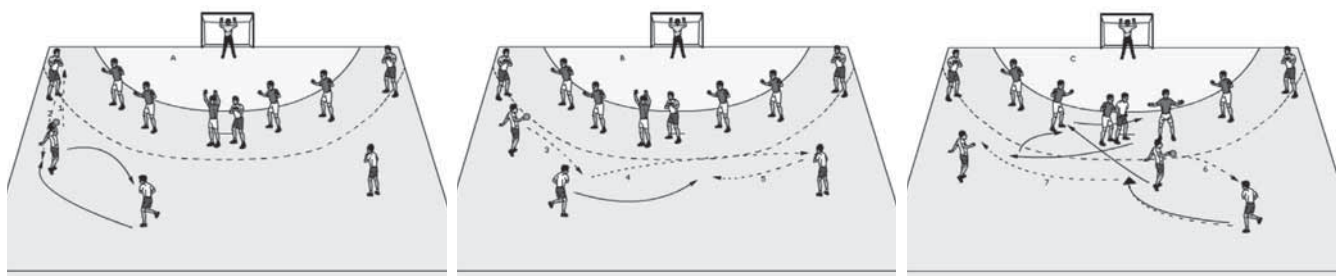
Skici 9 A in B: Na skicah je prikazana vaja kjer igralci delujejo taktično podobno kot pri prejšnji vaji – skušajo si ustvariti številčno prednost 3:2. Začetek je enak kot pri prejšnji vaji, v nadaljevanju pa LZ steče ob črto vratarjevega prostora tako, da blokira 2. branilca na nasprotni strani. SZ sedaj najprej poda žogo DZ in nato steče proti njemu – DZ mu takoj poda žogo.



Skice 10 A, B in C: Igra 4:3. Trije zunanji igralci in pivot igrajo proti trem branilcem. Pri tem skušajo uporabljati različna taktična ravnanja. Ena izmed možnosti je prehod SZ na mestu 2. pivota (po predhodni podaji DZ). DZ poda LZ. V tem trenutku se proti njemu odkriva pivot iz nasprotne strani. Lz mu poda žogo P pa mu jo takoj vrne in se pomakne ob črto vratarjevega prostora kjer blokira 2. branilca. Nadaljevanje je odobno kot je bilo pri vaji opisani na skicah 7 A in B.



Skica 11: Na tej skici je prikazana vaja, ki je taktično zelo podobna kot prej – le da sedaj SZ steče na mesto P v stran kamor je podal žogo – v desno.



Skice 12 A, B in C: Igra 6:5. Sedaj poskušajo napadalci s pomočjo prej opisanih taktičnih rešitev priti do ugodne priložnosti za strel. Prikazana situacija je samo ena izmed možnih. Igralci pa lahko uporabijo tudi druge rešitve, ki jih bodo branilci težko prepoznali in nanje ustrezno reagirali:

- menjava mest med SZ in LZ po podaji SZ-DZ ter nato križanje LZ+DZ ali prehod LZ ali celo SZ na 2. pivota;
- križanje SZ+DZ in nadaljevanje s preходом na 2. pivota ali brez;
- povratna podaja med SZ in LZ, ki vteče proti sredini – prehititi 2. branilca;
- nakazano široko križanje DZ+SZ in izvedena podaja DZ-LZ, ki ponovno vteče proti sredini.

ZAKLJUČEK

Ciljno usmerjeno in taktično pravilno napadanje z igralcem več je gotovo izredno pomembno za uspešno napadanje. Pri tem je potrebno uporabljati določen taktični koncept, ki

igralcem omogoča veliko ustvarjalnost in jim omogoča izbiro takšnih aktivnosti, ki jih branilci težje predvidijo. Tako napadalci bolj kontrolirano izkoriščajo rednosti, ki jim jih ponuja številčna prednost. Pri tem je izredno pomembna pravilno

izbrana metodika, ki igralce postopno vpelje v taktično pravilno ravnanje. Pri tem je pomembno že delo v mlajših starostnih kategorijah, ki igralcem omogoči nadgradnjo v absolutni kategoriji.

Marta Bon

SPECIFIČNOSTI VODENJA V TRENERSTVU

Komuniciranje trenerja v kriznih situacijah v klubu

Predstavljamo pogled na vlogo trenerja pri najzahtevnejšem, a v zadnjem obdobju v družbi in športu najizpostavljenem komuniciranju: komuniciranje slabih novic, komuniciranje v času negotovosti in sprememb ter krizno komuniciranje. Absolutno urejenih razmer v športu, ki slavi kot dinamični proces ni, v recesijskih časih pa je šport eden od dejavnosti, ki je med prvimi na udaru. To pomeni, da se finančni okvirji toliko zmanjšujejo, da klubi niso zmožni normalno poslovati oz. morajo močno prilagoditi poslovanje. Iz tega sledijo posledice, ki so močno vezane na delovanje trenerja: prestrašeni ali pa nezadovoljni igralci, ali pa celo delno spremenjena igralska zasedba. Trenerjeva vloga, njegova sposobnost ustreznega komuniciranja, je lahko odločilna.

UVOD

Skoraj vsi, ki delujemo v trenerstvu imamo igralske izkušnje, za poklic smo se skoraj vsi usposabljali ali izobraževali, nadalje obiskovali različne tečaje doma in v tujini in povsod pridobivali znanja in izkušnje. Dejstvo, da smo pridobivali znanja o tehniki in taktiki, kasneje tudi pedagogiki, fiziologiji, biomehaniki, sociologiji, psihologiji... V zadnjem obdobju pa se predvsem srečujemo z vprašanji kako delovati in komunicirati z ljudmi v kriznih situacijah. Po lastnih izkušnjah in po pripovedovanju, nam večini to predstavlja skoraj osnovno okupacijo. Znanj s tega področja pa ne premoremo veliko. Zato sem zbrala nekatere poglede iz drugih področij, predvsem iz poslovnega sveta in jih skušala prilagoditi za trenerski poklic. Največ teoretičnih osnov, sem povzela po avtorju Branetu Grubarju (<http://www.dialogos.si/slo/objave/clanki/>).

TRENER ŽE DOLGO NE DELUJE LE NA IGRIŠČU

Tudi šport je del družbenega časa, ko so praktično skoraj vse

organizacije v hudih pretresih. Največ preglavic povzroča organizacijam (beri seveda: organizacijskim vodjem!) komuniciranje v posebej zahtevnih okoliščinah npr. pri (dramatičnih) spremembah, v razmerah konfliktov in kriz ali pa preprosto že samo komuniciranje slabih novic. Tako je tudi v rokometu, kjer je v zadnjem obdobju situacija takšna, da so slabe novice, predvsem povezane s finančnimi stabilnostjo kluba trajajo mesece in mesece, celo leta. Če imamo srečo, klubsko vodstvo (če še kdo obstaja) začetno slabo novice celo komunicira, potem pa je trener prepuščen igralcem in njihovim zahtevam in pričakovanj. Tako pridemo v situacijo, ko »uprave ni nikjer«, le trener je z igralci v dnevnem stiku. Nehote se zgodi, da ga igralci vzamejo kot »branika« kluba (ker drugega pač ni). Trener se potem počuti kot ujetnik vsega skupaj. Sam doživlja slabe občutke zaradi situacije pa še čuti, da ga imajo njegovi igralci za »sokrivega«. Če trener zapade v obtoževanje kluba, ni dobro, molčati pa tudi ne more. Zato je dobro poznati vsaj

osnove komuniciranja v takšnih situacijah.

ZAKAJ VODSTVA MOLČIJO

Zavijanje v molk vodstev ali pa zgolj nepripravljenost vodij za delitev informacij s sodelavci, ima veliko obrazov in veliko razlag ali motivov. V ozadju je pogosto iluzija, da razplet dogodkov sam, sploh ne bo terjal potrebe po komuniciranju ali pa gre za premislek, da je začasno s komuniciranjem smiselno počakati, vsaj dokler stvari ne bodo "jasnejše". Negotovost in trdoživost današnjih procesov sprememb obe iluziji hitro ovržeta in pogosto povzročita nekredibilnost vodstva! S tem se njihove možnosti za upravljanje odnosov z zaposlenimi bistveno zožijo, saj si večina ljudi res ne želi igrati zasebnih detektivov, ki sami iščejo ali so primorani iskati odgovore na številna vprašanja, ki jih zanimajo in zadevajo.

KAJ BI PRIČAKOVALI OD VODSTVA:

Tudi v športu bi morali upoštevati nekaj absolutnih pravil, ki

sicer veljajo tudi v poslovnem svetu: (1) povejte ljudem kar veste, (2) povejte ljudem česa ne veste in (3) povejte ljudem, kdaj boste vedeli več!

V športu je pogost pojav, da do te prve stopnje celo pride, vodstvo kluba se pojavi na sestanku z igralci, potem pa ni več »nikjer nikogar«.

Vodstva bi morala dojeti še eno, sicer umestno, vendar pogosto spregledano dejstvo: ljudem ni treba, da bi bile novice vseč, vse kar potrebujejo je le, da jih razumejo in da je bil pri tem vodja do njih iskren in pošten! Zaposleni se bodo tako ali drugače prikopali do novic, tudi če se managerji temu izogibajo, vendar bo efekt precej drugačen, če to zvedo iz govoric, medijev in ne od svojih vodij! Trener je tukaj dostikrat v precepu, razpet med občutki nezadovoljstva, celo jeze nad vodstvom in občutkom, da mora biti pred igralci močen in optimističen. Najbolj nevarno je, da se bo prepustil malodušju in na nek način nehal delati.

Nekaj zapovedi komuniciranja v tovrstnih situacijah (prirejeno po Gruban, 2010):

- sodelavci (igralci) naj zvedo stvari prvi, najprej
- ne čakajte na vsa dejstva, ker bodo mediji, poročali tudi, če ne bodo imeli vseh;
- najprej komunicirajte sodelavcem v strokovnem vodstvu, ki bi morali biti med najbolj obveščeni v klubu;
- ne podcenjujte govoric;
- bodite iskreni in dovolj obsežni,
- nikoli ne dajajte lažnih obljub,
- kakšne so alternativne možnosti?

- katere odločitve smo sprejeli in zakaj?
 - kdo je odločal?
 - kako je odločitev skladna s poslanstvom kluba?
 - kako bo vplivala na klub?
 - na zaposlene?
 - kaj se konkretno pričakuje od zaposlenih, od sodelavcev in od igralcev?
 - bodite vidni med ljudmi;
 - merite in spremljajte učinke.
- Za trenerja je najpomembnejše, da se osredotočite na prihodnost, saj se preteklosti ne da spremeniti, medtem, ko se na prihodnost lahko vpliva.

V klubu imamo lahko različne krizne razmere:

- nepredvidljive (t.i. meteorne krizne razmere) (npr. nepredviden zlom sponzorja ali ostalih virov financiranja) za klub je edino zveličavno le to, kako se klub odzove na krizne razmere,
- medijske (ko zadeve pridejo v javnost in negativna publiciteta utegne načeti ugled in verodostojnost kluba),
- produktne (neuspešnost v delovanju kluba zaradi rezultatske neuspešnosti (poškodbe, napake v storitvenih dejavnostih), itd.

Posebaj zahtevne - čustveno, psihološko (in še kako drugače!) so komunikacije v času sprememb! Spremembe so danes precej drugačne kot nekoč, daleč bolj nepredvidljive, dogajajo se bistveno hitreje, stopnja njihovega obvladovanja pa vse skromnejša. Njihov sopotnik je strah, stres, negotovost, nezaupanje, upad rezultatske uspešnosti in tudi storilnosti.

Spremembe so pravzaprav stalnica v športu in bi jih pravza-

prav kot take morali sprejeti. Nekatero med njimi se zgodijo ne glede ali si jih klub kot organizacija želi ali ne, vodstvo organizacij pa se na odpor spremembam odzivajo sovražno, pogosto z očitki. Očitki so pogosto namenjeni sodelavcem ali igralcem in se vežejo na lojalnost. (oz. nelojalnost). Pri uvajanju sprememb v klubu je nujna ustrezna komunikacija. Več komunikacij ne pomeni vedno tudi uspešno naslavljanje sprememb. Če so veliki odpori proti spremembam je nujno najprej ugotoviti vzroke za upiranje spremembam

Z vidika komunikacij je pri upravljanju sprememb najpomembnejše (Gruban, 2010):

- opredeliti željo in motiv po spreminjanju (nihče se ne spremeni, če ni za to motiviran!);
- ugotoviti sposobnosti in zmožnosti za spreminjanje (najtrši oreh so prepričanja ljudi, da se ne morejo spremeniti!);
- zagotoviti "licenco" za spremembe (ljudje morajo imeti zagotovila vodstva, organizacijska kultura pa mora biti dovzetna za spreminjanje).

Proces obvladovanja sprememb ni več nobena neznanka - večji problem je zmožnost implementacije v praksi, teoretično povsem jasnih korakov sprememb (Gruban, 2010):

1. ustvariti apetit po spremembi;
2. vizionirati prihodnost;
3. komunicirati vizijo;
4. omogočiti popolnomočje zaposlenim za implementacijo sprememb;

5. zagotoviti kratkoročne uspešne prve korake;
6. institucionalizirati in internalizirati spremembe.

Vendar je za odpor spremembam veliko različnih razlogov:

- različni interesi zaposlenih;
- strah pred neznanim;
- konfliktna in nasprotujoča se prepričanja;
- pomanjkanje zaupanja.

Poleg usposabljanja vodij za različne komunikacijske vloge pri procesih upravljanja sprememb, je nadvse koristno orodje t.i. tranzicijska krivulja sprememb. Ta zagotavlja, da kritična masa ljudi v klubu, čim prej dojamemo neizbežnost sprememb in se usmeri v prihodnost, kjer interese organizacije postavi pred ozke interese posameznikov.

Gruban, (2010) govori o štirih fazah poteka sprememb na individualni ravni: (1) faza zavračanja, (2) faza odpora, (3) faza testiranja in (4) faza zavzemanja za spremembe.

Namen je sprožiti in omogočiti proces, kjer bo čas za spremembe čim krajši, čustvene posledice čim manjše in stres pa

obvladljiv. Osnovni namen pa seveda je, da trener deluje v urejenih razmerah in da se lahko posveča tistemu za kar je v obnovi usposobljen: tehnično taktičnim zahtevam igranja in treniranja.

ZAKLJUČEK

Poizkušali smo opredeliti vodenje vrhunskega kluba v aktualnih razmerah. Trener naj bi bil (in tudi mora biti) osredotočen na doseganje vrhunske uspešnosti z ekipo, ki jo vodi, po drugi strani ne more mimo tega, da bi se vključil v komuniciranje teh zapletenih razmer, ki so povezana z slabim finančno organizacijskimi statusi ekipe. Cilji komuniciranja v kriznih razmerah so predvsem zagotoviti ali ohraniti pozitivno podobo v javnosti in pridobivanje časa, da bi se stvari uredile. Zelo pomembno je tudi, da si prizadevamo, da analiziramo težave sami in da se ne oslonimo le na medijsko videnje težav. Iz vseh vidikov je pomembno, da si zagotovimo tekoče in točne informacije. Vsi vpeti v delovanje kluba si morajo prizadevati za preprečevanje dezinformacij.

Končni cilj vključevanja v komunikacijo pa je preživeti krizo v klubu in da bodo posledice krize čim manjše. Ena najslabših popotnic za trenerja je, če javno razglasa (trenutne) slabosti kluba in javno obsoja stanje. Bolj pomembno je razmisliti, kaj lahko sam storim. Trener mora delovati predvsem v smeri, da bodo njegovi igralci vedeli, da skrbi za to, da izvejo resnico in se bodo vsaj iz tega vidika počutili varne, četudi resnica ne bo obetajoča za njih. Vsak trener bo verjetno veliko energije usmeril v to, da bo ohranil ključne kadre, tako igralce kot sodelavce v strokovnem teamu. Želja in cilj verjetno je, da klub preide v razmere v katerih bo lahko trener deloval skladno s strokovno doktrino, mirno in osredotočen v igranje ekipe in v rezultatsko uspešnost.

LITERATURA

1. Marta Bon (2008): Trenerji v moštvenih športih, Fakulteta za šport,
2. Brane Gruban (2010): Strateško upravljanje internih komunikacij <http://www.dialogos.si/slo/objave/clanki/stratesko-upravljanje-ik/>

Aleksander Lapajne

ZAKAJ, KAKO IN KOLIKO TRENIRATI V PREHODNI FAZI MED TEKMOVALNIMA SEZONAMA

V mesecu maju se bodo zaključila vsa klubska tekmovanja pod okriljem RZS in EHF. Igralci, ki niso uvrščeni na sezname reprezentančnih selekcij (kvalifikacije za svetovno člansko prvenstvo, priprave in udeležba na evropskem mladinskem in kadetskem prvenstvu), bodo do pričetka nove klubske sezone, v veliki večini, ostali brez intenzivne vadbe in tekem (izjema so igralke in igralci mlajših starostnih kategorij, ki se bodo v tem obdobju udeležili kakega od mednarodnih turnirjev). To neaktivno obdobje lahko traja tudi dobra dva meseca, kar je s fiziološkega vidika, za tekmovalni šport, nedopustno veliko.

Po dolgem in napornem pripravljalnem obdobju ter stresnem ligaškemu tekmovanju, igralci čutijo precejšen fiziološki in psihološki napor. Čeprav sama mišična utrujenost mine v nekaj dneh, pa je utrujenost centralnega živčnega sistema dolgotrajnejša. Zato je počitek pred novim ciklusom priprav nujen. V novo sezono bi moral rokometaš vstopiti popolnoma regeneriran in željan trenirati. Če se pri igralcu ni ponovno vzpostavilo fiziološko in psihološko ravnovesje, lahko negativne elemente stresa prenese v naslednje pripravljalo in naprej v tekmovalno obdobje.

Glavni cilj v prehodni fazi je torej preseči utrujenost CŽS. V praksi pa se dogaja, da prehodno obdobje, največkrat, ne le imenujemo, pač pa tudi smatramo kot »pavzo«. Torej obdobje, ko igralec praktično preneha s telesno aktivnostjo. Slednje pa hitro privede do izgube večine fizioloških sprememb, ki so bile pridobljene s trdim delom v preteklih desetih mesecih.

Tako kot je kompleksna sama gibalna struktura rokometne

igre, so za učinkovito igranje kompleksne tudi energetske zahteve. Z redno dolgoletno vadbo poskušamo s pomočjo optimalnih treniških dražljajev vplivati na celostno adaptacijo rokometaša, ki bo:

- Sposoben razvijati visoke vrednosti maksimalne moči, ki se manifestira pri potiskih, izrivanjih, vlečenjih.
- Sposoben razvijati velike sile v najkrajšem času, da bo streljal močneje, skakal višje in spreminjal smeri gibanja hitreje kot nasprotnik.
- Sposoben izvajati gibanja po igralni površini v različnih smereh in različnih položajih telesa glede na smer gibanja v višji hitrosti kot nasprotnik.
- Sposoben ta nivo silovitosti in hitrosti gibanja ohraniti skozi celo tekmo.

Ker se človek skozi sto tisoče let ni razvijal samo zato, da bi igral rokomet, imamo pri uresničevanju zgoraj navedenih želja kar precej težav. Da bi bili uspešni, se trudimo prevarati lastni, oziroma igralčev genski zapis in za to smo pripravljani kar precej

potrpeti. Če smo dovolj pametni (izobraženi, a tudi preudarni) in motivirani, se lahko kar precej spremenimo.

Z redno in kvalitetno načrtovano vadbo, prihaja v igralčevem telesu do mnogih fizioloških in morfoloških sprememb, ki mu omogoča učinkovitejšo igro, kot pred temi spremembami. Vendar pa se ta dinamika ne le ustavi, pač pa dobi reverzibilen značaj, takoj po prenehanju s treningom.

Zmanjšanje zmogljivosti rokometaša se tako kot pri drugih športnikih dogaja na področju moči, hitrosti, vzdržljivosti, koordinacije in gibljivosti.

MOČ IN HITROST

- Izgubljanje moči povzročajo najprej nevralni dejavniki. Zaradi odsotnosti najsilovitejših kontrakcij mišic, se po dveh tednih:
 - a) začne manjšati število motoričnih enot, ki jih lahko aktiviramo,
 - b) nižja frekvenca impulzov za prižiganje le teh.

- Manjši uporabi miškulature neizbežno sledi atrofija le-te, saj se zaradi pomanjkanja stresnih obremenitev, močno spremeni dinamika in dejavnost anabolnih hormonov, ki skrbijo za resintezo mišičnih proteinov.
- Hitrost cikličnega gibanja se zmanjša zaradi:
 - a) manjše sile, ki jo lahko generiramo pri posameznem gibu
 - b) slabše medmišične koordinacije.
- Na upad odzivne moči vpliva, poleg nekaterih omenjenih dejavnikov, ki se tičejo koncentrične faze skoka, tudi slabša izraba refleksa na nateg in zmanjšana stopnja inhibicije refleksa Golgijevega kitnega organa.

VZDRŽLJIVOST

Čeprav roket, energetsko, še zdaleč ni podoben tipičnim vzdržljivostnim športom, pa nas drastičen padec nekaterih osnovnih fizioloških parametrov, po že nekaj dneh neaktivnosti, sili v temeljit razmislek.

- Že po dveh tednih neaktivnosti začenja upadati vrednost VO₂max. Glavni mehanizmi, ki vplivajo na ta padec so:
 - a) Zmanjšanje volumna krvne plazme, ki se začne nižati že po dveh dnevih neaktivnosti. Visoko trenirani vzdržljivostni športniki jo lahko izgubijo v treh tednih tudi do 25%. Zniža se volumen vode in pa volumen rdečih krvnih teles.
 - b) Zmanjša se gostota kapilar tako znotraj mišičnih vlaken,

kot okrog njih.

c) Približno 50% mitohondrijske gostote je izgubljeno že po prvem tednu neaktivnosti, kar ima negativne posledice tako na oksidativne-aerobne, kot glikolitične-anaerobne encime in torej tudi na oba energijska sistema.
 č) V 7 do 12 dnevih pade nivo hemoglobina in s tem prenos kisika v celice, kar za 30%.

- Že en teden netreniranja povzroči bistveno znižano izražanja sile pri laktatnem pragu.
- V dveh tednih neaktivnosti se zniža količina bikarbonata v krvi (ima pomembno vlogo pri nevtraliziranju povišane acidoze) tudi za več kot 20%.
- Močno se zniža sposobnost hranjenja glikogena v mišici.

Našteti je le nekaj fizioloških parametrov, ki slabijo kmalu po prenehanju s intenzivnim treningom.

Na srečo je mogoče visok nivo kondicijske pripravljenosti z majhnim volumnom, a visoko intenzivnostjo ohranjati tudi skozi daljšo prehodno fazo. S tremi ali štirimi, relativno kratkimi vadbenimi enotami na teden lahko dosežemo, da bo rokometaš ohranil vse najpomembnejše segmente kondicijske priprave. Te so po mojem mnenju naslednje:

1. Reaktivna moč nog in rok
2. Metalna moč rok
3. Statična in dinamična moč trupa
4. Visoka hitrost gibanja na kratkih razdaljah (v vseh položajih glede na smer gibanja).

5. Ohranjanje visoke hitrosti v ponavljajočih gibanjih (obrambna, napadalna gibanja).
6. Ohranjanje gibljivosti (ne le pri vratarjih, ki si praktično ne smejo dovoliti dneva brez raztezanja mišic kolčnega sklepa)
7. Ohranjanje rokometne koordinacije

Če torej poskušamo odgovoriti na postavljena vprašanja v naslovu:

ZAKAJ TRENIRATI V PREHODNEM OBDOBJU?

- Zato, ker so izgube v kondicijskem statusu že po 2-3 tednih neaktivnosti tako drastične, da izgubimo večino natreniranih sposobnosti.
- Zato, ker potrebujemo za ponoven dvig sposobnosti na prejšnji nivo, povsem po nepotrebem, velik del pripravljalnega in včasih tudi tekmovalnega obdobja v naslednji sezoni.

KAKO TRENIRATI V PREHODNEM OBDOBJU?

- Rokometaš naj trenira v okolju in družbi, ki mu je všeč. Seveda tudi na dopustu. Nekaterim je najljubše, če so sami.
- Če tega ne naredi trener, naj igralec sam opravi nekaj najosnovnejših testov po koncu sezone; npr.: a) testi moči: počep, nalog, potisk na klopi, vlečenje na klopi... b) testi odzivne moči: skok v

daljino z mesta, dosežni skok z mesta sonožno, dosežni skok enonožno z zaletom, dotik košarkaškega obroča,...c) test hitrosti teka: 40m, 60m...č) test hitrostne vzdržljivosti: 10x40m,...Ti rezultati mu bodo dobra opora pri spremljanju svojega kondicijskega statusa skozi vsa obdobja sezone in tudi primerjava za naslednje sezone.

- Pomembno je, da igralec pri vadbi upošteva strukturo rokometne igre, kjer se najpomembnejši gibi izvajajo v največji hitrosti. Tudi ko trenira v naravi naj bo intenzivnost v ospredju.

KOLIKO TRENIRATI V PREHODNEM OBDOBJU?

- Že s tremi intenzivnimi vadbenimi enotami na teden, bi lahko močno zavrla upadanje pridobljenih gibalnih sposobnosti. Zaradi intenzivnosti so treningi lahko kratki, kar je s psihološkega vidika zelo pomembno. Nekateri igralci pa si želijo v novo sezono vstopiti na višjem nivoju pripravljenosti. Velikokrat si želijo popraviti, na primer, odzivno moč in so pripravljene nekaj tednov povsem posvetiti izboljšavi le-te.

Zaključni del sezone je za veliko večino trenerjev in igralcev še posebej naporen, tako telesno, kot psihološko. Zadnje tekme včasih odločajo o usodah posameznikov v prihodnjem tekmovalnem obdobju. Veliko je trenerjev in igralcev, ki so s strani klubov opeharjeni in pro-

fesionalno opravljajo svoje delo le zato, ker so tako pač, navaženi, obljubam o vračanju dolgo pa niti sami ne verjamejo več. Takim trenerjem in igralcem je težko razmišljati o treningu med prehodno fazo, a če hočemo trenirati in igrati tudi v prihodnji sezoni, nimamo izbire, saj je cena za popoln »izklop«, preprosto, previsoka.

V nadaljevanju predstavljam preprost primer vadbe s skrajšanim nagovorom, ki so jo v prehodnem obdobju opravili člani mladinske reprezentance, ki je nastopila na svetovnem prvenstvu v Egiptu (ne dosti drugačne, tudi prejšnje generacije). Najprej so predstavljeni primeri vadbenih enot, ki jih igralec lahko izvede še v klubu in so posvečeni ohranjanju, ali celo osvežitvi v dimenziji moči, potem pa nekaj preprostih, a pomembnih vsebin, ki aktivirajo tudi druga dva energijska sistema.

Glavno vodilo pri vadbi v tem obdobju je: »**KRATKO A INTENZIVNO**«.

V tem prehodnem obdobju je zelo pomembno, da ohranjaš: reaktivno moč nog (različni poskoki, hitri dvigi bremen,...), metalno moč rok (če imaš možnost streljaj na vrata, meči medicinke v steno ali si jih podajaj s partnerjem, uporabljaj škripčevje za simulacijo meta,..) in moč mišic trupa, tako statično, kot dinamično. Za trup delaj tudi z bremenem (5, 10kg-ske plošče, vreče, medicinke,..)

Navajam ti nekaj variant vadbe, ki bi lahko dopolnile delo v klubu v mesecu juniju. Če te

muči kaka poškodba, se posvetuj s klubskim fizioterapevtom

Fitnes, uteži – odzivna, metalna moč

1. Polpočep. 4 hitri dvigi s 50% Telesne Teže (TT). Tempo: dol-počasi, gor-hitro. Po vsaki seriji 5 silovitih poskokov 'kolena-prsa'.

2. Soročno zamahovanje v predročnje leže na klopici (francoski benč). 8x s 30% telesne teže. Tempo: dol-počasi, gor-hitro. Najpomembnejša je faza preklopa.



Obe vaji izmenjajate narediš 4x.

Ogreješ se z vajama, seveda pa najprej z majhnimi bremenem, ki jih premaguješ tudi do 20x. Roke ogrevaj tudi z lahkimi ročkami (2, 3, 4kg), s katerimi delaš različne zamahe in kroženja. Ko čutiš, da je lokalna temperatura dovolj narasla, izvedeš še raztezanje.

Frontalni poskoki po eni nogi na travi nogometnega igrišča – reaktivna moč nog

1. 6' teka, GVR.

2. Atletska abeceda.

3. Tek s povdarjenim odzivom: 80, 90, 100%, 30m. Odmor je hoja nazaj.

4. Poskoki po eni nogi s 3 koraki zaleta: a) LL-DD-LL-DD, torej 2 dvojna skoka z vsako nogo, skupaj 8 skokov; odmor je hoja na izhodišče. Ta način poskokov opraviš dvakrat

zapored. b) LLL-DDD-LLL-DDD, torej 12 skokov. Skoki naj bodo siloviti. Potrebna je popolna koncentracija.

5. Iztek 5'.

Metanje rokometne žoge. Ohranjanje medmišične koordinacije – hitrosti izmeta.

1. Poljubno ogrevanje

2. Podajanje žoge s partnerjem. S stopnjevano intenzivnostjo si s partnerjem podaš 50x.

3. Streljanje na gol na vse načine. 5-im silovitim strelom sledi kratka pavza, ki jo zapolniš z meti s slabšo roko in z vrtenjem žoge. Vseh 5 strelav naj bo izvedenih na isti način.

Fitnes, uteži, trenažer – testiranje potiska in vlečenja, krepilne vaje za trup

1. Testiranje potiska leže (bench press) + 3 serije s 70% do izčrpanja. Odmor 3', ki ga lahko zapolniš z drugo vajo.

2. Dviganje trupa sede na stojalu s 5 kg ploščo na tilniku, 20x. 3 serije.

3. Testiranje vlečenja izza glave sede + 3 serije s 60% do izčrpanja.

4. Iztezanje trupa leže na stegnih na stojalu s 5 kg ploščo na tilniku, 12x. 3 serije.

Ogrevaš se kar z vajami samimi.

Fitnes, proste uteži. Nalaganje ročke na prsi – moč velikih mišičnih skupin, moč gležnjev, ramen

1. Nalog. Začenjaš samo z ročko, nato pa dolagaš plošče. Najlažja bremena premaguješ do 10x, kmalu zatem pa ne več

kot 6x. Zadnje breme naj bo tisto, ki ga z vso angažiranostjo še lahko premagaš 5-6x. Ko se še ogrevaš so pavze med dviganji krajše (1-2'), ko pa si prišel do teže 6 RM (repetition maximum), naj bo odmora najmanj 3'. Izvedeš 3 serije.

2. Enonožni poskoki z naslonom druge noge; ročka 20kg. Zaporedoma opraviš 20 skokov z L, 20 z D nogo in takoj še 12 L-12D. Pomembna je silovitost odriva! 3 serije.

3. Dviganje ročke izza glave sede. Uporabiš isti sistem povečanja obremenitve, kot pri 1. vaji. 3 serije.

4. Dvig trupa s 5 kg ploščo na prsih v veliki hitrosti, 15x.

Fitnes, uteži – moč iztegovač gležnjev, metalna moč

1. Stopanje na prste, sonožno s 30kg bremenom. Do izčrpanja. 2 seriji z zadrževanjem v plantarni fleksiji, 2 seriji dinamično. Po vsaki seriji 4 siloviti poskoki s stopali (kolena so praktično povsem iztegnjena).

2. Imitacija meta leže na klopici. 2x10 D roka, 2x10 L roka s 5kg; 2x8D-8L s 6kg, 2x4:4 s 7kg, 3x3:3 z 8kg.



Po vsaki seriji imaš 5 silovitih zamahov v prazno v 5 legah. Če začutiš v ramenu že najmanjšo bolečino, z zamahi prenehaj. Obe vaji izvedeš izmenično 4x. Tempo: počasi spuščaj-silovito zamahneš.

Ogreješ se na stacionarnem kolesu, če imaš možnost pa raje teči 7', saj so pri kolesarjenju meča premalo aktivna. Ogřeješ se tudi s samo vajo. Roke ogrevaš z lažjimi ročkami in samo vajo.

Fitnes, proste uteži – vertikalna odrivna moč

1. Izpadni korak z ročko na hrbtu. 12 korakov, 6 v eno stran, 6 nazaj proti stojalom. Izpadni korak je tako dolg, da čutiš, da ti noga ne klecne, pač pa je pri iztegnitvi močna in hitra. Po vsakem izpadnem koraku nogo najprej priključi, šele nato greš v nov izpadni korak. Breme 50% TT.



Če nimaš prostora izvajaš enonožni četrti čep z ročko na vodilih. Breme je isto. 8L-8D+6L-6D v eni seriji.

2. 1' po izpadnih korakih: 5 dosežnih enonožnih skokov z 1 korakom zaleta.

3. Vaje za trup: Diagonalno dviganje trupa na stojalu: a) za trebuh, b) za hrbet. 5kg plošča 20x.

Tukaj pa imaš navedenih nekaj vadbenih enot za obdobje med počitnicami (verjetno kje na morju). Brez velike potrate časa jih boš lahko izvajal kjerkoli. Na ta način se boš, brez težav vključil v priprave na prvenstvo.

1. TEDEN: AKTIVACIJA VSEH ENERGIJSKIH SISTEMOV

Pon Aktivacija aerobnega sistema, krepilne vaje za trup.

1. 7' lahkega teka, GVR

2. 3x3' teka v stacionarnem stanju, kar pomeni, da so mišice še sposobne sproti nevtralizirati mlečno kislino, pulz pa se giblje okrog 150-170. Med teki 1,5' hoje.

3. Krepilne vaje za trup: 3 serije: a) zapiranje knjige, 40x; b) dviganje trupa leže na trebuhu, 60x; c) iztezanje trupa v opori na podlakti ene roke (v bočnem položaju), 20x vsak bok.

4. 5' lahkega teka, GVR za noge.

Sre Frontalni enonožni poskoki, krepilne vaje za roke

1. 4' lahkega teka, GVR

2. Atletska abeceda po 30m, brez »teka s poudarjenim odzivom«.

3. Tek s poudarjenim odzivom-30m: 70, 80, 90%.

4. 6-koračni tek s poudarjenim odzivom s 3 koraki zaleta, 100%; 6x; odmor je počasna hoja na izhodišče.

5. Krepilne vaje za roke: 3 serije: a) sklece: ozke, normalne, široke. Do izčrpanja, b) zgibe, do izčrpanja.

Pet Hitri teki. Aktivacija anaerobnega laktatnega sistema.

1. 7' lahkega teka, GVR

2. 150m hitrega teka z 80-90% vložene energije. Odmor 3'.

3. 300m, 250m, 200m s 100% vložene energije. Odmor med teki 2'.

4. 5' lahkega izteka.

2. TEDEN: AKTIVACIJA, ZA ROKOMET SPECIFIČNEJŠIH ŽIVČNO MIŠIČNIH SISTEMOV

Pon Vzdržljivost v moči, krepitev iztegovalk rok in trupa.

1. 8' teka, GVR

2. 3 serije vaj: a) Hopsanje na 40-50cm visokem zidu ali klopic, 40'' silovitega odzivanja. Tla naj ne bodo asfaltna ali betonska. b) zapiranje knjige, 50x. c) sklece z naslonom, stopala na zidu na katerem izvajaš hopsanja. 6-6,4-4,2-2.

3. 4' izteka.

Tor Krepilne vaje za meča, trup, upogibalke rok.

1. 5' teka, GVR.

2. 3 serije vaj: a) stopanje na prste z zadrževanjem v iztegnjenem položaju in dinamično, do izčrpanja. b) zgibe, do izčrpanja. c) dviganje ene noge v opori na peti in obeh podlahteh. 2x6x vsaka

3. 3' izteka.

Čet Sonožni bočni poskoki, reaktivnost nog, upogibalk dlani.

1. 6' teka, GVR.

2. Atletska abeceda

3. Sonožni poskoki 'kolena-prsa', 15x.

4. Odrivanje od stene ali drevesa z dlanmi oziroma prsti. Komolci so popolnoma iztegnjeni. Intenzivnost stopnjuješ s povečanim naklonom telesa glede na steno. 20x.

5. Sonožni bočni poskoki 'kolena-prsa'. 16x.

6. Odrivanje z dlanmi.

7. Sonožni bočni poskoki z obratom za 180 stopinj po vsakem drugem skoku. 10x, po 30'' odmora še 10x.

8. Odrivanje z dlanmi.

9. 5 minut izteka.

Pet Hitri teki

1. 6' teka, GVR, atletska abc.

2. Hitri teki s 95-98% vložene energije: a) 300m, b) 250m, c) 200m. Odmor 2'.

3. Sklece z naslonom: 2x: 8-8, 6-6, 4-4, 2-2.

4. 5' izteka.

VIRI:

1. Baechle R. T. Essentials of strength and conditioning/National Strength and Conditioning Association, Human kinetics, 1994
2. Bompa T. O., Gregory Haff. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th edition, Human kinetics. 2009.
3. Coyle, E.,F., M. K. Hemmert, and Coggan. Effect of detraining on cardiovascular responses to exercise: role of blood volume. J Applied Physiology 1986 60: 95-99
4. Garcia-Pallares Jesus in drugi: Post-season detraining effects on physiological and performance parameters in top-level kayakers: comparison of two recovery. Journal of Sports Science and Medicine, 2009 8, 622 – 628
5. Hakkinen K. in drugi. Neuromuscular adaptation during prolonged strength training, detraining and re-strength-training in middle-aged and elderly people. J Applied Physiology. 2000 Sep;83(1):51-62
6. Izquierdo M., Ibanez Javier in drugi. Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 2007, 21(3), 768-775.
7. Mujika, I., and Padilla S.. Muscular characteristics of detraining in humans. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 33, No. 8, 2001, pp. 1297-1303.

Grega Karpan

ANALIZA TEHNIKE BRANJENJA ROKOMETNIH VRATARJEV NA SP 2009 NA HRVAŠKEM

Rokometno moštvo sestavlja 14 igralcev, od tega sta največkrat dva vratarja. Hkrati je na igrišču največ 7 igralcev enega moštva. Eden izmed njih mora biti vedno vratar. Igralci se lahko neprestano menjavajo s svojimi namestniki, ki sedijo ob robu igrišča. Menjave igralcev se izvajajo v določenem predelu, ob robu igrišča. Ta prostor je ustrezno označen v skladu z rokometnimi pravili.

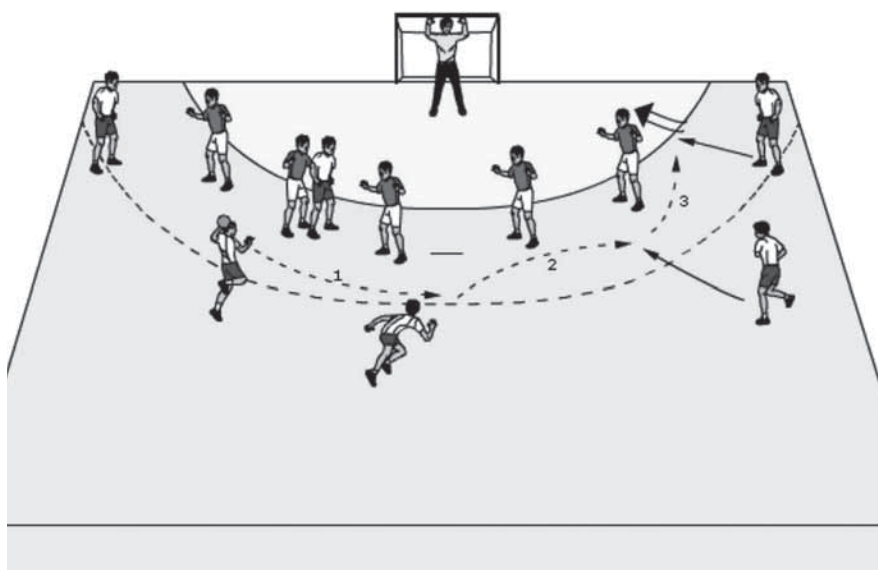
Vsak izmed igralcev v moštvu ima svojo specifično vlogo glede na igralno mesto, ki ga zaseda pri igri v napadu in obrambi. V rokometu največkrat poimenujemo igralce glede na njihova osnovna izhodiščna igralna mesta v napadu. To so: levi, desni in srednji zunanji igralec (LZ, DZ in SZ), levi in

desni krilni igralec (LK in DK) ter krožni napadalec (KN).

ROKOMETNI VRATAR IN NJEGOVA VLOGA V ROKOMETNI IGRI

Na vsakem igralnem mestu igralci izvajajo splošne (značilne za več igralnih mest) in specifične (značilne v največji meri za določeno igralno mesto) aktivnosti. Kot smo že omenili lahko, glede na aktivnosti, ki jih izvaja rokometni vratar, in glede na pravila igre, rečemo, da je igralno mesto vratarja v rokometnem moštvu najbolj specifično. Tehnika in taktika njegovega delovanja se namreč bistveno razlikujeta od

tehnike in taktike delovanja igralcev, ki igrajo na ostalih igralnih mestih. Vloga vratarja je tudi pri drugih športnih igrah z vrati (nogomet, hokej) na svoj način edinstvena. Bistvo njegovega individualnega delovanja je namreč ubraniti strele nasprotnih igralcev. Z rokometnimi pravili je na igrišču določen poseben prostor, kjer se lahko nahaja le vratar moštva, ki se brani (Pravilo 6 – Vratarjev prostor). Ta prostor se imenuje vratarjev prostor. Ob tem pa je vratarju oz. njegovemu delovanju posvečeno eno celo pravilo (Pravilo 5 – Vratar). V njem je opredeljeno, kaj vratar sme in česa ne. Vratarju je tako v njegovem prostoru dovoljen dotik žoge z vsemi deli telesa. Vratarjev prostor lahko tudi zapusti in v tem primeru zanj veljajo enaka pravila kot za ostale igralce v polju. Ta določila pomagajo določati osnove tehnike in taktike vratarjevega delovanja. Neposredno je s specifičnim vratarjevim delovanjem povezano tudi Pravilo 12, ki govori o vratarjevem metu. To je namreč met, ki ga izvaja samo vratar iz svojega prostora ter z njim vrne žogo nazaj v igro.



Skica 1: Postavitev rokometnega moštva po posameznih igralnih mestih

Vratar ima v rokometnem moštvu najbolj specifično in zelo odgovorno vlogo. Vratar lahko s svojim uspešnimi posredovanji veliko pripomore k

skupni uspešnosti moštva Modelne značilnosti sodobnega rokometnega vratarja se v največji meri skladajo z modelnimi značilnostmi ostalih igralcev rokometu. Poudariti pa bi kazalo hrabrost, kot tisto osebnost, ki je pri vratarju nepogrešljiva. Njegove

aktivnosti pa niso omejene zgolj na branjenje vrat. Kot že rečeno, mu pravila igre dovoljujejo tudi nekatere druge oblike sodelovanja s soigralci. Najpogosteje se to dogaja v naslednjih primerih:

- ob vzpostavljanju verbalne in druge komunikacije pri sodelovanju z obrambnimi igralci; to je sicer neposredno povezano s tehniko in taktiko branjenja različnih strelav;
- ob začetku protinapada, ko mora podati žogo najbolje postavljenemu in odkritemu soigralcu v polju; to lahko opravi tako z vratarjevim metom kot tudi z odkrivanjem v polje izven vratarjevega prostora, kjer skuša pomagati soigralcem v organizaciji protinapada;
- pri preprečevanju protinapada.

Na tekmi vratar torej izvaja naslednje aktivnosti:

- branjenje vrat;
- sodelovanje z ostalimi igralci v obrambi;
- varanje pri branjenju;
- podajanje žoge v igro;
- preprečevanje nasprotnikovega protinapada;
- start na odbito žogo in izbijanje;
- strel na nasprotnikova vrata iz vratarjevega prostora;
- aktivnosti vratarja kot sedmega igralca v polju (strel na vrata, pomoč pri organizaciji igre, prestrezanje žoge ob nasprotnikovem protinapadu, odkrivanje).

Osnovna aktivnost vratarjev pa je branjenje vrat, ki se od vratarja do vratarja nekoliko razlikuje. Ne glede na dejstvo, da obstaja relativno enotno pojmovanje tehnike branjenja pa ima vsak vratar svoj slog, ki je odvisen od njegovih sposobnosti, značilnosti in lastnosti ter znanj in izkušenj. Slog branjenja torej pomeni določeno individualno prilagoditev osnovne tehnike (in tudi taktike) branjenja.

Pod pojmom tehnika branjenja razumemo odprt sistem priučeni in optimiziranih gibanj in vzorčnih rešitev, s pomočjo katerih vratar rešuje določene situacije v igri in s tem učinkovito brani svoja vrata. Sistem je seveda odprt, ker se obrambna tehnika vedno izboljšuje in se prilagaja razvoju rokometne igre. Dober vratar nenehno popravlja in optimizira svojo tehniko skozi celotno kariero (Avsec, 1999).

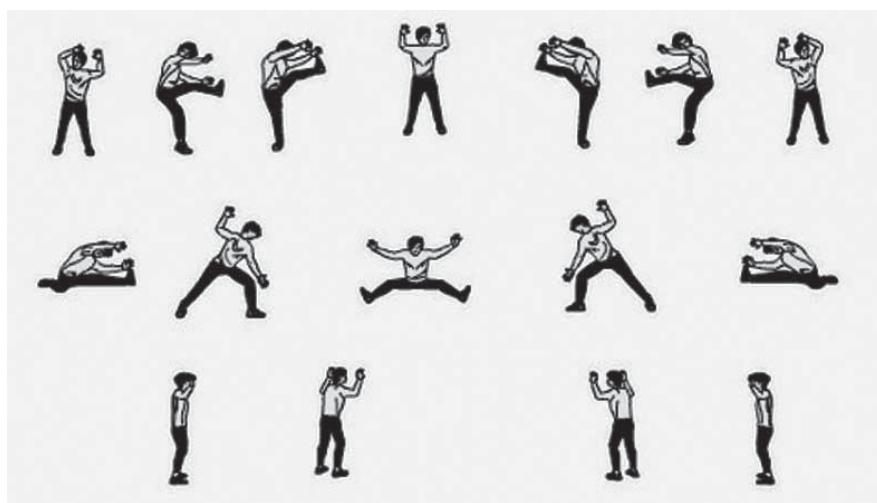
V literaturi smo zasledili nekaj zanimivih analiz tehnike vratarjev, ki so časovno sicer oddaljene, vendar dobro ilustrirajo različne poglede na tehniko branjenja. Te so se razvile v različnih državah z močno razvitim rokometom. Tako je Michael Barda (Barda, 1992) navajal tri različne tehnike branjenja:

- ruska šola

V ruski šoli so vratarji uporabljali stabilen, relativno ozek osnovni položaj (prežo). Roke so imeli upognjene v višini ramen ali pred prsnim košem. Visoke žoge so branili enoročno, srednje visoke in nizke pa iz preže z iztegnitvijo noge (»sidekick«). Padce in skoke so uporabljali zelo malo. Strele izpred črte vratarjevega prostora so branili enonožno;

- balkanska šola

Osnovni položaj nog je bil podobno ozek kot pri ruski šoli, vendar je bil bolj prilagojen igri. Roke so imeli vratarji v višini obraza ali pred prsnim košem. Visoke strele so branili z obema rokama. Nekateri vratarji so si pomagali s skokom, tako kot pri srednje visokih žogah.



Skica 2: Grafična ponaziritev nekaterih najbolj tipičnih vratarjevih akcij pri branjenju vrat

Obramba strel s črte je bila zelo aktivna, sodelovanje z obrambo pa zelo variabilno. Tako je branila večina jugoslovanskih, romunskih in madžarskih vratarjev;

- *nemška šola*

Osnovni položaj je bil širši (v širini ramen ali več). To je veljalo tudi za držo rok, ki so jih vratarji držali nekoliko nižje. Visoke žoge so branili z obema rokama, deloma tudi z eno roko. Pri srednje visokih žogah so uporabljali branjenje s pomočjo skoka in z obema rokama. Tudi obramba strelv izpred črte vratarjevega prostora in s položaja zunanjih igralcev je bila zelo variabilna. Glede na sodelovanje z obrambo je bila nemška šola med obema prej opisanima.

Tomljanovič in Malič (Tomljanovič & Malič, 1982) navajata kot smiselno delitev vratarjev glede na njihove konstitucijske značilnosti, ki tudi diktirajo izbor njihove tehnike branjenja. Tako delita vratarje na naslednje tipe:

- *klasični*

Ne preveč visoki vratarji, vse strele branijo predvsem z obema rokama in se mečejo na skoraj vsak strel;

- *sodobni*

Zanj je značilna uporaba nog pri branjenju nizkih in polvisokih strelv, pomikanje iz vrat proti strelcu pri strelh izpred črte vratarjevega prostora, zmanjšanje nepotrebnega gibanja v vratih;

- *kombinirani tip vratarja*

Ti skušajo združiti značilnosti obeh zgoraj opisanih vratarjev

TEHNIČNO-TAKTIČNO ZNANJE VRATARJEV

V grobem lahko razdelimo tehnično - taktična znanja vratarja na sledeče segmente:

- Osnovna tehnika, ki vključuje vratarjevo gibanje v vratih, branjenje nizkih, srednjih in visokih strelv, podaje protinapad in preprečevanje protinapada;
- Tehnika in taktika branjenja specifičnih strelv: branjenje strelv s položaja krilnih in zunanjih igralcev, branjenje strelv z mesta krožnega napadalca, branjenje sedem-metrovk, prostega meta, branjenje strelv iz protinapada, branjenje strelv v loku (»lob«) in strelv z zavrtimi žogami;
- Situacijska znanja, ki obsegajo vse vratarjeve aktivnosti, ki mu omogočajo sodelovanje z ostalimi igralci v moštvu,

kakor tudi varanje pri branjenju, ipd.

Gregor Avsec (1999) je v svoji diplomski nalogi analiziral branjenje rokometnih vratarjev na SP 1997 na Japonskem in prišel do določenih zaključkov, vezanih na izvajanje vratarjevih bazičnih aktivnosti:

- odkritje določenega dela vrat - pri strelh s krilnih položajev so vratarji ponudili strel v bližnji kot in se pri branjenju kazenskega strela postavili nekoliko v levo ali desno stran;
- ponujanje prostora med nogami - pri strelh izpred črte vratarjevega prostora in pri kazenskih strelh;
- nudjenje strela v loku (»loba«) pri približevanju proti krožnemu napadalcu in krilnemu igralcu;
- variacija tehnike treh kotov - pri strelh s krilnih položajev vratar izstopi iz vrat za približno dva metra in s tehniko treh kotov pokrije bližnji kot in s tem ponudi strel med nogama v dolgi kot; nato se vratar bočno odrine od stojne noge in





v skoku priključi k drugi nogi; s tem zapre (»počisti«) prostor med nogama, s telesom in rokama pa brani dolgi kot;

- variacija tehnike pahljače in spuščanja - pri uporabi tehnike pahljače ali spuščanja pri strelkih izpred črte vratarjevega prostora vratar ne razširi nog, ampak jih pusti skupaj;
- »ponujanje« strela ob stojni nogi - pri izvajanju sedemmetrovk vratar dviguje in spušča eno nogo ter tako sugerira (ponuja) strelcu strel v drugo stran ob stojni nogi.

Seveda lahko vratarji uporabljajo lažna gibanja le tedaj, ko imajo veliko igralnih izkušenj in odlično obvladajo osnovno tehniko branjenja.

Osnova vratarjevemu branjenju je pravilno postavljanje na голу. Za uspešno nadgradnjo branjenja je pametno braniti tudi s pomočjo taktične uporabe »varanja pri branjenju«, v specifičnih trenutkih branjenja. Le - te pomagajo pridobiti vratarju nepredvidljivost pri branjenju in še večje spoštovanje in razmišl-

janje o posameznem vratarju s strani strelcev.

RAZVRŠTITEV TEHNIČNO – TAKTIČNIH PRVIN, KI JIH UPORABLJAJO VRATARJI PRI BRANJENJU STRELOV IZ RAZLIČNIH IGRALNIH MEST

Napadalci si pri rokometu prizadevajo ustvariti primerno situacijo za strel na gol. Doseganje zadetkov je namreč temeljni cilj napadalnih aktivnosti. Pri tem uporabljajo strele, izvedene z različnih igralnih mest in v različnih igralnih situacijah. Tako mora biti vratarjeva tehnika in taktika branjenja gola prilagojena glede na različnost strelov. Pri tem je mišljeno tako igralno mesto, od koder se strelja, oddaljenost od vrat, strelni kot, položaj strelca in roke, s katero strelja, ter položaj in možnosti posredovanja branilcev. Rokometni vratar

brani strele iz različnih igralnih položajev in v različnih igralnih situacijah. Srečuje se s streli iz mesta krilnih igralcev (LK in DK), zunanjih igralcev (LZ, DZ in SZ), krožnega napadalca (KN), s streli v protinapadu in s streli iz sedemmetrovke ter prostega meta (9 m). To pomeni, da mora biti s svojim gibanjem, držo in pravilno tehniko, vedno pripravljen na ustrezno reagiranje. Skušati mora izbrati najustreznejšo reakcijo, oziroma najoptimalnejši način v danem trenutku, ki mu potencialno omogoča ubranitev napadalčevega strela. Tako je npr. vratarjeva postavitvev ter tehnika in taktika branjenja pri branjenju strelov iz krilnega položaja povsem drugačna kot pri branjenju strelov iz mest zunanjih napadalcev.

Vratar mora pri branjenju upoštevati nekatera načela, ki mu omogočajo optimalno izbiro in izvedbo njegovih dejavnosti. S kratkimi prisunskimi koraki se mora pomikati v rahlem loku od vratnice do vratnice. Pozoren mora biti na to, da je v svoji postavitvi vedno v liniji napadalca z žogo (njegove roke) in svojega gola (upoštevajoč pravilno postavitvev na голу). Mora biti v optimalnem položaju nasproti strelcu, kar pomeni, da mora vedno biti postavljen v sredini kota, ki ga tvorijo namišljeni podaljšani črti vratnic in strelca. S svojim trupom (frontalno osjo telesa) mora biti vedno pravokotno postavljen glede na igralčevo roko, s katero meče na gol. Prehajati mora vedno v optimalen položaj proti napadalcu (zato tudi krožno gibanje po голу). Če stopi nekoliko iz gola proti napadalcu,

zmanjšuje njegov strelni kot (med vratarjem in namišljeno črto vratnic ostaja manj prostora). Hkrati vratar sebi zmanjša delovni prostor, se pravi prostor levo in desno od sebe, ki ga mora s pravilno reakcijo pokriti, če želi obraniti strel. Ob tem pa mora paziti, da njegovo frontalno gibanje ni pregloboko, kajti s tem omogoča napadalcu možnosti za zaključevanje strela v loku («lobu»).

Poleg klasičnega načina branjenja in pomikanja po голу je za vratarja koristno poznavanje tudi malce drugačnega načina branjenja, ki je iz taktičnega vidika pomemben in mnogokrat vratarju zvišuje uspešnost branjenja. V tem smislu je mnogokrat uporabljano tki. odpiranje ali »ponujanje« določenega dela vrat. Gre za varanje pri branjenju, kjer vratar strelcu namenoma »ponuja« strel v bližnji ali oddaljenejši predel vrat. Ko se strelec odloči za strel v ta predel vrat, kjer navidezno ni vratarja, mora vratar hitro, taktično in tehnično pravilno braniti napadalčev strel v tem predelu vrat. Način branjenja z



varanjem oziroma ponujanjem določenega predela vrat, se mnogokrat izkaže za zelo uspešen način posredovanja. Na ta način vratar prisili strelca za strel v predel vrat, kjer vratar le tega pričakuje. Opisani način branjenja je uporaben za branjenje strelav tako rekoč iz vseh igralnih položajev. Najbolj opazen je pri branjenju napadalčevih strelav iz zunanjih položajev, kjer vratar pusti več nepokritega prostora pri eni vratnici, zatem pa odbrani »v paradi« strel proti nepokriti vratnici. Uporaben je tudi pri bran-

jenju s položaja krilnega igralca, kjer vratar prisili igralca za zaključek strela proti bližnji vratnici; pri branjenju sedemmetrovk...

VZOREC ANALIZIRANIH VRATARJEV

Vzorec analiziranih vratarjev zajema vratarje reprezentanc, ki so nastopale na svetovnem prvenstvu v rokometu na Hrvaškem leta 2009. Bolj podrobno sem se osredotočil na

Tabela 1: Končna uvrstitev reprezentanc na SP na Hrvaškem

UVRSTITEV	REPREZENTANCA	UVRSTITEV	REPREZENTANCA
1.	Francija	13.	Španija
2.	Hrvaška	14.	Egipt
3.	Poljska	15.	Romunija
4.	Danska	16.	Rusija
5.	Nemčija	17.	Tunizija
6.	Madžarska	18.	Argentina
7.	Švedska	19.	Alžirija
8.	Srbija	20.	Kuba
9.	Norveška	21.	Brazilija
10.	Slovaška	22.	Kuvajt
11.	Makedonija	23.	Saudska Arabija
12.	Koreja	24.	Avstralija

Tabela: Obravnavane tekme

Reprezentanca 1	Reprezentanca 2	Stopnja tekmovanja	Reprezentanca 1	Reprezentanca 2	Stopnja tekmovanja
Francija	Romunija	začetna skupina	Francija	Švedska	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Koreja	začetna skupina	Madžarska	Hrvaška	nadaljevalna skupina
Španija	Kuvajt	začetna skupina	Koreja	Francija	nadaljevalna skupina
Švedska	Kuba	začetna skupina	Hrvaška	Slovaška	nadaljevalna skupina
Koreja	Švedska	začetna skupina	Makedonija	Norveška	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Kuvajt	začetna skupina	Nemčija	Srbija	nadaljevalna skupina
Koreja	Kuvajt	začetna skupina	Srbija	Poljska	nadaljevalna skupina
Švedska	Španija	začetna skupina	Norveška	Nemčija	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Kuba	začetna skupina	Makedonija	Srbija	nadaljevalna skupina
Švedska	Kuvajt	začetna skupina	Nemčija	Danska	nadaljevalna skupina
Španija	Hrvaška	začetna skupina	Poljska	Norveška	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Švedska	začetna skupina	Hrvaška	Poljska	polfinale
Nemčija	Rusija	začetna skupina	Danska	Francija	polfinale
Makedonija	Rusija	začetna skupina	Danska	Poljska	3. mesto
Slovaška	Koreja	nadaljevalna sk.	Francija	Hrvaška	finale

prve vratarje v posameznih reprezentancah.

Na Svetovnem prvenstvu 2009 na Hrvaškem, je nastopalo 24 reprezentanc, ki so razvrščene po končni uvrstitvi:

Tekme, ki sem jih podrobneje proučeval, so bile pridobljene od uradnega snemalca Hrvaške rokometne zveze (Zoran Čulk).

VZOREC ANALIZIRANIH AKTIVNOSTI

Zanimale so me različne tehnike branjenja različni vratarjev, ki sem jih opisal v prejšnjih delih svojega prispevka. Po računalniški analizi videoposnetkov obrambnih akcij sem za vzorec izbral naslednje spremenljivke:

Izbrane spremenljivke (tipične vratarjeve aktivnosti):

➤ **Tehnika branjenja strelav izvedenih s položaja zunanjih igralcev**

- Branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko.
 - Z »izkoračno« tehniko.
 - V »zaprekaškem« sedu.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko.
 - Branjenje strelav z obema rokama.
 - Branjenje strelav z eno roko.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko.
 - Branjenje strelav z obema rokama.
 - Branjenje strelav z eno roko.
- **Tehnika branjenja pri strelav izvedenih s položaja krilnega igralca**
- Majhen strelni kot.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko.
 - Srednje velik strelni kot.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko.
- **Tehnika branjenja strelav izvedenih izpred črte vratarjevega prostora**
- Branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko.
 - Z dvigom noge.
 - S poskokom.
 - S tehniko pahljače.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko.
- **Tehnika branjenja sedemmetrovk**
- Branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko.
 - Branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko.
 - Branjenje strelav s tehniko približevanja strelcu.

METODE OBDELAVE PODATKOV

Na podlagi videoposnetkov tekem, odigranih na Svetovnem prvenstvu 2009 na Hrvaškem, so bili izbrani izseki najznačilnejših tehnik branjenja strelcev iz različnih igralnih pozicij. Izseki (klipi) značilnih in tipičnih tehnik branjenja posameznega vratarja so bili nato »zlepljeni« skupaj in razporejeni glede na od kje so bili izvedeni strelci proti vratom. Vsaka vratarjeva obrambna aktivnost je tudi pokazana v počasnem posnetku, kar omogoča še boljše analizo določene vratarjeve aktivnosti. Posnetki so bili obdelani in urejeni s pomočjo računalniškega programa Videostudio 11. DVD-ja sta bila narejena z računalniškim programom Workshop 2. Analiziranih je bilo 32 tekem, na katerih je bilo analiziranih 16 vratarjev posameznih reprezentanc.

Pregledano je bilo 32 tekem, kar pomeni okrog 48 ur gradiva in narejena sta bila dva DVD-ja:

o DVD 1

- tehnika branjenja strelcev izvedenih iz položaja zunanjih igralcev (nizki, srednje visoki in visoki strelci);
- tehnika branjenja pri strelcih izvedenih s položaja krilnega igralca (majhen, srednji in velik strelni kot)
- tehnika branjenja strelcev izvedenih iz pred črte vratarjevega prostora;
- tehnika branjenja sedem-metrovk.

o DVD 2

- tehnika branjenja strelcev z zunanjih položajev;

- tehnika branjenja strelcev s krilnega položaja;
- tehnika branjenja strelcev s položaja krožnega napadalca;
- tehnika branjenja strelcev izvedenih po prodoru igralca;
- tehnika branjenja strelcev izvedenih iz protinapada;
- tehnika branjenja strelcev s 7m.

GLAVNE ZNAČILNOSTI BRANJENJA ROKOMETNIH VRATARJEV NA SP 2009 NA HRVAŠKEM:

1. BRANJENJE STRELOV Z ZUNANJH POLOŽAJEV:

Tu opazimo, da vratarji vse več uporabljajo tehniko branjenja z »zaprekaškim« sedom. Le malo primerov lahko najdemo, kjer vratarji izvedejo pravo šolsko tehniko branjenja nizke žoge z »izkoračno« tehniko, če pa že izvedejo omenjeno tehniko, največkrat vratar pade na tla. V preteklosti je veljalo, da tehniko z »zaprekaškim« sedom izvajajo predvsem vratarji s Skandinavije, danes pa lahko vidimo, da jo izvajajo tudi ostali vratarji, kot npr. Omeyer, Szmal, Alilovic... Pri vseh teh vratarjih moramo poudariti odlično gibljivost v kolčnem obroču, kar je predpogoj za tako tehniko.

Pri branjenju srednje visokih strelcev so vratarji večinoma uporabljali tehniko branjenja z obema rokama. Najbolj nazorno lahko to tehniko vidimo pri Francoskem vratarju Omeyerju. Veliko manj se uporabljala

tehnika branjenja z eno roko, kar je verjetno posledica tega, da je obramba z obema rokama bolj zanesljiva in je manjša verjetnost, da bi se žoga od roke odbila v vrata. Druga posledica pa je, da so vratarji pri strelcih z zunanjih položajev v veliko primerih dogovorjeni z blokom, kateri del vrat bodo pokrili. To pa omogoči, da vratar s celotnim svojim telesom pokrije del vrat, pri tem pa za branjenje uporabi obe roki. Zanimivo je tudi to, da pri tej tehniki skoraj vsi vratarji po obrambi pristanejo na tleh in se ne obdržijo na nogah. Pri analizi smo opazili, da se vratarji branjenja z eno roko poslužujejo bolj v primerih, ko branijo refleksno ali že ko reagirajo v napačno stran.

Podobno, kot pri srednje visokih žogah, se tudi pri visokih žogah uporabljala tehnika branjenja z obema rokama. Tudi tu gre predvsem zaradi zgoraj naštetih vzrokov. Še en zanimiv podatek je, da je bila večina analiziranih vratarjev po svojih morfoloških značilnostih med višjimi vratarji, kar pomeni, da jim svoje morfološke značilnosti (telesna višina, dolžina okončin...) omogočajo, da lahko to tehniko bolje uporabljajo, kot nekateri vratarji manjše rasti. Kot vemo, da pri branjenju visokih žog z obema rokama, izgubljammo višino v nasprotju z branjenjem z eno roko.

2. BRANJENJE STRELOV S KRILNEGA POLOŽAJA:

Pri strelcih s krilnega položaja opazimo, da pri branjenju strelcev z majhnih kotov vratarji večinoma samo stojijo ob vratnici in čakajo strelca, da jih zadane ali pa s poskokom v

stran pokrijejo še odprti del daljšega kota vrat. Pri strelah s srednje velikega kota vratarji velikokrat puščajo strelcem odprti prvi kot, potem pa zaprejo ta del vrat z dvigovanjem noge in spuščanjem roke. To lahko zelo lepo vidimo pri nekaterih vratarjih (Omeyer, Alilovi, Bitter...). Za strele z velikih kotov vratarji uporabljajo tehniko pokrivanja treh kotov. Tudi tu vratarji v večini primerov puščajo strelcu odprt kratki kot, katerega potem skušajo zapreti s tehniko pokrivanja treh kotov. Pri strelah s krila se uporablja tudi tehnika napadanje strelca, ki je predvsem izrazita pri vratarjih, ki prihajajo iz »eksotičnih držav« na rokometnem področju. Tak primer je vratar Kuvajta, ki je kar pogosto pri strelah s krilnega položaja uporabljal to tehniko. V nekaterih njegovih aktivnostih je bil tudi uspešen, kar je verjetno posledica, da malo vratarjev uporablja tako tehniko, zato so tudi strelci bili presenečeni nad njegovo reakcijo in zato

niso optimalno izvedli svojega strela.

3. BRANJENJE STRELOV IZVEDENIH IZPRED ČRTE VRATARJEVEGA PROSTORA:

Pri branjenju strelav izpred črte vratarjevega prostora se večinoma uporablja tehnika pokrivanja treh kotov. Tu vratarji to tehniko še nadgradijo s predhodnim odzivom z nasprotne noge, s čimer skušajo zмести strelca. To lahko zelo nadzorno vidimo pri Hrvaškem vratarju Alilovi u, ki je pri tej tehniki izredno uspešen. Poudariti moramo tudi njegove morfološke značilnosti, ki mu omogočajo pokrivanje večjega dela vrat, kot nekaterim manjšim vratarjem. Zelo šolsko tehniko pokrivanja treh kotov lahko opazimo tudi pri nekaterih drugih vratarjih kot so: Szmal, Bitter, Ristovski... Opazimo lahko, da se pri branjenju strelav izpred črte vratarjevega prostora vse več uporablja tehnika s pahljačo. Tu je zelo pomembno, da imajo vratarji pravi taiming,

kdaj se morajo odriniti in odpreti. Nekaj šolskih tehnik takega branjenja lahko vidimo pri Alilovi u, Szmalu, Bitterju, Stani u in Kostigovu.

4. BRANJENJE SEDEMMETROVK:

Tu gre predvsem za igro živcev in predvidevanja, ter tudi v veliko primerih izkušenj. Pri vratarjih lahko opazimo, da je večina vratarjev pri sedemmetrovkah ostajala v visokem položaju in da ni spuščala rok. To je verjetno posledica tega, da je pri strelah iz sedmih metrov več strelav usmerjenih visoko kot med samo tekmo.

Je pa res, da so mnogokrat tehnike prikazane s strani vrhunskih vratarjev v tekmovalnih situacijah nekoliko različne od klasičnih šolskih demonstracij – vratarji z izkušnjami izoblikujejo svoj stil. Po drugi strani pa je obvladavanje šolske tehnike osnova za izoblikovanje tovrstnega stila.

Slavko Ivezić

METODIKA UČENJA OBRAMBNE FORMACIJE 5 : 1**NEKAJ NACINOV
IN POUČENJE
PRI VADBI
OBRAMBNE
FORMACIJE 5:1**

Cilji, ki jih skušamo doseči s predstavljenimi vajami:

1. Vsakega obrambnega igralca naučiti zaustaviti napadalca v igri 1:1
 - Med preigravanjem: z izričanjem in izsiljevanjem prekrškov nad napadalci.
 - Med streljanjem: s pravočasnim in natančnim udarjanjem po metalni roki ter blokiranjem.
3. Naučiti zaznati trenutek podaje na krožnega napadalca in jo poizkušati prestreči.
4. Izostri občutek kdaj in kako pomagati sosednjemu branilcu.
5. Naučiti verbalno in neverbalno komunicirati v značilnih situacijah, ki se pojavljajo med igro obrambne formacije 5:1.
6. Optimalno odgovoriti na osnovne kombinacije napadalcev.

**PRAKTIČNI DEL:
VAJE OGREVANJA**

- RAZLIČNA LOVLJENJA: REŠITEV – sklece, hrbtne, trebušne, stoje, raznožke-skrčke, skok v naročje, na

hrbet, sed na tla z dotikom hrbta,

- VAJE V DVOJKAH BREZ ŽOGE:
 - skip in potisk z rokami brez in z odporom
 - zamahi gor-dol, levo-desno, bočno naprej-nazaj
 - poskok 2X, tretji visoko z tleskom dlani
 - poskok 2X, tretji visoko z dotikom prsi
 - istočasno odiranje soigralca z levo oz. desno roko
 - skip na mestu ali v gibanju ter potiskanje soigralca v prsa z odporom
 - skip in vlečenje soigralca za bok z odporom
 - branjenje prostora oz. linije z in brez rok
- VAJE V DVOJKAH Z ŽOGO:
 - Napadalec proti obrambnemu igralcu, senca, 1X počasi, 1X hitro.
 - Napadalec nakazuje strel s tal, branilec pravilno v prekršek, 3-4X in strel.
 - Napadalec nakazuje strel iz skoka, branilec pravilno v prekršek, 3-4X in strel.
 - Napadalec nakazuje strel iz skoka, branilec pravilno v prekršek, v preigravanju v levo ga samo spremlja s telesom, 3-4X in strel.
 - Napadalec z vodenjem v preigravanju, obrambni igralec poizkuša z izbijanjem žoge.

- Gibanje napadalca s hitrimi zamahi, branilec vsakič iz osn. položaja rok v blok, na koncu strel in blok.
- Napadalec preigrava v obe smeri, na koncu max. izvedba s strelom.
- Napadalec slabo preigrava, obrambni v gibanje napadalca ter izsiljuje prekršek v napadu.
- Igra 1:1 na svojem igralnem mestu, npr.: LK:B1,..
- Oba igralca sta obrnjena v isto smer. Prednji igralec spusti žogo, tisti za njim pa jo poizkuša izbiti takoj po dotiku tal. Postavljeni smo ob steno, tako da se žoga ne odbija daleč. Prednji igralec spušča žogo vedno bolj daleč od sebe, tako da jo partner z vedno večjo težavo od bije, tudi v padanju.
- OBRAMBNA GIBANJA:
 - Bočno gibanje igralca po liniji 6 m.
 - Gibanje naprej in nazaj, 6-9 m, sprememba smeri maksimalna!!!
 - Gibanje naprej in nazaj, 6-9 m z skokom v blok ter takojšnji start.
 - Kratki teki do linije 6-9-12 z vračanjem na začetno ali prejšnjo pozicijo.
 - Bočna gibanja z obvezno spremembo telesa pri vračanju.
 - Cepetanja na mestu z obrati za 180 ali 360 st. ter start in sprint.

PRAKTIČNI DEL: IT, GT – B1 ALI B5

Vloga obrambnih igralcev na poz. B1 in B5 je dostikrat podcenjujoča. V praksi veliko trenerjev postavi tja svoje »najslabše« igralce ali pa so v takšno situacijo prisiljeni iz objektivnih razlogov (višina). V tej obrambni postavitvi je veliko več prostora za krila, zato je vloga zadnjih dveh obrambnih igralcev toliko bolj pomembna. Osnovna naloga branilca B1 oz. B5 je pokrivanje LK oz. DK. Poleg tega pa lahko sodeluje pri popravljanju napak v obrambi ostalih branilcev (zapiranje LZ pri prehodu med B1 in B2, prekršek na LZ, B2 prevzame vlogo B1).

OSNOVNE ZNAČILNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI

- Smotno in pravočasno bočno gibanje (v višini LZ – LK)
- Pravilna obrambna postavitvev, ko se približuje nevarna situacija za LK (ne na stegn-

jenih nogah), vidno polje med napadalcem z žogo in LK

- Največkrat nepotrebno oz. taktično nesmiselno zapiranje LZ, ki največkrat iz takšne situacije daje žogo na LK. Proti outu B2 rešuje situacijo sam, B1 le v izjemnih situacijah naredi prekršek, ko napadalca preseneti s hitro reakcijo in prekinitvijo.
- Oviranje LK pri vtekanju na 2 KN z ali brez žoge. Opozorjanje po vtekanju (dva) je zelo slaba in skrajna rešitev.
- B1 mora biti v mirovanju, ko si LK povečuje kot za strel. Dotik, ki ga največkrat izsili LK, je 7m. Zato je priporočljivo gibanje proti igralcu, nazadnje pa umik korak nazaj.
- Branjenje v prostoru je zelo pogosta situacija, ki jo sodniki kaznujejo s 7m, povezana je s prejšnjo trditvijo.
- Prekršek z dotikom za bok ali stopalo je zelo razširjen,

velikokrat pa povezan z izključitvijo.

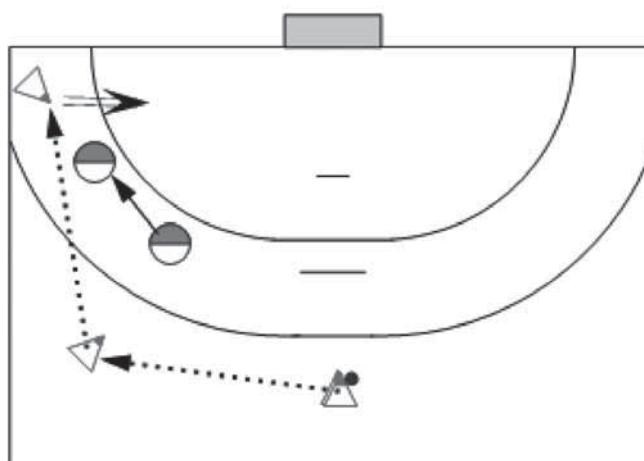
PRAKTIČNI DEL: IT, GT – B2, B3 TER B4

Največkrat postavimo na ti dve mesti igralce z najboljšimi morfološkimi lastnostmi. Osnovne zadolžitve so pokrivanje zunanjih igralcev, ob tem pa je zelo pomembno sodelovanje med branilcema B2 in B3 v situacijah, ko je med njima KN. Gre za situacije, ko po načelih in dogovorno izpade eden, drugi branilec pa striktno pokrije KN. Še bolj pomembna je situacija, ko se ob delni rešitvi vlogi zamenjata. (B2 delno izpade, N ga preteče in gre na B3, ki poizkuša z prekrškom ustaviti N, B2 pa po najboljših močeh zapira KN).

Blokiranje strelav Z spada v delokrog B2 in B3, ki lahko to nalogo opravita samostojno ali še bolj uspešno z dvojnimi blokom.

Vaja 1

- bočno gibanje s pravočasnim pokrivanjem LK/DK
- bočno gibanje proti napadalcu, v zadnjem koraku umik nazaj, LK/DK skače na oz. v igralca z željo izsiliti 7m
- pravilna obrambna postavitvev, ki nam omogoča hitro reakcijo, štart, bočno gibanje, kratek sprint
- gibanje ob črti vratarjevega prostora, napadalci in sodniki radi izkoriščajo situacijo za 7m, razlog branjenje v prostoru
- nevarni prekrški B1/B5 s potiskom v bok, vlečenje za stopalo,...
- pravočasno oviranje pri vtekanju LK/DK z in brez žoge

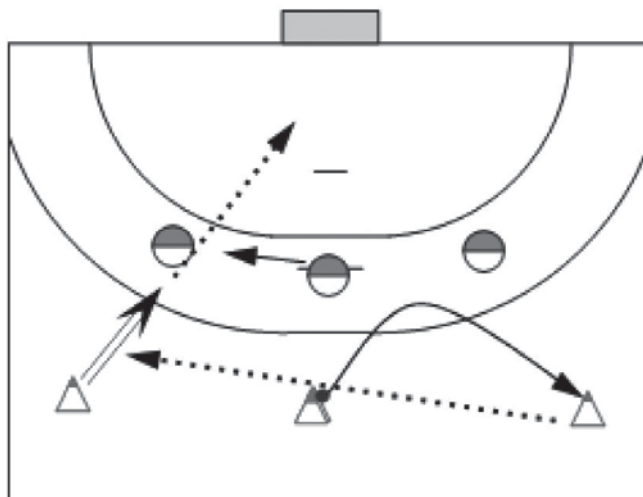


OSNOVNE ZNAČILNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI

- Pravočasno in pravilno izpadanje na N, v smeri gibanja N.
- Pri zaletu in zamahu s tal in v skoku pravilna postavitev na roko in ne na telo (blok), diagonalna preža.
- Pravočasna reakcija pri pokrievanju KN, gibanje pred KN, izbijanje žoge z udarcem po roki, **prestrezanje žoge**.
- Predvidevanje logičnega zaporedja podaj oz. situacij v napadu.
- Z agresivnim pristopom želimo nasprotniku onemogočiti kombinatoriko v napadu, prisiliti jih v individualne rešitve.
- Vlečenje KN za dres, obrambni igralci se preveč obremenjujejo z držanjem KN, posledično smo razdvojeni v bloku, prav tako zamujamo pri izpadanju na N.
- S tem smo pustili prostor Z za strel ter prostor KN za odkrivanje. Takih situacij je praksi največ.
- Prostora v tej obrambni varianti je veliko več kot v obrambi 6:0, zato je potrebno veliko več gibanja, agresivnosti in predvidevanja v sami igri.
- Za kvalitetno igro skozi celo tekmo rabimo širši izbor igralcev ter dobro kondicijsko pripravo.
- Tudi vrhunski igralci težko priznajo utrujenost, zato velikokrat počivajo ravno skozi igro v obrambi, kar ima posledično vpliva na rezultat, samozavest, vzdušje ...

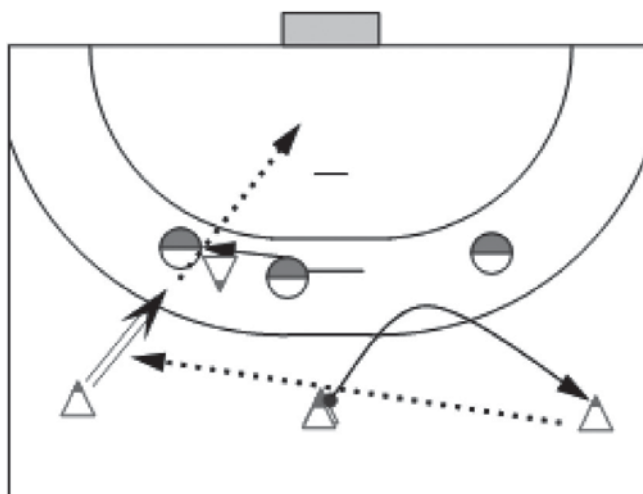
Vaja 2

- osnovna kombinacija ter strel LZ/DZ, B2/B4 ponavadi vedno malo zamudita, B3 pomaga v bloku s bočnim gibanjem in skokom v blok, zaradi smeri gibanja praktično pokriva strel v dolgi kot. To ni dogovor z vratarjem, ampak logična situacija iz igre
- situacije z blokom rešujemo pri strelh z širokim zaletom LZ/DZ



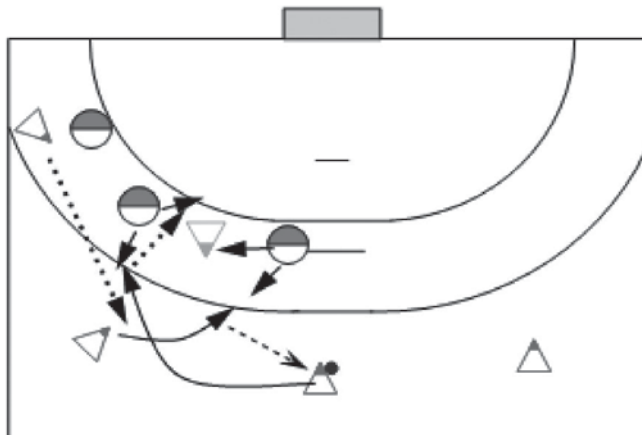
Vaja 3

- ista situacija s tem, da je med B2 in B3 oz. B3 in B4 KN. Oba B se ne smeta pustiti blokirati, v zadnjem trenutku se odrine od KN in skače za hrbtom v prostor z resnično željo po uspešnem bloku oz. dvojnem bloku, ki še kako lahko pomaga vratarju pri postavljanju na strel



Vaja 4

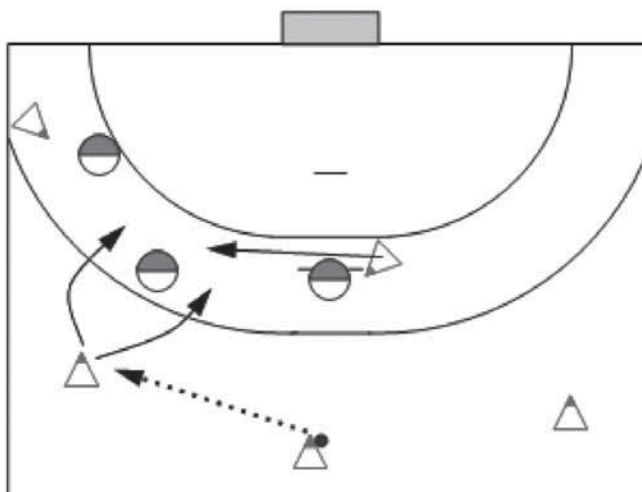
- LZ/SZ poizkušata z kratkim zaletom podati žogo KN, B2/B3 S samo delno izpadeta, poudarek je na pokrivanju KN, prestrezanje nizkih podaj z rokami
- Intenzivnost vaje oz. treninga je velika, a končni cilj mora biti preprečitev aktivne podaje na črto



Vaja 5

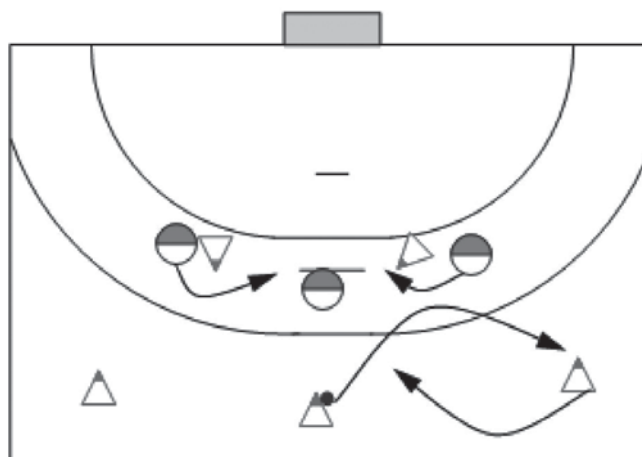
- Izpadanje B2, KN med B3 in B4, KN se odkriva v prazen prostor, B3 poizkuša namero preprečiti
- Če se KN vseeno odkrije, LZ pa naredi zalet proti sredini, rešujemo lahko na dva načina :
 - B2 gre do konca na LZ
 - B2 prevzame KN, B3 pa izpade na LZ.

Situacije nam narekujejo rešitve, poznati in trenirati moramo čim več različnih situacij



Vaja 6

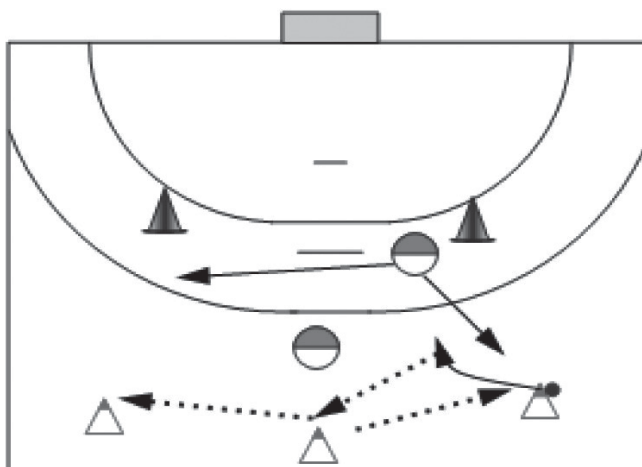
- Situacija, ki se največkrat zgodi po prehodu na 2 KN, B2 in B4 imata zelo veliko prostora in težko nalogo za pokrivanje KN.
- Pri izrazitem strelcu proti sredini, bo izpadal B3, B2 in B4 pa si morata izboriti čim boljše izhodiščno pozicijo za uspešno preprečevanje podaje na KN
- Zelo pomembna je postavitev nog, tudi v padu izbijanje žoge pred KN



Vaja 7

Igra 2:3+3+

SZ ima žogo, poda LZ ali DZ. B3 steče po podani žogi na igralca z žogo in prepreči zadetek. Z, ki je žogo sprejel zaključí ali vrne na SZ, ki zaključí ali poda drugemu Z. Najkasneje po 3. podaji mora biti napad zaključen. Podaja med LZ in DZ se ne sme izvesti. Cilj vaje je, da ŠP oceni kdaj mora pomagati, kdaj ima možnost narediti prekršek, kdaj prestreči podajo SZ-mu. B3 se bliskovito požene in odločno odigra 1:1

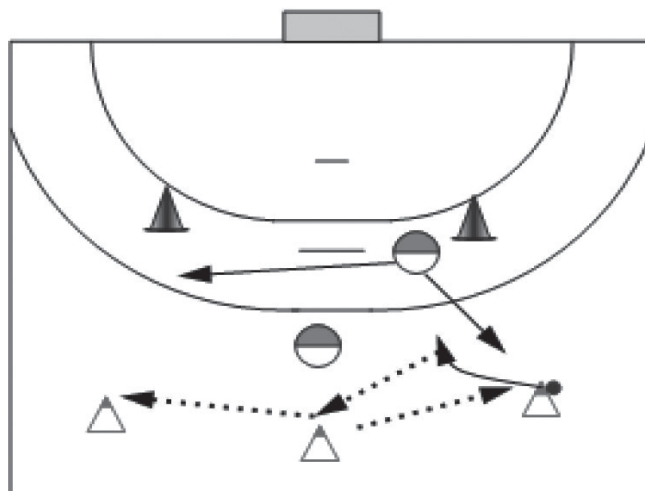


Vaja 8

Igra 3:4+4+

Podobno kot 2:3, le da ima napad še KN. KN se ne premika levo-desno več kot ~3 m, saj ga B2 ne bo mogel pokriti. Tudi tu so dovoljene le 3 podaje.

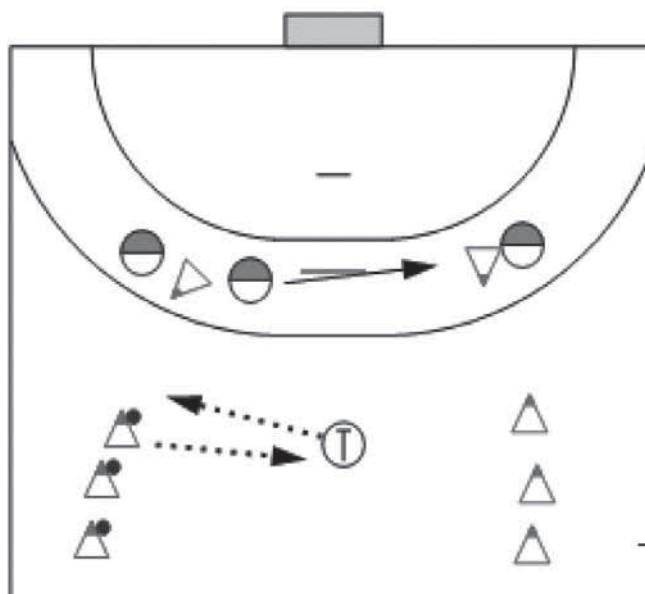
- Ni podaje med LZ in DZ
 - Je lahko podana tudi med zunanjima
- Pri tej vaji pride do izraza odločnost in ocena namere napadalca.



Vaja 9

Sodelovanje B3 z B2 in B4

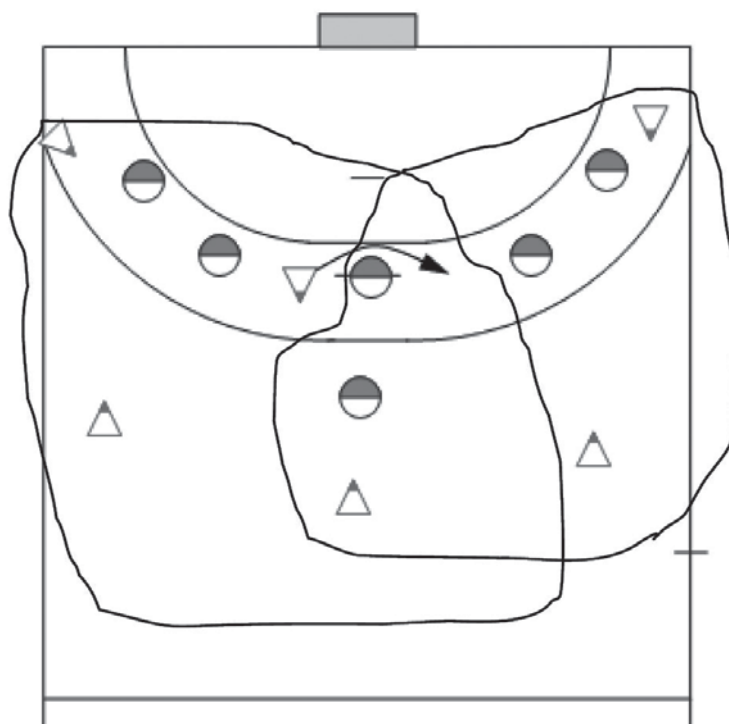
- Obramba poizkuša zaustaviti s prekrškom
- Obramba poizkuša zaustaviti z blokom
- Obramba poizkuša zaustaviti poljubno



Vaja 10

Branjenje do zaključka ali prekrška 4:4 leva stran in takoj zatem desna stran. Potem igra 5:5 leva in potem desna stran.

Napad začne z vnaprej določenimi osnovnimi kombinacijami potem pa improvizira.



PRAKTIČNI DEL: IT, GT – ŠP

Zelo pomembno igralno mesto v taktičnem smislu. ŠP s svojim globokim izpadanjem preprečuje kombinatoriko nasprotnika, ki je vezana z večjim številom podaj.

Z agresivno igro lahko pripomore k pogostejšim prekinitvam, ki napadalcem ne ustrezajo. Z bolj plitko postavitvijo pa

pridemo do novih taktičnih rešitev. Vloga prednjega pa se lahko spreminja z različnimi prehodi na 2 KN.

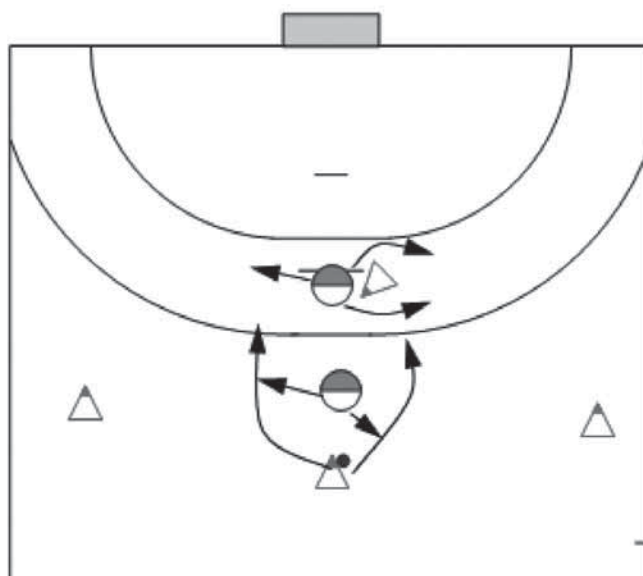
OSNOVNE ZNAČILNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI

- Idealna varianta je visok igralec z odličnimi motoričnimi sposobnostmi (Richardson, Kalman, Rutenka,..).

- Igralec naj bi bil zelo dober v prekinjanju N, kajti največ križanj in nevarnih situacij za strel na gol se dogaja v območju, ki ga pokriva ŠP.
- Ponavadi so izbira krilni igralci, kar je povezano z SZ, ki največkrat igra na poziciji B1.
- Oviranje direktnega prehoda na 2KN s poz. SZ ter tesno pokrivanje Z na strani prehoda.

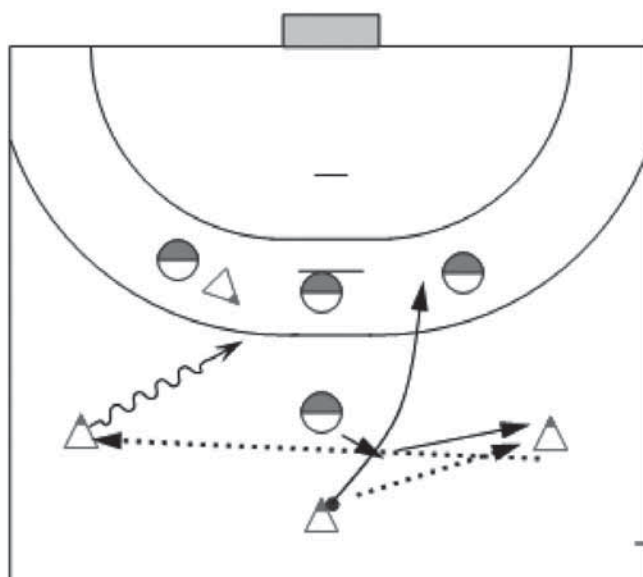
Vaja 11

- Agresivnost in odločnost, da ŠP naredi prekršek.
- Po različnih kombinacijah v igri je ŠP največkrat v situaciji, ko lahko prekine napadalca.
- Najbolj pomembna je diagonalna postavitev nog, zaradi uspešnega izpadanja na SZ, LZ, DZ.
- Pomembna je pravilna in pravočasna postavitev na strelsko roko.
- Pravočasno reševanje blokade na ŠP z pravočasnim globokim izpadanjem ali prevzemanjem igralcev v dogovoru z B3.



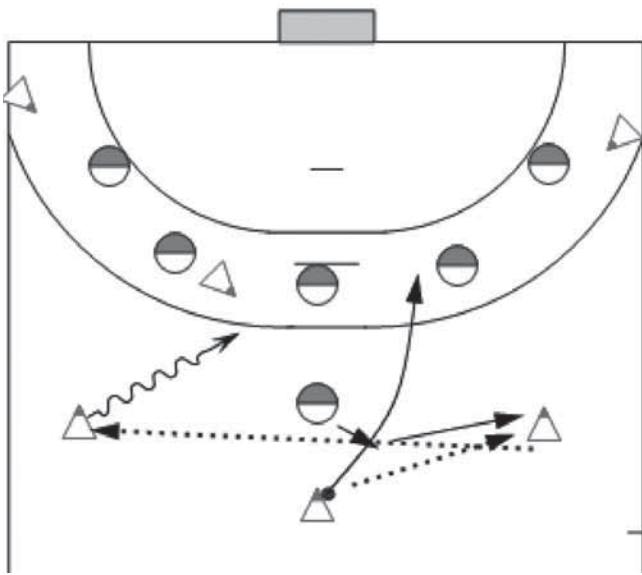
Vaja 12

- Prehodi na dva KN s pozicije LZ, DZ, SZ.
- ŠP prevzame na strani križanja Z igralca.
- Pri prehodu SZ z ali brez žoge ga poizkuša delno ovirati in prevzeti Z igralca na strani prehoda.

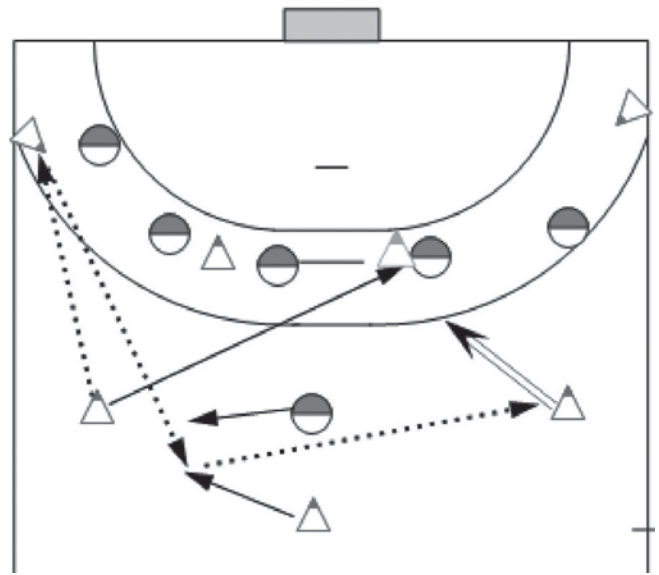


SKUPNA TAKTIKA 6:6

Vaja 13

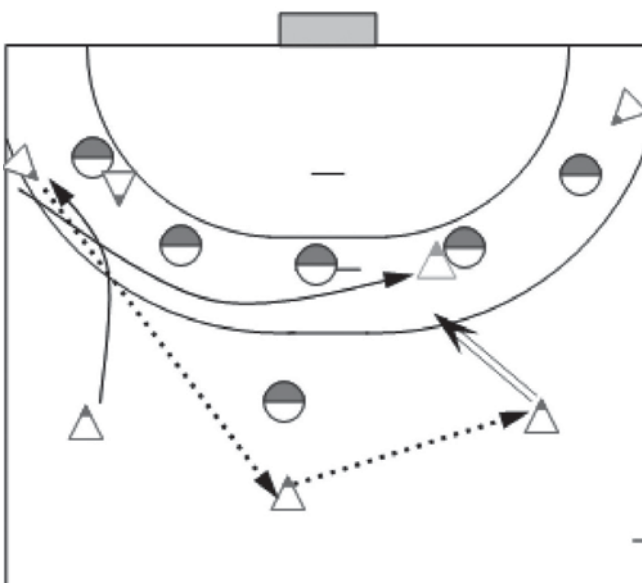


Vaja 14



Kombinacija št. 3,4 - prehod SZ na 2 KN
Kombinacija št. 2 – prehod LZ/DZ na 2 KN

Vaja 15

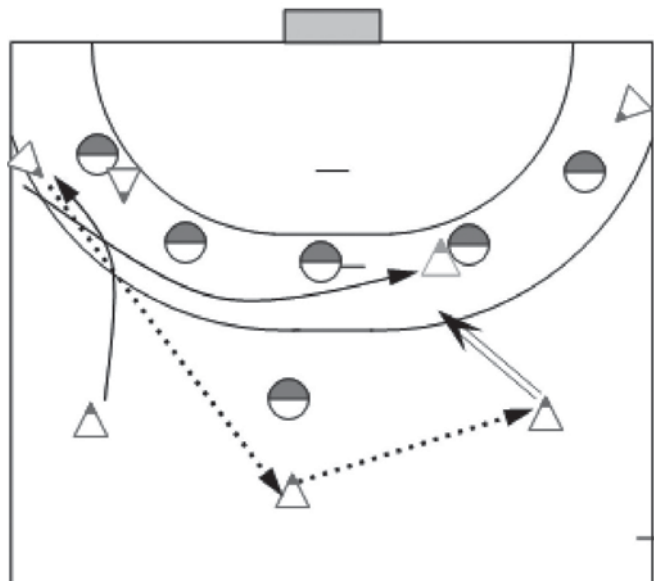


Kombinacija št. 1 – prehod LK/DK na 2KN

PRIMERJAVA IGRE 5:6 IN 6:6

- Velikokrat smo z igralcem manj uspešni zaradi večje angažiranosti obrambe.
- KAKO DOSEČI ISTO ANGAŽIRANOST IN MOTIVACIJO TUDI V IGRI 6:6.

Vaja 15



ZAKLJUČEK

- Večino stvari poznate teoretično in praktično, zato je cilj tega predavanja samo večji poudarek tej »nepriljubljeni« fazi igre.
- Napredujemo lahko samo s treningom, zato je potrebno igralce stalno pripravljati na pomen igre v obrambi.
- Tako kot analiziramo našo igro v napadu, se moramo še bolj posveti analizi naše igri v obrambi.
- Še posebej je pomembno, da pričnemo z IT in GT igre v obrambi že pri najmlajših, da

stvari privzgojimo in avtomatiziramo (Skandinavci).

- Pomembna je izvedba vsakega treninga, da igralci odnesejo čim več v TE-TA smislu.
- Že pri najmlajših posamezni igralci dobijo etiketo slabega igralca v obrambi in jih to spremlja skozi celo kariero.
- Vsak igralec je sposoben igrati v obrambi bolj ali manj uspešno, naloga trenerjev pa je, da jih skozi 10 letno obdobje na to tudi pripravimo.
- V razgovorih z večino slov. trenerjev se soočamo skoraj v vseh klubih z istimi problemi igre v obrambi, posledično pa

se to stanje prenaša tudi v reprezentance.

- Če se ne bomo odkrito soočili s tem problemom, se bojim, da ne bomo obdržali stika z evropskim in svetovnim vrhom v naslednjem obdobju.
- Tudi v sosednji državi, ki redno osvaja medalje na največjih tekmovanjih, so prišli do spoznanja, da preveč plačajo igralce, ki igrajo samo v eni smeri (napad).



ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
HANDBALL FEDERATION OF SLOVENIA