

## UVODNIK

Spoštovani,

zaradi vse večjega povpraševanja po dodatnih trenerskih izobraževanjih, smo se odločili, za organizacijo enodnevnega seminarja, ki bi potekal izven programa že dobro znanih licenčnih seminarjev. Pri tem nas je vodila ideja, da bi bilo potrebno podrobno osvetliti neko nekoliko ožje a vsebinsko pomembno področje rokometu. Zanimivih predlogov za izbor osrednje teme je bilo sicer veliko, a smo se na koncu odločili, da posežemo na področje rokometnega vratarja. Vloga rokometnega vratarja znotraj rokometnega moštva, tehnika in metodika treniranja, kot tudi pristop k treningu so specifični glede na ostala igralna mesta v rokometu in si prav gotovo zaslužijo posebno pozornost. Vsebine seminarja so skrbno izbrane in predstavljajo zaokroženo celoto vseh najpomembnejših področij s pomočjo katerih obravnavamo različne vidike rokometnih vratarjev, kot so izbor, tehnika in taktika branjenja ter metodika učenja in treniranja. Ta tematika je bila mnogokrat ob rednih seminarjih nekoliko ob strani. Zato se nam je še posebej smiselno zdelo izvesti seminar, kjer bi se v celoti in izključno posvetili rokometnemu vratarju, ki postaja v sodobnem rokometu vedno pomembnejši člen moštva. Učinkovitost vratarjev je velikokrat odločilna na rokometnih tekmah. Naša želja je tako bila na enem mestu zbrati čim več dostopnih informacij, ki so povezane z rokometnim vratarjem. K sodelovanju smo kot predavatelje povabili strokovnjake, ki se pri nas poglobljeno ukvarjajo s tovrstno problematiko. Skoraj vsi, ki smo jih nagovorili so bili nad idejo navdušeni in so se odzvali povabilu. Njihova imena in dosežki v preteklosti že sami po sebi vabijo in zagotavljajo kakovost predstavitev. V preteklosti smo imeli v Sloveniji množico odličnih, v domačih klubih vzgojenih vrhunskih rokometnih vratarjev, ki so bili uspešni tudi na mednarodni ravni. Njihovi nasledniki v mlajših starostnih kategorijah tudi kažejo veliko nadarjenost in ob kakovostnem klubskem in reprezentančnem delu bodo zagotovo razvili vse svoje potenciale. Vsi pa se zavedamo, da brez napredka pri strokovnem delu težko pričakujemo nadaljnjo konkurenčnost na tem področju. Kakovost in dodatna individualizacija dela z vratarji se je namreč v mnogih državah bistveno povečala. Zato je prav, da tudi pri nas sledimo tem smernicam. Upam, da si bomo ob tem seminarju poglobili naša znanja o rokometnem vratarju.

Na koncu bi se želel zahvaliti vsem predavateljem, ki so skrbno izdelali svoje prispevke in tako omogočili bogastvo podanih informacij. Zahvaliti bi se želel tudi dr. Primožu Poriju in Urošu Mohoriču, ki sta z veliko mero zagnanosti in znanja vodila organizacijo in izvedbo seminarja.

Predsednik ZRTS:

Marko Šibila

**Organizator:** Združenje rokometnih trenerjev Slovenije  
Kongresni trg 3  
1000 Ljubljana  
Davčna številka: 75347083  
Matična številka: 1120085  
Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB Ljubljana  
Internet: [www.rokometna-zveza.si](http://www.rokometna-zveza.si)  
E-pošta: [zrts@rokometna-zveza.si](mailto:zrts@rokometna-zveza.si)

**Organizacijski odbor:** dr. Primož Pori  
Uroš Mohorič  
dr. Marko Šibila

**Naklada:** 200 izvodov

**Oblikovanje in tisk:** TOPS, Železniki

**Foto:** Slavko Kolar

**Kraj in datum izdaje:** Ljubljana, april 2007

## KAZALO

Grega PEČOVNIK	Izbor in uvajanje začetnikov v igralno vlogo vratarja	7
Rolando PUŠNIK	Organizacija treninga rokometnih vratarjev – prepletanje treninga vratarjev z treningom ekipe	13
David IMPERL	Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strel z razdalje	17
Boštjan STRAŠEK	Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strel z krila	24
Boris DENIČ	Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strel izpred črte vratarjevega prostora – protinapad, krožni napadalec	37
Aleš ANŽIČ	Tehnika in trening branjenja sedemmetrovke, podajanja prve žoge v protinapad, sodelovanje pri preprečevanju protinapada in izvajanje začetnega meta	43
Mara ŠOLAJA	Taktika sodelovanja rokometnega vratarja z branilci	48
Valenko TOMAŽ	Trening koordinacije rokometnih vratarjev	51

**PROGRAM SEMINARJA: ROKOMETNI VRATAR (IZBOR, TEHNIKA, TAKTIKA, METODIKA)**

7.30-8.30	Dvorana Slovan	Prijava udeležencev	
8.30-9.00	Dvorana Slovan	<b>Splošen uvod (opredelitev igralne vloge vratarja, lastnosti, sposobnosti, značilnosti,...)</b>	dr. PRIMOŽ PORI
9.00- 9.50	Dvorana Slovan	<b>Izbor in uvajanje začetnikov v igralno vlogo vratarja</b>	GREGA PEČOVNIK
10.00-10.50	Dvorana Slovan	<b>Situacijski kondicijski trening vratarjev</b>	dr. NEJC ŠARABON
11.00-11.50	Dvorana Slovan	<b>Razlike med skandinavsko in slovensko šolo branjenja</b>	MOERTEN SEIER
12.00-12.50	Dvorana Slovan	<b>Organizacija treninga rokometnih vratarjev – prepletanje treninga vratarjev z treningom ekipe</b>	ROLANDO PUŠNIK
13.00-13.50	Dvorana Slovan	<b>Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strelav z razdalje</b>	DAVID IMPERL
13.50-15.00		Odmor za kosilo	
15.00-15.50	Dvorana Slovan	<b>Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strelav z krila</b>	BOŠTJAN STRAŠEK
16.00-16.50	Dvorana Slovan	<b>Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strelav izpred črte vratarjevega prostora – protinapad, krožni napadalec</b>	BORIS DENIČ
17.00-17.50	Dvorana Slovan	<b>Tehnika in trening branjenja sedemmetrovke, podajanja prve žoge v protinapad, sodelovanje pri preprečevanju protinapada in izvajanje začetnega meta</b>	ALEŠ ANŽIČ
18.00-18.50	Dvorana Slovan	<b>Taktika sodelovanja rokometnega vratarja z branilci</b>	MARA ŠOLAJA
19.00-19.50	Dvorana Slovan	<b>Trening koordinacije rokometnih vratarjev</b>	VALENKO TOMAŽ
19.50-20.00	Dvorana Slovan	<b>Zaključek seminarja</b>	dr. PRIMOŽ PORI

# IZBOR IN UVAJANJE ZAČETNIKOV V IGRALNO VLOGO VRATARJA

Gregor PEČOVNIK

## UVOD

Izbor igralcev za posamezno igralno mesto v rokometu je zelo pomembna in odgovorna naloga. Še posebej pomembno je igralno mesto vratarja, saj se od ostalih igralnih mest najbolj razlikuje tako z vidika potenciala motoričnih sposobnosti, kot psiho-socialnih lastnosti.

Velikokrat se dogaja, da trenerji nekoliko prehitro in nestrokovno izberejo vratarje pri začetnikih, saj dodeljujejo vlogo vratarja mlademu igralcu, ki po trenutni ravni razvitosti nekaterih morfoloških značilnosti ter motoričnih sposobnosti ne dohaja ostalih igralcev v moštvu. Iz vidika načrtnega izbora ravno tako ni primeren način prostovoljnega javljanja. Iz tega lahko povzamemo, da je izbor primerne vratarja brez upoštevanja vseh značilnosti, sposobnosti in lastnosti, ki bi jih naj imel vrhunski vratar prav gotovo manj primeren, saj je pri takšnem izboru edini faktor, ki omogoča takšnemu igralcu vrhunsko rokometno uspešnost, faktor naključja.

Če se hočemo izogniti tovrstnim težavam, moramo pri najmlajših vztrajati pri univerzalnosti igralnih mest. Vadeče je potrebno načrtno spremljati in jih na podlagi njihovih sposobnosti navdušiti za igralno mesto, kjer lahko razvijejo največji potencial. To še posebej velja za mesto vratarja, zato je potrebno vse vadeče naučiti osnov tehnike branjenja in jim dati možnost igranja te vloge tudi med vadbo. Pri vadbi nižjih starostnih kategorij je zaželeno, da občasno organiziramo vratarski trening, na katerem bodo vsi igralci opravljali specifične naloge, ki so tipične za igralno mesto vratarja. Za trenerja bo takšen trening koristen predvsem za lažje prepoznavanje primerne igralca za vlogo vratarja, igralcem ostalih igralnih mest pa bo takšen trening koristil predvsem pri osvajanju novih znanj in razvoju določenih motoričnih sposobnosti.

## ELEMENTARNE IGRE, KI SO PRIMERNE ZA IZBOR IN UVAJANJE ZAČETNIKOV V IGRALNO VLOGO VRATARJA

Eden najpomembnejših sestavnih delov vadbenega procesa so gotovo učne metode. V metodiki učenja in vadbe v športnih igrah se uporabljajo najrazličnejše metode posredovanja, ki poleg podajanja informacij zagotavljajo tudi ustrezno dinamiko vadbe. To zagotavlja sočasen razvoj osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti igralca, njegove vzdržljivosti, tehnike in osnovne taktike pri vadbi ter dodaten vpliv na razvoj celotnega psihosomatičnega statusa vadečega.

Metodika učenja in vadbe rokometne igre mora biti že pri igralcih mlajših starostnih kategorij vsaj delno podrejena končnemu cilju – ustrezno usposobljenemu igralcu, ki bo tako na tehnično-taktičnem kot tudi na morfološko motoričnem in kondicijskem ter psihosocialnem področju kos zahtevam, ki jih pred njega postavlja rokometna igra.

V starostnem obdobju od 9 do 12 let, ko največkrat začnemo z usmerjeno rokometno vadbo, prevladuje kot osrednja praktična metoda učenja in vadbe igralna metoda, ki naj bi predstavljala blizu 70 odstotkov celotnega vadbenega časa. Sredstva igralne metode so lahko različne elementarne igre, kot so lovljenja, štafetne in prirejene igre pa tudi rokometna igra s prirejenimi pravili ter prava rokometna igra brez prireditve pravil.



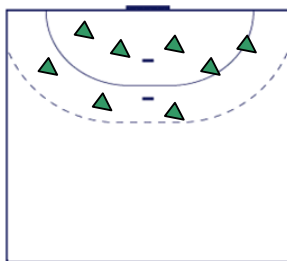
**POZOR** – pomembno je, da vadečih ne silimo v gol in tja postavimo samo tiste, ki si to želijo. Prve izkušnje v vlogi vratarja naj bodo pozitivne, da ne dobijo strahu pred streli. Za začetek naj vadeči streljajo z večje razdalje, žoge naj ne bodo pretrde, da bodo lahko vadeči v vlogi vratarja čim bolj uspešni.

## ELEMENTARNE IGRE PRIMERNE ZA UVODNI DEL VADBENE ENOTE

### Elementarna igra »lovljenje vratarjev«

Vadeči se razporedijo po igralni površini, ki naj ne bo prevelika (znotraj devet-metrskega prostora, če je manj vadečih lahko tudi znotraj šest-metrskega prostora). Eden izmed njih je lovec in lovi ostale. Dovoljen način gibanja so prisunski koraki.

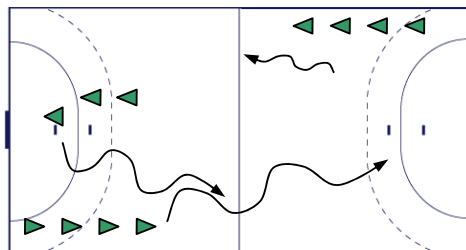
Igro lahko nadgradimo tako, da ulovljeni vadeči za trenutek obstanejo. Ostali pa jih rešijo tako, da tlesknejo z rokami nad glavo in v odročenju (za rešitev ulovljenega vadečega lahko vključimo tudi druge gibe, ki so značilni za vratarje).



Skica 1: Elementarna igra »lovljenje vratarjev«

### Elementarna igra »senca vratarja«

Vadeči se postavijo v kolono v trojkah ali četvorkah. Prosto se gibljejo po igralni površini z različnimi tehnikami teka in prvi v koloni izvaja različne tehnične elemente branjenja (odnoženja, odročanja, različni skoki...), ostali vadeči pa za njim ponavljajo prikazane gibe.



Skica 2: Elementarna igra »senca vratarja«

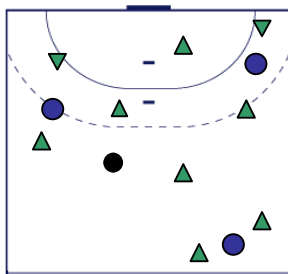
### Elementarna igra »ogledalo«

Vadeči so v parih obrnjeni eden proti drugemu. Eden je ogledalo in ponavlja za drugim v paru. Prvi izvaja različne tehnične elemente branjenja, drugi pa za njim gibe zrcalno ponavlja.

## **ELEMENTARNE IGRE PRIMERNE ZA GLAVNI DEL VEDBENE ENOTE**

### Elementarna igra »pepček«

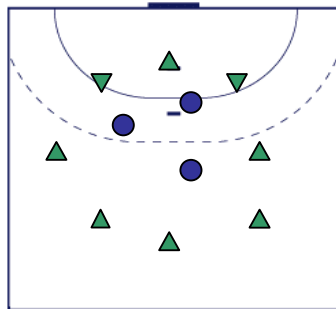
Vadeče razdelimo v več skupin po štiri (glede na število prisotnih lahko tudi kakšno skupino po pet). V vsaki skupini določimo »pepčka«. Drugi igralci se postavijo v določeno formacijo (krog ali trikotnik) na primerni medsebojni razdalji, ki je ne smejo povečevati. Njihova naloga je, da si skušajo varno podajati žogo, tako da se je »pepček« ne more dotakniti. Ta pa skuša z izvajanjem različnih aktivnosti zмести podajalca in se dotakniti žoge ter se tako rešiti svoje vloge. Podajalec, ki je naredil napako, na sredini zamenja »pepčka«. Prepovedano je odiranje, prijemanje in naskakovanje podajalcev, ti pa morajo žogo podati v treh sekundah s tehniko komolčne podaje.



Skica 3: Elementarna igra »pepček«

#### Elementarna igra »pepček za vratarje«

Vadeči se posedejo v krog s premerom od osem do deset metrov, tako da so s prsmi obrnjeni proti notranjosti kroga. Na sredini so dva ali trije vratarji. Igralci na obodu kroga si skušajo varno podajati žogo, tako da je vratarji ne bi mogli prestreči.

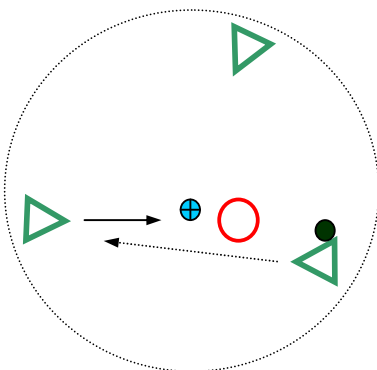


Skica 4: Elementarna igra »pepček za vratarje«

Ti pa se trudijo, da bi se s katerim koli delom telesa dotaknili žoge. Če jim to uspe, zamenja igralec, ki je naredil napako, vratarja, ki je dlje časa v tej vlogi. Vratarjem je pri njihovem prizadevanju, da bi se dotaknili žoge, prepovedano skakanje nad igralce ali celo preprečevanje podaje s prekrškom. Podajalci pa morajo upoštevati pravilo treh sekund, lahko pa varajo z lažno podajo. Igro lahko izvajamo tudi v četvorkah, tako da si trije žogo podajajo, eden pa jo lovi.

#### Elementarna igra »obleganje gradu«

Vadeče razdelimo v skupine po štiri. Enega vadečega določimo za prvega stražarja (vratarja), ki skuša obraniti grad pred streli igralcev. Grad predstavlja stožec. Vadeči stojijo v krogu okoli gradu (premer kroga je od 6 do 8 metrov), si podajajo žogo ter skušajo ustvariti priložnost, da bi z žogo zadeli grad (stožec). Stražar se mora hitro pomikati okoli gradu in skuša z vsemi deli telesa preprečiti, da bi sovražnik zadel varovano premoženje. Tisti igralec, ki grad zadane (podre stožec), zamenja stražarja (vratarja).

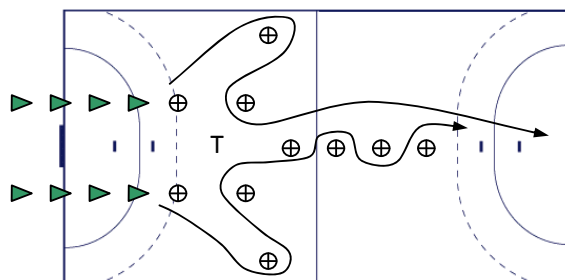


Skica 5: Elementarna igra »obleganje gradu«.



### Igra »streljaj ali brani«

Vadeči se postavijo v pare na črto šestih metrov, v širino vratnic. Na znak vsak od para steče okoli svojega stožca (stožci so postavljeni v širini vzdolžnih črt rokometnega igrišča, približno na polovici igrišča). Podamo žogo enemu od para, ki postane napadalec, in vodi žogo okoli stožcev, ki so postavljeni na drugi strani igrišča, ter strelja na gol po trokoračnem zaletu. Tisti, ki žoge nima, steče v gol in brani strel napadalca.



Skica 6: Igra »streljaj ali brani«

## **ELEMENTARNE IGRE PRIMERNE ZA ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE**

### Elementarna igra »kdo ima boljši refleks«

Vaditelj stoji na sredini kroga, ki ga tvorijo vsi vadeči. Roke imajo spuščene ob telesu in jih smejo dvigniti šele, ko jim podamo žogo. Če le nakažemo, da bomo podali in vadeči dvigne roke, mora loviti naslednjič v počepu (lahko si izmislimo drugo kazen: tek okoli skupine, plosk pred lovljenjem ipd.). Ko žogo naslednjič ulovi, ne da bi mu padla na tla, lahko zopet lovi v prvotnem položaju. Če pa žoge ne ulovi, ima še eno kazen. Vadeči nam lahko vračajo žogo z različnimi podajami.

## **ZAKLJUČEK**

V fazi uvajanja v šport je potrebno vadečim zagotoviti kar najbolj široko podlago. Vadbeni program mora temeljiti na raznovrstni vsebini, ki naj bi zagotovila razvoj vseh funkcij, in na pridobivanju številnih gibalnih izkušenj. Začetni izbor in usmerjanje kandidatov je eden najbolj pomembnih in ključnih dejavnikov uspeha v športu. Visoka nadarjenost kandidatov lahko kompenzira pomanjkljivosti v številnih drugih dejavnikih. Če so vadeči dobro izbrani in usmerjeni, njihovi tekmovalni dosežki v tej fazi niso pomembni, bolj pomembna je dobra realizacija programa vadbe.

## LITERATURA

1. Bon M., (2002). Vloga trenerjev pri učenju in vzgoji mladih rokometašev. *Trener*, št. 1, str. 7–11. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
2. Dežman B., (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Dežman B., (1998). Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Goršič T., (1999). Rokomet – taktično tehnična priprava. Celje: Športna šola Celje..
5. Pavčič C., M. Šibila, (1991). Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Pavlič A., (2004). Metodika učenja in vadbe rokometnih vratarjev mlajših starostnih kategorij. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Pistočnik B., (2004). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Pori P., (2002). Izbor in metodika učenja rokometnega vratarja. *Trener*, št. 1, str. 23–30. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
9. Pori P. (2004). Učenje rokometne igre z igralno metodo. *Trener*, št. 1, str. 41–52. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
10. Pori P., M. Dolenc, (2004). Primer elementarnih iger in iger s prirejenimi pravili v različnih delih rokometnega treninga. *Trener*, št. 1, str. 53–58. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
11. Šibila M., (2004). Rokomet – izbrana poglavja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Šibila M., M. Bon, D. Kuželj, (1999). Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Šibila M., (1994). Vpliv sodobnega modela rokometne igre na izbor praktičnih metod učenja in vadbe rokometna pri najmlajših starostnih kategorijah. *Trener*, št. 2. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.

# **ORGANIZACIJA TRENINGA ROKOMETNIH VRATARJEV – PREPLETANJE TRENINGA VRATARJEV Z TRENINGOM EKIPE**

**Rolando PUŠNIK**

## **UVOD**

V sodobnem (vrhunskem) modelu rokometu, predstavlja vratarjeva vloga velik del celotne uspešnosti ekipe. Igralna vloga vratarja je glede na ostala igralna mesta najbolj specifična. Opredeljena je z vratarjevim prostorom, znotraj katerega veljajo drugačna pravila kot za igralce v polju. Zaradi tega dejstva se tudi izbor tehnično-taktičnih elementov kot tudi obremenitve vratarjev močno razlikujejo od igralcev v polju. Večkrat lahko slišimo da je vloga rokometnega vratarja individualen šport, znotraj kolektivnega.

V zadnjih letih se je zaradi strmega razvoja (napredka) rokometu, veliko spremenilo tudi v pristopu in organizaciji treninga rokometnih ekip. Z vidika vodenja ekip se v procesu treniranja ekip, reprezentanc pojavlja vedno večja potreba sodelovanju/vključevanju vse več trenerjev (glavni, pomočnik, kondicijski, trener vratarjev) in drugih sodelavcev (fizioterapevt...). Tovrsten pristop vodi v večjo učinkovitost ter racionalizacijo dela.

Trening vratarjev je zaradi svoje specifičnosti kot tudi prej omenjenih dejavnikov že vrsto let ločen od ekipe in se v določenih delih treninga le prepleta z ekipo. V splošnem poznamo tri vrste vratarskega treninga:

- ⇒ trening z ekipo
- ⇒ trening v manjši skupini, v katerem sodelujejo le vratarji z trenerjem vratarjev
- ⇒ individualni trening vratarjev.

Osnovni namen predavanja je predstaviti primer organizacije vratarskega treninga, ki se prepleta z treningom ekipe. Zelo pomembno je, da je vratar tudi ob igrišču (ko ni na rokometnih vratih) neprestano zaposlen z primernimi vsebinami, ki mu bodo v nadaljevanju treninga omogočale, kar se da visoko učinkovitost na голу.

## PRAKTIČNI DEL:

Prostor: Športna dvorana Kodeljevo

Količina: 50 minut

Demonstratorke: igralke DRŠ Inna Dolgun

Vsebina in cilji treninga:

- ⇒ uvodni del: ogrevanje vratarik z ekipo
- ⇒ glavni del: situacijski trening vratarjev, branjenje strelav iz različnih mest in položajev
- ⇒ zaključni del: sprostilne in statične raztezne vaje

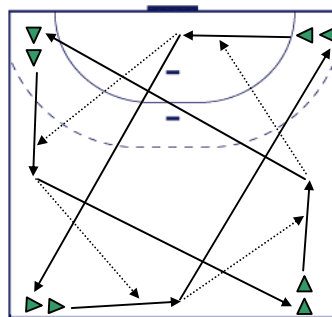
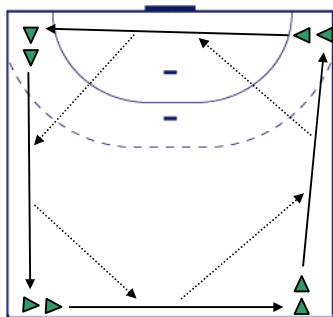
### Uvodni del treninga:

#### 1. Lovljenja z vodenjem žoge.

Vse igralke in vratarke so razvrščene v prostoru od prečne črte rokometnega igrišča do črte devetih metrov. Vsaka ima po eno žogo. Ena od njih lovi z vodenjem žoge, na znak trenerja vodijo žogo na drugo stran igrišča in nadaljujejo z lovljenjem. Lovi zadnja, ki je pritekla na drugo stran igrišča.

#### 2. Podajanje žoge v štirih skupinah

Igralke in vratarke so razdeljene v štiri skupine, ki so razporejene na eni polovici igrišča v kotih igrišča. Igralka po podaji steče v skupino, kamor je podala žogo. Na začetku vaje uporabimo štiri žoge, postopoma pa dodajamo po eno. Podaje se vrstijo od tal, v višini glave in v skoku. Vaja izvajamo v obe smeri.



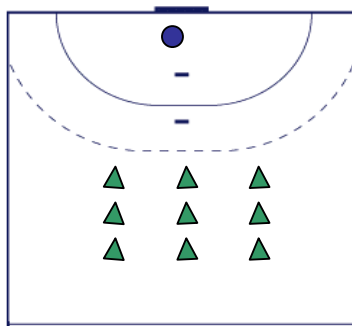
3. Dinamične gimnastične vaje ekipe in vratark. Vratarke izvajajo vratarske gimnastične vaje.

4. Ogrevanje z žogami v parih.

Vratarke se ogrevajo ločeno od ekipe – z njimi je vključen trener vratark.

5. Ogrevanje vratark na голу v treh kolonah

- ⇒ srednja kolona igralk strelja med noge nizko, ostali dve koloni igralk pa streljajo visoko levo in desno. Vratarke v tem ogrevalnem delu, žogo pri branjenju amortizirajo.
- ⇒ srednja kolona strelja v roke, drugi dve nizko levo in desno



### **Glavni del treninga:**

1. Branjenje srednje visoko usmerjenih žogo igralk, ki so razporejene ob črti 6m.

Igralke so razporejene po 6m, od ene strani do druge. Vratarke branijo strele usmerjene proti голу levo polvisoko. Vaja se ponovi v desno. Polvisoke žoge se branijo noga – roka.

2. Koncentracija in hitrost reakcije

Igralke so razporejene po 9m, od ene strani do druge in streljajo na gol v zaporedju od levega krila proti desnemu krilu. Strelji se izvajajo v tempu, poljubno. Naloga vratarjev je, da se hitro postavljajo s prsi na žogo, gibanje je polkrožno po namišljeni vratarski liniji. Koncentracija in hitrost reakcije sta maksimalna. Strelji si sledijo od levega do desnega krila in obratno.

3. Branjenje strellov iz mesta LZ in DZ – po parih.

Strelke so razporejene v dveh kolonah, na levem in desnem zunanem, zabadajo v parih na gol, nakar sledi strel s tal z 9m. Vratarka sledi žogi in brani strele. Isto vajo ponovimo še s strelom iz skoka.

3. Branjenje strellov iz mesta LZ, SZ in DZ – v trojkah.

Tri kolone, vaja podobna prejšnji, strele izvajamo s tal in iz skoka.

4. V naslednji vaji dodajamo po eno ali dve igralki. Vajo izvajajo, dokler niso vse igralko razporejene po svojih igralnih mestih. Vaja se izvaja z naletom proti голу, ki mora biti prepričljiv – uporaba lažnega zamaha, križanje in natančne podaje, ter zaključni strel na gol. Vratarke spremljajo akcijo in z hitrim pristopom na žogo branijo strele.

5. Branjenje strel iz vseh igralnih mest v različnih zaporedjih (na primer; LK – DZ , LZ – DK , SZ – KN)

Vratarka sledi strelom po igralnih mestih, s tem da se hitro in osredotočeno postavlja na žogo, ter brani strele v zaporedju, kot je opisano zgoraj. Pri tej vaji je zelo pomembna koordinacija gibanja v prostoru. Strele krožnih napadalcev naj brani z izpadanjem – »timing«, ali pravočasno postavitvijo – reakcija na žogo.

### **Zaključni del treninga:**

#### 1. Statične raztezne vaje ekipe in vratark

# TEHNIKA BRANJENJA IN METODIKA TRENIRANJA VRATARJEV PRI BRANJENJU STRELOV IZ RAZDALJE

David IMPERL

## UVOD

V rokometni igri poznamo več igralnih mest, kjer igrajo posamezni igralci. Igralci igrajo na specifičnih igralnih mestih v napadu in v obrambi. Tako pri poizkušanju za doseg zadetka prihaja do strellov iz različnih igralnih položajev, katere mora vratar poznati. Še več, svojo tehniko in taktiko branjenja mora vratar prilagoditi in spreminjati glede na strelčev položaj na posameznem igralnem mestu (npr. vratarjeva postavitev pri branjenju strellov iz krilnega položaja je povsem drugačna kot postavitev pri branjenju strellov iz zunanjih mest).

## NAČINI BRANJENJA IN POMIKANJA V GOLU

Vratar se v rokometni igri srečuje z branjenjem strellov iz različnih igralnih mest. To pomeni, da mora biti s svojim gibanjem, držo in pravilno tehniko, vedno pripravljen na ustrezno reagiranje. Poskušati mora izbrati najustreznejšo reakcijo oziroma najoptimalnejši način v danem trenutku, ki mu potencialno omogoča obranitev napadalčevega strela.

Za doseg teh ciljev je pomembno poznavanje treh bistvenih načinov tehnike branjenja in pomikanja v голу:

- ☞ Vratar se pomika za žogo po голу, s kratkimi prisunskimi koraki, v rahlem loku od vratnice do vratnice. Pozornost je usmerjena v to, da je vratar v svoji postavitvi vedno v liniji napadalca z žogo (njegove roke) in svojega gola (upoštevajoč pravilno postavitev 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 strelec.
- ☞ 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 lobu.

### OSNOVE POSTAVITVE IN POMIKANJA V GOLU

Vratar izpolnjuje nacara tehnike branjenja in pomikanja v голу v osnovni postavitvi oziroma prezi. Osnovna postavitev mu omogoča najoptimalnejši položaj iz katerega lahko v vsakem trenutku in po najkrajši poti reagira na napadalcev strel v kateri koli del njegovih vrat.

- ☞ Vratar stoji na rahlo pokrčenih nogah (kolenskem in kolčnem sklepu), njegovo gibanje pa mora biti po prstih (rahla ekstenzija skočnega sklepa).
- ☞ Težo telesa ima enakomerno razporejeno na obe nogi, vendar nekoliko bolj na prednjem delu stopal (s tem si olajša gibanje po голу).
- ☞ Noge (stopala) ima v širini bokov (med stopali si izmeri razmak lastnega stopala).
- ☞ Trup mora ostati skoraj vzravnani (v rahlem predklonu), sorazmerno s težiščem telesa, ki mora biti v sredinski osi telesa.
- ☞ Roki ima razširjeni, v odročanju, rahlo pokrčeni v komolčnem sklepu, dlani odprti in nekje v višini glave (ušes) ali malo nad njo.
- ☞ Glavo drži pokončno, pogled ima usmerjen naprej.
- ☞ Giba se med vratnicama po krožnici polovične elipse, na sredini gola pa prehaja frontalno iz vrat od 0,5 do 1 metra, lahko tudi več (odvisno od posameznika, njegove višine...).

### **TEHNIČNO - TAKTIČNE PRVINE BRANJENJA STRELOV Z RAZDALJE**

1. OSNOVNA POSTAVITEV IN POMIKANJE V GOLU
2. POSTAVITEV VRATARJA PRI BRANJENJU S POLOŽAJA ZUNANJIH IGRALCEV
  - ☞ BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI NIZKO
    - z izkoračno tehniko
    - v zaprekaškem sedu
  - ☞ BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI SREDNJE VISOKO
    - z obema rokama
    - z eno roko
  - ☞ BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI VISOKO
    - z obema rokama
    - z eno roko



## **BRANJENJE STRELOV IZ POLOZAJA LEVEGA, DESNEGA, IN SREDNJEGA ZUNANJEGA IGRALCA:**

Opis branjenja:

- ☞ Vratar se giba po голу in brani strele iz položaja (preže) osnovne postavitve.
- ☞ Pri branjenju strelcev je pomembno, da vratar predčasno (prehitro) ne pokrije določenega dela vrat in s tem strelcu omogoči veliko možnost za doseg zadetka (da ne odreagira prehitro).
- ☞ Pomembno je sodelovanje z obrambo in individualen dogovor s posameznimi obrambnimi igralci.
- ☞ Zaradi različnih obrambnih formacij in občasne zgoščenosti igralcev na določenem predelu igrišča vratar strelca oziroma žoge ne vidi vedno, zato mora svojo prežo včasih prilagoditi, da lahko vedno vidi žogo ali strelca.

### BRANJENJU STRELOV, KI SO USMERJENI NIZKO

Najpomembneje je, da vratar čim hitreje in z največjo površino telesa pokrije spodnji predel rokometnih vrat.

- ☞ Nizko usmerjene strele vratar brani tako, da iz osnovnega položaja po najkrajši poti napravi tki. izpadni korak v stran. Teža telesa mu preide na nogo v izkoraku, katere notranji del stopala je pravokotno obrnjen proti gibanju žoge. Odriva se proti žogi z zunanjo (nasprotno) nogo.
- ☞ Trup prav tako preide v odklon v isto stran. Paziti mora, da ne prihaja do rotacije trupa, s tem nepravilno usmerjenega pogleda. Pogled vratarja mora potekati od izmeta žoge do branjenja s stopalom ali dlanjo.
- ☞ Kot v kolenskem sklepu je približno 90° in predstavlja podporo za roko katera prehaja ob skrčeni nogi z odprto dlanjo do tal (stopala). Druga roka ostaja v zraku v rahlem odročenju, iztegnjena, približno v višini glave.

Kadar vratar presodi, da bo žoga letela v nizki predel našega gola (levo ali desno), je bolje, da jo skuša ubraniti v položaju zaprekaškega seda. Z roko, ki brani, mora prav tako doseči stopalo in tako pokriti največji predel gola.

### BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI SREDNJE VISOKO

Branjenje strel, ki so usmerjeni srednje visoko, je relativno lažje v primerjavi z branjenjem nizkih in visoko usmerjenih strel. Izvajati ga je mogoče na štiri načine. Način branjenja srednje visokega strela pogojuje predvsem oddaljenost strelca in smer strela.

Vratar brani iz osnovnega položaja tako, da napravi izkorak v stran proti gibanju žoge. Stopalo (izkoračne noge) postavi v pravokoten položaj proti gibanju žoge. Žogo brani le z roko v smeri leta žoge. Poskuša jo obraniti z dlanjo. Žogo lahko brani tudi z obema rokama, vendar se ta način uporablja redkeje.

### BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI VISOKO

Vratar lahko visoke žoge brani na dva načina, z obema rokama ali z eno roko. Kadar prihaja strel z mesta zunanjih igralcev skuša, braniti žogo z obema rokama, če mu situacija to dovoljuje, kajti za reakcijo ima na razpolago več časa. Z obema rokama pokrije večjo površino gola, obenem ima s tem tudi večjo možnost za amortizacijo žoge in možnost za hitro podajo žoge soigralcem v polje za izvedbo protinapada. Vendar, če je razdalja iz katere prihaja strel na vrata manjša (izza črte vratarjevega prostora ali bližje po prodoru), brani žogo z eno roko, kajti reakcija z eno roko je hitrejša.

- ☞ Iz osnovnega položaja z rahlim odkorakom v stran ali brez, vratar z obema rokama zaustavlja visoko usmerjene strele. Roke iz odročanja pomakne proti gibanju žoge (ponavadi ju iztegne). Dlaní se morata vratarju s palcem dotikati.
- ☞ Iz osnovnega položaja iz poskoka ali brez (tudi v skoku) z eno roko, ki iz odročanja prehaja v iztegnitev proti žogi, vratar brani visoko usmerjene strele. Odriva se z nasprotno nogo. Druga roka mu ostaja v osnovnem položaju.

### **METODIKA TRENIRANJA IN UČENJA**

Vsak trener ima svoj način učenja in treniranja vratarjev. Najpomembnejše in skupno vsem načinom, metodam treniranja ter učenja je:

- ☞ trener mora poznati osnove treniranja in učenja pravilne tehnike branjenja vratarja
- ☞ trener mora prepoznati nepravilnosti in nepopolnosti pri osnovnem postavljanju in pomikanju vratarja po голу,
- ☞ trener mora prepoznati nepravilnosti branjenja pri branjenju vratarja iz različnih igralnih položajev in v specifičnih igralnih situacijah,
- ☞ trener mora znati nepravilnosti s pravilnim načinom učenja in treniranja odpraviti
- ☞ trener mora znati pravilno začeti z učenjem tehnike branjenja

POMEMBNE VAJE PRI METODIKI UČENJA, TRENIRANJA IN IZPOPOLNJEVANJA VRATARJEV  
PRI BRANJENJU S POLOŽAJA ZUNANJIH IGRALCEV

UČENJE PRAVILNE PREZE (OSNOVNE POSTAVITVE)

- ☞ Vratar se statično postavi v pravilno osnovno postavitev.
- ☞ Vratar se v osnovni postavitvi giblje od vratnice do vratnice v pravilnem loku, nekje pol metra iz gola.
- ☞ Enaka vaja kot predhodna, vendar mu trener ob prihodu k vratnici poda žogo v visoki predel vrat.

UČENJE IN TRENIRANJE BRANJENJA VISOKO USMERJENIH STRELOV

Vratarja je potrebno naučiti branjenja visokih žog s tehniko odrivanja z zunanjo nogo in sočasnega iztegovanja nasprotne roke.

- ☞ Vratar na mestu iz osnovne preže izmenično skače v levo in desno stran, brez gibanja, brez žoge (8 ponovitev). Vratar skače iz zunanje na zunanjo nogo.
- ☞ Enaka vaja, kot predhodna, vendar jo vratar izvaja v bočnem pomikanju
- ☞ Vratar se frontalno giblje po širini igrišča, trener se zadensko pomika pred njim in mu izmenično žogo podaja v levo in desno stran. Vaja se izvaja v rahlem teku. Žogo vratar sprva lovi z obema rokama, kasneje z eno roko.
- ☞ Vratar stoji ob eni vratnici, trener mu razdalje 4-6 metrov podaja visoko usmerjeno žogo ob drugo vratnico. Vratar v preži in v pomikanju v голу lovi žogo in jo vrača trenerju. Sprva vratar lovi žogo z obema rokama, kasneje z eno. 8-12 ponovitev.
- ☞ Enaka vaja kot predhodna, vendar trener meče na vrata vratarju žoge, ki jih mora vratar braniti. Obe vaji opravi vratar v obe strani.
- ☞ Vratar stoji v preži na sredini vrat, trener mu iz razdalje 3-4 metrov podaja žoge v visoki predel vrat. Trener poljubno izbira stran in pogostost podaje žoge. 12-14 ponovitev.
- ☞ Enaka vaja, kot predhodna, vendar trener iz razdalje 4-6 metrov strelja na vrata 8-12 žog.

## UČENJE IN TRENIRANJE BRANJENJA SREDNJE VISOKO USMERJENIH STRELOV

- ☞ Vratar se frontalno giba po širini igrišča, trener se zadenjsko pomika pred njim in mu izmenično žogo podaja v levo in desno stran. Vaja se izvaja v rahlem teku. Žogo vratar lovi z eno roko.
- ☞ Vratar se postavi na sredino vrat in v pomikanju po голу imitira branjenje srednje visoko usmerjenih strellov.
- ☞ Enaka vaja, kot predhodna, vendar vratar v pomikanju lovi trenerjeve žoge. Žoge lovi iz razdalje 3-4 metrov, ob vsaki vratnici, 8-12 ponovitev.
- ☞ Enaka vaja, kot predhodna, vendar vratar brani trenerjeve strele iz razdalje 4-6 metrov.
- ☞ Vratar stoji v preži na sredini vrat, trener mu iz razdalje 3-4 metrov podaja žoge v srednje visoki predel vrat. Trener poljubno izbira stran in pogostost podaje žoge. 12-14 ponovitev.
- ☞ Enaka vaja, kot predhodna, vendar trener iz razdalje 4-6 metrov strelja na vrata 8-12 žog.

Pomembno je tudi, da vratarja naučimo braniti srednje visoko usmerjenih strellov s tehniko dviga noge in spuščanja roke. Tehnika se sicer bolj uporablja pri branjenju strellov iz mest krilnih igralcev, iz mesta krožnega napadalca in v specifičnih igralnih situacijah (najstrožja kazen, protinapad).

## UCENJE IN TRENIRANJE BRANJENJA NIZKO USMERJENIH STRELOV

- ☞ Vratar na mestu imitira branjenje nizko usmerjenega strela s tehniko »izpadnega koraka«.
- ☞ Vratar v pomikanju v голу imitira branjenje nizko usmerjenega strela s tehniko »izpadnega koraka«.
- ☞ Vratar se frontalno giba po širini igrišča, trener se zadenjsko pomika pred njim in mu izmenično žogo kotali v levo in desno stran. Vaja se izvaja v rahlem teku. Žogo vratar lovi z eno roko in jo vrača trenerju.
- ☞ Vratar se postavi na sredino vrat. Trener mu izmenično, iz razdalje 3-4 metrov, podaja nizke žoge v levo in desno stran. Vratar jih sprva lovi z obema rokama, kasneje z eno roko. 8-12 ponovitev.
- ☞ Enaka vaja predhodni, vendar trener žoge kotali. Vratar žoge zaustavlja in jih v kotaljenju vrača trenerju.
- ☞ Vratar stoji ob eni vratnici, trener mu razdalje 2-4 metrov podaja nizko usmerjeno žogo ob drugo vratnico. Vratar v preži in v pomikanju v голу lovi žogo in jo vrača trenerju. Vratar lovi žogo z eno roko. 8-12 ponovitev.
- ☞ Enaka vaja kot predhodna, vendar trener meče na vrata vratarju žoge, ki jih mora vratar braniti. Obe vaji opravi vratar v obe strani.

- ☞ Vratar stoji v preži na sredini vrat, trener mu iz razdalje 3-4 metrov podaja žoge v nizki predel vrat. Trener poljubno izbira stran in pogostost podaje žoge. 12-14 ponovitev.
- ☞ Enaka vaja, kot predhodna, vendar trener iz razdalje 4-6 metrov strelja na vrata 8-12 žog.

## **ZAKLJUČEK**

Tehnika učenja in treniranja vratarja pri branjenju strellov iz položajev zunanjih igralcev je najpomembnejši element učenja vratarja. Vratar mora obvladati branjenje strellov, ki so usmerjeni visoko, srednje visoko in nizko. Strel v različne predele vrat mu narekuje za ta predel značilno tehniko branjenja predelno usmerjenega strela. Pomembno je tudi vedeti, da je na rokometni tekmi v povprečju največ zadetkov doseženih s položaja zunanjih igralcev. To pomeni, da je relativno gledano tudi največ poskusov za doseg zadetka iz zunanjih položajev. Vratar lahko tako z uspešnim posredovanjem pri preprečevanju zadetka mnogo pripomore k uspešnosti svojega moštva.

# TEHNIKA BRANJENJA IN METODIKA TRENIRANJA VRATARJEV PRI BRANJENJU STRELOV S KRILA

**Boštjan STRAŠEK**

## UVOD

Za branjenje s krilnih položajev je značilno, da je sama tehnika postavljanja še pomembnejša, kot pri branjenju z drugih položajev. Pri branjenju strelcov z razdalje, strelcov iz pozicije krožnega napadalca ali protinapada, lahko vratar določene tehnične pomanjkljivosti nadoknadi z odličnimi fizičnimi sposobnostmi, pri strelcih s krila, pa se mora zanesti predvsem na svojo pravilno postavitev.

## OSNOVNA POSTAVITEV

Vratar pristopi dva ali tri korake od vratnice obrnjen proti strelcu. Težišče je na nogi, ki je bližje vratnici. Roka ob vratnici je dvignjena nad glavo in pokrčena v komolcu. Tudi zunanja roka je dvignjena, komolec je v višini rame. Seveda je držo rok potrebno prilagoditi telesni višini vratarja (vratarke). Če je ta nižji (do npr. 185 cm – primer Perić) držimo roki višje, kot pa če je vratar zelo visok (Lapajne).

Pomembno je pravočasno postavljanje, ko je krilo pripravljeno za odskok ali pa je že v zraku.

Prepozno postavljanje vratarja ujame nepripravljenega, prehitro pa da strelcu več možnosti za pripravo na vratarjevo reakcijo. Osnovna načina sta postavljanje od vratnice proti strelcu in postavljanje od sredine na strelca s krila. Prvi način je natančnejši in ga uporabljamo tudi pri učenju začetnikov, drugi pa je hitrejši in zelo uporaben v primeru dolge podaje (npr. z mesta srednjega zunanjega ali nasprotnega beka). Branjenje s krila prilagajamo tudi velikosti kota iz katerega krilo strelja. Tako lahko uporabimo razdelitev na branjenje iz majhnega kota (mrtvega) (do 15°, kot od 1-1,5), srednjega kota (15°-25°) in velikega kota.

## BRANJENJE STRELOV - MALI KOT

- ☞ Pristopimo strelcu za 1 korak
- ☞ Reagiramo v trenutku ko žoga zapusti roko
- ☞ Streli mimo glave v dolgi kot branimo z obema rokama



- ☞ Bližnji kot visoko pokriva komolec roke bližje vratnici
- ☞ Polvisoki strel branimo z roko naklonom telesa proti žogi



- ☞ Nizek strel branimo z drsenjem noge po parketu (v zadnji fazi reakcije primaknemo notranjo nogo)

Glavna napaka je dvigovanje noge. Vse strele iz »mrtvega kota« lahko obranimo brez dvigovanja noge.



Odsvetujem pa tudi sonožni poskok, ki omogoči dobrim krilom strel v bližnji kot ob stoji nogi.



*Vaja odpravljanja nepotrebne sonožnega poskoka pri streljih iz majhnega kota*

Pri branjenju strel iz tako neugodnega položaja za strelca, mora meti vratar zelo visok odstotek ubranjenih strel.

Pomembno je ohraniti mirnost in izvajati pravilno tehniko. Ker strellec zadene ob napaki vratarja ali pa zares izjemnem strelu.

### **BRANJENJE STRELOV – SREDNJE VELIKI KOT 15°-25°**

- ☞ Pristopimo strelcu za 2-3 korake ( ponavadi začnemo pristopanje z zunanjo nogo)
- ☞ Ujamemo pravi trenutek ( ko se strellec odrine, smo v drugem koraku pristopanja)
- ☞ Zaključimo pristopanje ter bočnim korakom popravimo svojo postavitev
- ☞ Pred strelom je najboljša postavitev s telesom pravokotno na ramo strelca (po izkušnjah bolje kot čisto na telo ali na žogo)
- ☞ Sledi reakcija na žogo, ko ta zapusti strelčevo roko
- ☞ Z zunanjim bokom ( levim pri branjenju z LK ) nekoliko zapiramo kot proti strelcu.

Kot krilnega igralca je sedaj pri strelu večji, tako ima več različnih možnosti za zaključni strel, vratar pa mora biti pripravljen na različne reakcije.

#### **Osnovne reakcije pri streljih (srednje veliki kot ):**

- ☞ Strel v dolgi kot visoko pokrijemo z obema rokama naprej proti žogi ( lahko naredimo manjši poskok s težiščem na notranji nogi)





Reakcija na visok strel po pristopanju (obe roki iztegnjeni)

- ☞ Polvisok strel pokrivamo z dvigovanjem kolena in spuščanjem roke, da pokrijemo čim več prostora (notranja roka pokriva strel mimo glave)



Desna roka pokriva strel nad glavo

- ☞ Nizek strel pokrivamo z sonožnim poskokom ali drsenjem noge (stopalo zunanje noge je obrnjeno navzven) ali z drsenjem noge.

V primeru, da smo prepričani v strel v dolgi kot lahko poenostavimo reakcijo na sonožni poskok v dolgi kot s ciljem da nas žoga zadene v telo.



Strelcu se pri dobrem odskoku ponuja tudi možnost strela v nekoliko odkriti pravi vratarjev kot.

Takrat vratar :

- ☞ Prenese težo na zunanjo nogo (levo nogo pri strelu z LK)
- ☞ Zapira kot z notranjim bokom (desnim bokom pri strelu z LK)
- ☞ Pokriva strele na način , kot pri streljih v dolgi kot ( v večini primerov nima časa za popravljanje postavitve z bočnim korakom)

Pri streljih iz srednje velikih kotov ima lahko dober vratar odličen odstotek ubranjenih streljav ( do 70%) in tudi možnost , da bistveno pripomore k dobrem delovanju celotne obrambe.

### **BRANJENJE STRELJAV – VELIKI KOT**

Branjenje streljav iz velikega kota (25° in več) lahko razdelimo v 3 faze: pristopanje, spremljanje strelca z prisunskimi koraki in reakcija na strel. Spremeni se položaj rok, ki sta obe nad glavo. Reakcija na strel je včasih podobna branjenju »zicerjev«, kar strelci modernih igralcev iz takšnega položaja tudi so.

#### **Branjenje po fazah:**

- ☞ Pristopanje v 3 korakih (ko je strelca pripravljen za odziv smo v zadnjem koraku pristopanja)
- ☞ Postavimo se pravokotno na telo strelca ( ne odpremo prvi kot več kot je potrebno ) ko se ta odrine
- ☞ Spremljamo ga s prisunskimi koraki, ko je ta v zraku
- ☞ Reagiramo na žogo, ko ta zapusti strelčev roko
- ☞ Zapiramo kot z zunanjim bokom streljav z velikega kota.

K strelcu smo torej pravočasno pristopili, ga spremljali med skokom in smo pravilno postavljeni pred streljavom. Že v fazi spremljanja roki razširimo nad glavo ( notranja roka ni več toliko pokrčena )

#### **Osnovne reakcije:**

- ☞ Visoke strele v dolgi vratarjev kot branimo z obema rokama naprej proti žogi in poskokom (branjenje 2 kotov), ali pa se odpremo razširimo roki v branjenje 3 kotov)
- ☞ Polvisoke strele branimo s kolenom ,ali iztegujemo nogo,ali obe roki dodamo šele v zaključku reakcije, izjemoma pa tudi z širjenjem rok in nog
- ☞ Nizke strele branimo z sonožnimi poskoki ali z širjenjem nog (notranja roka ostaja nad glavo).



Pri strelu v prvi kot , ki se ponuja strelcu sonožni poskok v le-tega ni smiseln. Uporabimo tehniko branjenja 2 kotov s poskokom na zunanji nogi.

Znova poudarimo zapiranje kota,tokrat z bokom bližjim vratnici naprej.



*Zapiranje prvega kota*



*Zapiranje prvega kota s poskokom (teža na zunanji nogi)*

## **PRAKTIČNI DEL - METODIKA TRENIRANJA**

Pri treningu branjenja s krilnih položajev lahko vadbo razdelimo na učenje same tehnike, izpopolnjevanje tehnike ter odpravljanje napak.

#### a) Učenje tehnike

Za koordinacijo rok in nog pri izvajanju tehnike so pri začetnikih seveda potrebne številne ponovitve. Vaje niso intenzivne in ne zahtevajo prevelikega napora. V začetku vadimo brez igralcev in je trener v vlogi strelca.

#### 1. Pristopanje k strelcu



*Vaja za timing in natančnost pristopanja*

Vratar izvaja osnovno pristopanje v enem, dveh ali treh korakih odvisno od velikosti kota (postavlja se pravokotno na telo trenerja ki se giblje po vratarjevem prostoru; po vsakem pristopanju se vrača k vratnici).

#### 2. Spremljanje strelca

Vratar se pravilno postavi in spremlja trenerja z bočnim pomikanjem (trener se pomika z žogo v roki; vratar naj ima pri pomikanju stik s tlemi in ne poskakuje).

#### 3. Reakcije na strel

Vratar je pravilno postavljen (ne vrača se ob vsaki ponovitvi do vratnice) in reagira na žogo. V začetku samo na zamah, kasneje vajo stopnjujemo z vedno močnejšimi streli (z razdalje 4 do 5 metrov od gola).

#### 4. Povežemo vse tri faze branjenja (strel omejimo na določene kote)

Primer: - dolgi kot visoka (2-3 streli)

- dolgi kot nizka (2-3 streli)
- visoka- oba kota (2-3 streli)
- nizka- oba kota (2-3 streli)

- polvisoka-oba kota(2-3strelji)
- strelji v vse kote(5-6 streljev)

Tako napravimo serijo 15 do 20 reakcij.

5. Priključimo igralce, ki streljajo.

Za začetek jim omejimo strele(ni loba, zavrtjenih streljev, varanja vratarja v skoku).\_Vratar pristopa, se pravilno postavi a ne reagira na strel. Pozornost posveti trenutku izmeta žoge. Vzpodbujamo ga,da ne zamiži pri strelu.

6. Igralci streljajo v točno določene kote (kot pri 4. vaji)

7. Vaja podobna prejšnji,le da igralci streljajo izmenično z levega in desnega krila.

Te vaje so lahko primer treninga mladih vratarjev. Trener mora pri vajah dati prednost pravilnemu izvajanju tehnike,ki je pomembnejša od same ubranjene žoge.

**b) Izpopolnjevanje tehnike in odpravljanje napak**

Na kratko bom opisal nekaj primerov vaj, ki jih trenerji lahko poljubno prilagajajo stopnji tehničnega znanja vratarja. V praksi so se pokazale uspešne tudi pri dvigovanju tekmovalne forme članskih, že formiranih vratarjev.

**1. vaja**

Strelec(trener) strelja z razdalje 4-5 metrov. Moč strela naj bo primerna in se proti koncu vaje stopnjuje. Blazino položimo ob vratnici. Vratar kleči ter brani z roko, ki je bližja vratnici visoke žoge (tudi v dolgi kot). Druga roka je ob telesu. Po seriji 8-10 streljev ponovimo vajo z drugo roko. Vratar se lahko v tem položaju skoncentrira na pravilno delo rok.



*Vaje za delo rok*

**2. vaja**

Vratar v istem položaju z obema rokama brani visoke strele. Sinhronizacija obeh rok.

### 3. vaja

Vratar kleči in brani nizke strele samo z nogami.

### 4. vaja

Vratar kleči in brani strele v vse kote. Sinhronizacija rok in nog.



### 5. vaja

Uporabimo švedsko skrinjo v višini kolena vratarja. Ta kleči z eno nogo na njej. Na nizke strele reagira samo z drsenjem noge. Vaja odpravlja napako dvigovanja noge pri nizkih strelah.



## 6. vaja

Vratar je v istem položaju kot pri prejšnji vaji. Reakcija na polvisoko žogo najprej samo s kolenom, v nadaljevanju tudi z roko.



## 7. vaja

Vratar v istem položaju brani žoge, streljane visoko. S telesom reagiramo proti žogi.

## 8. vaja

Vratar v istem položaju brani serijo 8-10 strel v različne kote.

## 9. vaja

Vratar stoji z eno nogo na klopi, druga noga je na tleh. Roki sta v osnovnem položaju. Z zunanjo nogo se odrinemo od tal in branimo žoge streljane polvisoko s kolenom in roko ali z iztegnjeno nogo.



## 10. vaja

Vratar v istem položaju brani polvisoke strele samo z roko in naklonom telesa proti žogi.



*Pravilno zapiranje kota s kolenom naprej*

## 11. vaja

Vratar v istem položaju na klopi brani visoko streljane žoge, najprej z eno roko, druga je ob telesu. Po nekaj streljih zamenjamo roko.

## 12. vaja

Vratar brani visoke strele z obema rokama, tudi po odzivu z zunanje noge. Poudarimo zamah s kolenom. Reakcija proti žogi.

## 13. vaja

Vratar je v osnovni preži. Strellec (trener) stoji na klopi, ki je oddaljena 4 do 5 metrov od gola.

Položaj pri strelu je podoben igralni situaciji na tekmi, ko krilo strelja v skoku. Strelji iz manjšega kota v vse kote gola. Vratar se postavlja in brani.

## 14. vaja

Trener na klopi se pomakne ter si poveča kot. Strelji z večjega kota v vse kote gola. Vratar brani po pravilih branjenja strelcev iz večjega kota.

## 15. vaja



Strelec (trener) se po vsakem strelu na klopi premakne (poveča ali zmanjša kot strela). Vratar se po vsaki reakciji vrača nazaj k vratnici.

#### **16. vaja**

Postavimo 2 stožca, enega na sredini vratarjevega prostora 2 do 3 metre od gola, drugega ob osnovni golovi črti, meter od vratnice. Trener pokaže vratarju do katerega stožca se naj giblje iz osnovne črte. Od stožca na sredini zapira vratar bližnji kot s sonožnim poskokom. Od stožca na osnovni črti pa dolgi kot prav tako s sonožnim poskokom. Vaja postavljanja od sredine proti krilu.

#### **17. vaja**

Podobna vaja, le da vratar od sredinskega stožca brani strele v dolgi kot gola, od stožca na osnovni črti pa po postavljanju na strelca pokriva kratki kot. Vse opisane vaje seveda izvajamo na obeh krilnih položajih.

#### **18. vaja**

Priključijo se igralci. Streljajo v točno določene kote. Te določi trener. Vratar se pravilno postavlja ter brani po 3 strele zapored iz vsakega krila.

#### **19. vaja**

Vratar preskoči fazo pristopanja igralcu tako, da je že vnaprej idealno postavljen. Igralci si ne smejo povečevati kot, prepovemo jim tudi lob preko vratarja. Vratar brani serijo hitrih zaporednih strelav z istega krilnega položaja.

#### **20. vaja**

Igralci streljajo izmenično z levega in desnega krila. Sami izberejo način in smer strela. Vratar se pomika od enega do drugega krila.

Vse te vaje lahko kombiniramo na različne načine in sestavimo nekaj zanimivih in koristnih treningov.

### **ZAKLJUČEK**

V tem sestavku ni bilo govora o taktiki branjenja s krilnih položajev, ki je v vrhunskem rokometu ob izjemnih strelcih včasih odločilna. Ta zajema vse od nastavljanja določenih kotov in pravočasnega pokrivanja le-teh, predvidevanja strelav (po položaju roke in telesa lahko včasih predvidimo smer strela) do videoanaliz posebnosti določenega strelca. O tem pa ob kakšni drugi priložnosti.

## TEHNIKA BRANJENJA IN METODIKA TRENINGA PRI BRANJENJE STRELOV IZ PRED ČRTE VRATARJEVEGA PROSTORA: KROŽNI NAPADALEC, PROTINAPAD

**Boris DENIĆ**

Vsi elementi branjenja v današnjem rokometu zahtevajo vrhunsko telesno in psihološko pripravo vratarja. Tako je tudi z elementi branjenja izpred črte vratarjevega prostora. Uspešnost branjenja vratarja izpred črte vratarjevega prostora je posledica vratarjeve tehnike. Vrtar mora v zelo kratkem času prepoznati veliko elementov, njegove reakcije pa morajo biti hitre in eksplozivne. Zavedati se moramo, da je tehnika vsakega vratarja različna, saj je odvisna od morfoloških značilnosti posameznega vratarja.

Da bi dosegli uspešnost branjenja vratarja pri strelih izpred črte vratarjevega prostora, mu moramo pripraviti ustrezen trening. S tem treningom bomo pri vratarju razvijali tiste elemente tehnike, ki se pojavljajo pri strelih izpred črte vratarjevega prostora, kamor spadajo streli krožnega napadalca in streli iz protinapada. Ti elementi so:

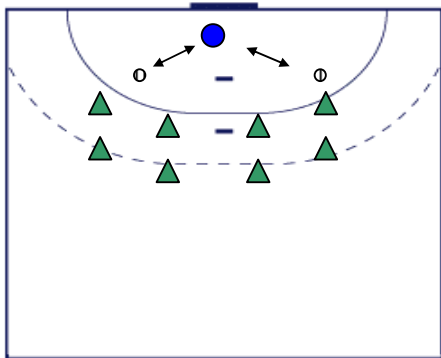
- napad vratarja: zmanjševanje kota;
- tehnika postavljanja na žogo: žoga na prsih;
- kopiranje napadalčeve roke: izvajanje vratarjevega odpiranja (tehnika lepeze);
- predvidevanje strela napadalca glede na njegov položaj.

Ko vratar vse naštete elemente osvoji in sinhronizira v eno, je za uspešno obrambo potreben še timing, kar je pa tudi najtežje.

Prikazal bom enega izmed možnih treningov tehnike branjenja vratarja s položaja krožnega napadalca in protinapada ter tudi nekatere vaje, katere uporabljam sam pri treningu svojih vratarjev v klubu.

## Krožni napadalec

### 1. vaja:



Opis vaje:

Igralci postavijo žoge na tla na linijo 6-metrskega prostora. Vratar priteče, se dotakne žoge z roko in se takoj postavi v položaj pravokotno na žogo (žoga na prsa). Po vratarjevem dotiku igralec takoj pobere žogo in meče z kromolčnim metom proti голу. Po branjenju se vratar vrne do vratnice, nato pa steče do naslednjega igralca in vaja se ponovi.

Metodika:

Vratar izvaja vajo hitro samo, ko napada žogo in ko brani strel igralcu. Do vratnice se vrne v rahlem teku.

Cilj:

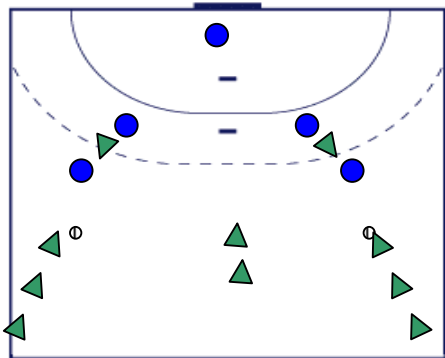
- vratar pridobi občutek bližine igralca;
- vratar sinhronizira delo rok in nog;
- vsi zgoraj omenjeni elementi.

Izvajanje vaje:

Vajo izvajamo odvisno od faze treninga. V pripravljalnem obdobju od 8 do 10 ponovitev, v tekmovalnem pa od 4 do 6.

## 2. vaja:

Krožni napadalec igra pred obrambnim igralcem, obrnjen s hrbtom proti голу, kjer se s tehniko pivotiranja osvobodi obrambnega igralca.



Opis vaje:

- A. Levi ali desni zunanji igralec poda žogo srednjemu zunanjemu, ki naredi finto in vrne žogo zunanjemu igralcu. Ta poda žogo krožnemu napadalcu, kateri naredi pivotiranje na desno ali levo stran, se odpre in nakaže strel na gol. Vrtar v fazi podaje zunanjega igralca napade krožnega napadalca z izpadom proti njemu in se pomika levo ali desno, odvisno v katero stran se je krožni napadalec osvobodil obrambnega igralca. Nato izkopira strel, katerega je krožni napadalec nakazal.
- B. Vaja se nadgradi tako, da krožni napadalci v tem primeru streljajo na gol, vratarji pa branijo njihov strel.

Metodika:

Takoj ko vratar izkopira ali brani strel krožnega napadalca, zunanji igralec poda žogo srednjemu, kateri jo vrne nazaj, zunanji igralec pa jo spet poda krožnemu napadalcu. Vaja se izvaja tako hitro, da ima vratar ravno dovolj časa za ponovno postavitvev na zunanjega igralca, napad na krožnega napadalca in za obrambo.

Cilj:

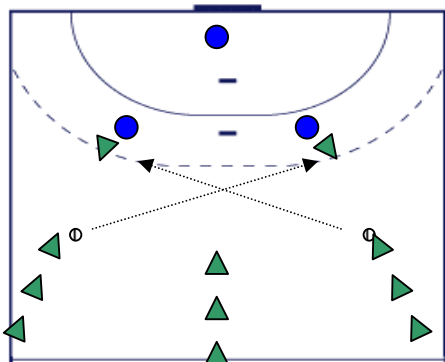
- pomikanje vratarja za krožnim napadalcem;
- vsi zgoraj omenjeni elementi.

Izvajanje vaje:

To vajo izvajamo odvisno od faze treninga. V pripravljalnem obdobju od 10 do 12 ponovitev, v tekmovalnem obdobju od 6 do 8.

### 3. vaja:

Krožni napadalec igra za obrambnim igralcem, obrnjen z obrazom proti голу in dobiva žogo v prostor.



Opis vaje:

- A. Zunanji igralec poda žogo srednjemu zunanjemu, kateri zabode, vrne žogo zunanjemu igralcu, ta pa poda žogo diagonalnemu krožnemu napadalcu v prostor. Krožni napadalec se odpira in nakaže strel na gol. Vratar mora v tem primeru hkrati napadati krožnega napadalca in kopirati strel, katerega je krožni napadalec nakazal.
- B. Vaja se nadgradi tako, da krožni napadalci streljajo na gol, vratarji pa branijo njihov strel.

Metodika:

Vaje se dela tako hitro kot pri vaji 2.

Cilj:

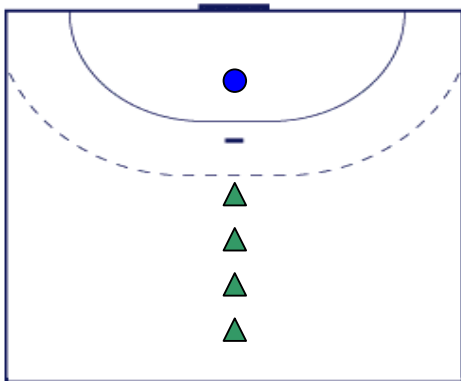
- napad na krožnega napadalca in takojšnja reakcija, t.i. vhod v šut;
- predvidevanje, ki je odvisno od podaje krožnemu napadalcu;
- vsi zgoraj omenjeni elementi.

Izvajanje vaje:

Vaje se izvaja tako kot pri vaji 2.

## Protinapad

### **1. vaja:**



Opis vaje:

Igralci so v koloni na 6-ih metrih, vratar pa na 4-ih. Eden za drugim mečejo žogo levo in desno pol visoko, vratar pa brani roka-noga ritmično.

Metodika:

Igralci mečejo žogo proti vratarju v visokem ritmu eden za drugim iz 6-ih metrov.

Cilj:

- z veliko hitrostjo metov na gol približamo vratarju hitrost protinapada;
- hitrost reakcije roka-noga;
- motorika in koordinacija.

Izvajanje vaje:

Vajo izvajamo v tekmovalnem času od 10 do 15 ponovitev.

### **2. vaja:**

Opis vaje:

Igralci so na levih in desnih zunanjih položajih. S tremi koraki proti sredini pridejo do linije 6-metrskega prostora in iz skoka streljajo visoko levo ali desno. Vratar igralca napade, ga pospremi in najde pravi timing za odpiranje v lepezo za visoko branjenje. Tako ponavlja ritmično v levo in desno stran.

Metodika:

Vsak igralec počaka toliko, da se vratar uspe postaviti na zunanjega igralca.

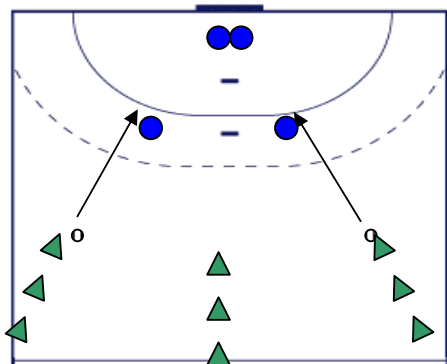
Cilj:

- vsi zgoraj omenjeni elementi.

Izvajanje vaje:

Vajo izvajamo v pripravljalnem obdobju od 10 do 12 ponovitev, v tekmovalnem pa od 6 do 8.

### 3. vaja:



Opis vaje:

Vajo izvajamo z dvema vratarjema. Po sredini gola privežemo vrv ali kolebnico, tako da ga razdelimo na dva dela in vsak vratar brani svojo polovico gola. Naloga igralcev je dati gol vratarju od vratnice do vrvi.

Metodika:

Vaja se izvaja istočasno, saj ena kolona igralcev ni odvisna od druge.

Cilj:

- veliko število obramb vratarja in možnost nadigravanja z napadalcem;
- hitrost reakcije in odpiranje v lepeze.

Izvajanje vaje:

Vaja se izvaja v tekmovalnem obdobju 2x po 10 ponovitev.

# TEHNIKA IN TRENING BRANJENJA SEDEMOMETROVKE, PODAJANJA PRVE ŽOGE V PROTINAPAD, SODELOVANJE PRI PREPREČEVANJU PROTINAPADA IN IZVAJANJE ZAČETNEGA META

Aleš ANŽIČ

## UVOD

Moč verige se kaže z močjo njenega najšibkejšega člana.

Rokomet je športna panoga, kjer je ekipa na terenu sestavljena iz igralcev in vratarja. Slednji imajo v svojem procesu športnega delovanja relativno drugačne obveznosti, naloge kot preostali del ekipe in potrebujejo specifičen, samo njim prilagojen trening. Za zagotavljanje resnično uspešne ekipe je nujno potrebno sorazmeren del treniranja celotne ekipe prilagoditi tudi specifičnem treniranju vratarjev. Vsak trener bi moral delo z vratarji enakovredno vključiti v proces treniranja celotne ekipe. Idealna je seveda občasna a redna možnost samo njim namenjenega treninga.

V nadaljevanju sledi prikaz tehnike in določenih vaj, ki to tehniko podpirajo na nekaterih ključnih področjih dela uspešnega vratarja. Le ta pa so: **branjenje sedemmetrovk, podajanje prve žoge vratarjev v protinapad, sodelovanje pri preprečevanju protinapada in izvajanje začetnega meta.**

## TEHNIKA IN TRENING BRANJENJA SEDEMOMETROVKE

Izvajanje sedemmetrovke je element, kjer je strelec neoviran in ima dovolj časa da vratarja pogleda pred strelom na gol. Da bi lažje spremljali opis in vadbo posameznih elementov branjenja bom najprej opisal taktiko branjenja, ker ta narekuje tehniko. Vratar poskuša pokriti kar največjo površino gola in z hitro reakcijo (hitrimi, kratkimi gibi z eno roko ali nogo) ubraniti strel. Pomembno je, da se osredotoči na strelčevo zapestje in po položaju le tega predvidi smer in način strela. Tehnika mora biti enostavna, racionalna in temeljiti na osnovni ideji branjenja – braniti predvsem s čim boljšim postavljanjem. Učenje tehnike – pri teh vajah so naloge vratarja znane vnaprej, na vnaprej določen način, brani v naprej določeno smer vržene žoge. Najprej vadimo pravilnost gibov branjenja nato pa preciznost postavljanja rok in nog. Pravilnost gibov lahko vadimo brez branjenja žog. Tudi preciznost vadimo s postopnimi vajami, z branjenjem najprej večjih nato pa vse manjših žog, tudi teniških in od slabših do vse močnejših strellov. Vsak strel naj spremlja tudi pogled v žogo, od začetka do konca, od roke pri zamahu do vratarjevega stika z žogo.



### ***Vaje:***

1. Vratar stoji približno dva koraka iz gola in je v osnovnem položaju. Trener stoji na črti 7m in meče majhne tenis žogice v vratarjev desni zgornji kot. Žogico včasih zadrži, vratar reagira samo takrat, ko trener žogico vrže. Vadi se točnost postavljanja rok. Vajo ponovimo v levo stran vrat.
2. Vratar stoji približno dva koraka iz gola in je v osnovnem položaju. Trener stoji na črti 7m in meče majhne tenis žogice poljubno visoko (levo, desno) Žogico včasih zadrži, vratar reagira samo takrat, ko trener žogico vrže. Vadi se točnost postavljanja rok.
3. Vratar stoji približno dva koraka iz gola in je v osnovnem položaju. Trener stoji na črti 7m in meče majhne tenis žogice pol visoko v vratarjevo desno stran. Žogico včasih zadrži, vratar reagira samo takrat, ko trener žogico vrže. Nogo bo iztegnil vstran z gibom iz kolena. Vadi se točnost postavljanja rok in nog. Vajo ponovimo v levo stran vrat.
4. Vratar stoji približno dva koraka iz gola in je v osnovnem položaju. Trener stoji na črti 7m in meče majhne tenis žogice poljubno pol visoko (levo,desno). Žogico včasih zadrži, vratar reagira samo takrat, ko trener žogico vrže. Nogo bo iztegnil vstran z gibom iz kolena. Vadi se točnost postavljanja rok in nog.
5. Vratar stoji približno dva koraka iz gola in je v osnovnem položaju. Trener stoji na črti 7m in meče majhne tenis žogice nizko v vratarjevo desno stran. Žogico včasih zadrži, vratar reagira samo takrat, ko trener žogico vrže. Reagira z odkorakom, ki naj bo krajši in hitrejši. Roke logično spremljajo gib nog. Vajo ponovimo v levo stran vrat.
6. Vratar stoji približno dva koraka iz gola in je v osnovnem položaju. Trener stoji na črti 7m in meče majhne tenis žogice poljubno nizko (levo,desno). Žogico včasih zadrži, vratar reagira samo takrat, ko trener žogico vrže. Reagira z odkorakom, ki naj bo krajši in hitrejši. Roke logično spremljajo gib nog.

### **PODAJANJA PRVE ŽOGE V PROTINAPAD**

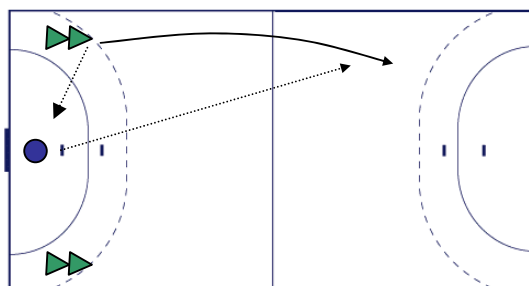
Podaja se naj z bočnim zamahom. Žogo se pred zamahom drži dovolj z zadnje strani, tako, da sta palca pod ostrim kotom in je žoga pred metom v močno odprti dlani. Koraki zaleta so usmerjeni v levo (desničar), ne proti črti. Zaradi odsuka trupa na drugi korak zakoračimo z desno nogo izza leve.

Pomembno je, da vratarja navadimo hitro steči po žogo, že med treningom branjenja. Včasih treningu branjenja dodajmo tudi podajo v protinapad, tudi zato, da bo žoge manj odbijal.

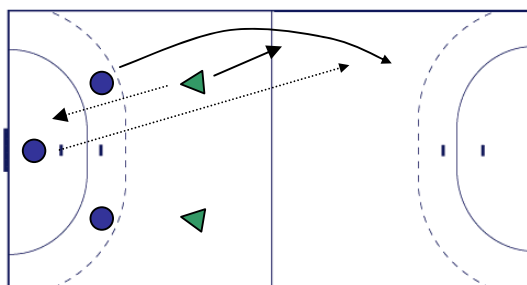
Vratar ima pri zaletu za podajo žogo stalno zadaj, v zamahu. S pogledom najprej poišče desno pa levo krilo, če nista prosta, poda diagonalno postavljenemu sprejemalcu. Žogo mora podati ostro, ne visoko, v zrak ter jo močno oplaziti, da se bo vrtela nazaj, se med letom počasi ustavljala in jo bo igralec lažje ujel!

### Vaje:

1. Igralci so postavljeni na levem in desnem krilu, podajo žogo vratarju in stečejo v protinapad. Vratar pravilno zamahne in po trokoračnem zaletu in poda ostro žogo igralcu v protinapad.



2. Igralci so v parih, eden je v obrambi (B2), drugi (LZ) pa strelja na gol. Branilec steče v protinapad, napadalec pa se vrača v obrambo in skuša preprečiti podajo v protinapad. Vratar steče po žogo in jo ostro poda igralcu v protinapad.



3. Igralci so v parih, eden je v obrambi, drugi pa napada (preigrava) in strelja na gol. Igralec, ki je v obrambi steče v protinapad, napadalec pa se vrača v obrambo in skuša preprečiti podajo v protinapad. Vratar steče po žogo in jo poda igralcu v protinapad.

4. Igralci so v trojkah, dva sta v obrambi (2L,2D), tretji pa strelja na gol z 9m. (Omejimo strel, npr. meče samo kratko) Branilca stečeta v protinapad, napadalec pa se vrača v obrambo in skuša preprečiti podajo v protinapad. Vratar brani, steče po žogo in jo poda igralcu, ki je prost v protinapad.

5. Igralcev je pet skupaj, trije so v obrambi, dva pa v napadu. Napadalca streljata na gol z 9m (Omejimo strel, npr. mečeta samo kratko). Branilci stečejo v protinapad, napadalca pa se vračata v obrambo in skušata preprečiti podajo v protinapad. Vratar brani, steče po žogo in jo poda igralcu, ki je prost v protinapad.

6. Igralcev je šest skupaj, trije v obrambi trije v napadu. Napadalci skušajo doseči gol. Po strelu, branilci stečejo organizirano (LK, DK SR) v protinapad, napadalci pa jih preprečujejo. Vratar brani, steče po žogo in jo poda igralcu, ki je prost v protinapad.

## **SODELOVANJE PRI PREPREČEVANJU PROTINAPADA**

Vratar dolge podaje v protinapad preprečuje tako, da se postavlja nekoliko bolj na stran tistega krila, ki dobiva več žog v protinapad. Občutek za ocenjevanje smeri in hitrosti leta žoge bo dobil, če bo tudi na treningih podaje nasprotnega vratarja ali igralca skušal prestrezati.

### ***Vaje:***

1. Igralci so postavljeni na levem in desnem krilu, podajo žogo vratarju in stečejo v protinapad. Vratar pravilno zamahne, zakorači in poda ostro žogo igralcu v protinapad. Vratar v nasprotnem голу stoji na 9m in skuša prestreči podajo v protinapad.

2. Igralci so v parih, eden je v obrambi (B2), drugi (LZ) pa strelja na gol.

Branilec steče v protinapad, napadalec pa malo \*zamudi\* z vračanjem v obrambo. Vratar steče po žogo in jo ostro poda igralcu v protinapad, če pa je le tega pokrtil nasprotni vratar lahko žogo vrže na gol. Vratar v nasprotnem голу skuša prestreči podajo v protinapad, vendar mora pravilno oceniti smer i hitrost žoge, da ne bo dobil gola.

3. Igralci so v trojkah, dva sta v obrambi (2L,2D), tretji pa strelja na gol z 9m. (Omejimo strel, npr. meče samo kratko) Branilca stečeta v protinapad, napadalec pa se vrača v obrambo in skuša preprečiti podajo v protinapad tako, da pokrije enega napadalca. Vratar brani, steče po žogo in jo poda igralcu, ki je prost v protinapad, če pa je le tega pokrtil nasprotni vratar lahko žogo vrže na gol. Vratar v nasprotnem голу skuša prestreči podajo v protinapad tako, da pokrije igralca, ki je prost, vendar mora pravilno oceniti smer in hitrost žoge, da ne bo dobil gola.

## **IZVAJANJE ZAČETNEGA META**

Izvajanje začetnega meta je pomemben del igre vse več ali praktično vseh vrhunskih ekip. Pomembno je, da vratar, ki mora biti popolnoma zbran in pripravljen na strel, po prejemu golu kar najhitreje pobere žogo iz gola in jo poda igralcu na sredino igrišča.

Treningu branjenja dodajmo podajo na center, tudi zato, da si vratar to zapomni in bo sposoben začetni met izvajati. Žogo mora pred zamahom držati dovolj z zadnje strani, tako, da je žoga pred metom v močno odprti dlani. Korak je usmerjen naprej. Žogo mora podati ostro, ter jo močno oplaziti, da se bo vrtela nazaj, se med letom počasi ustavljala in jo bo igralec lažje ujel.

### ***Vaje:***

1. Igralci so v parih, eden je v obrambi (B2), drugi (LZ) pa strelja na gol. Če vratar brani žogo, branilec steče v protinapad, napadalec pa se vrača v obrambo in skuša preprečiti podajo v protinapad, če pa je gol steče branilec na center, vratar pa izvede začetni met.

2. Igralcev je šest skupaj, trije v obrambi trije v napadu. Napadalcu skušajo doseči gol. Če vratar brani žogo, po strelu branilci stečejo organizirano (LK, DK SR) v protinapad, napadalcu pa jih preprečujejo, če pa je gol stečejo branilci na center, vratar pa izvede začetni met.

### **ZAKLJUČEK**

Cilj dela trenerjev vratarjev je (mora biti) narediti vrhunske, tehnično dovršene posameznike, ki bodo organizirani, disciplinirani, atraktivni in se bodo ustrezno in športno obnašali do vseh, ki neposredno ali posredno sodelujejo v igri. Trener mora na različne načine usmerjati in motivirati posameznike h kakovostnem treniranju. Obenem pa mora s svojim zgledom, nastopanjem, mišljenjem in obnašanjem doseči pozitivni, kolektivni duh v moštvu.

Uspešne športne ekipe danes namreč niso skupek najboljših posameznikov ampak ekipe kakovostnih posameznikov, ki skupaj tvorijo uglašeno zasedbo.

Vratar je zelo pomemben del ekipe. Za uspešno delo v kakršnem koli timu je ključno imeti skupen cilj ter vzpostaviti zaupanje in spoštovanje med vsemi igralci in trenerjem.

# TAKTIKA SODELOVANJA ROKOMETNEGA VRATARJA Z BRANILCI

Mara ŠOLAJA

## UVOD

»Biti vratar je privilegij« so besede enega izmed najboljših vratarjev Matsona Olssona in s tem se osebno popolnoma strinjam. Žal pa isto kot on ugotavljam, da se ta privilegij velikokrat zelo hitro spremeni v problem. Problem v organizaciji in pripravi treninga. Problem, tako za vratarja samega kot za trenerja. V klubih primanjkuje trenerjev, še posebej trenerjev, ki bi se ukvarjali z vratarji. V članskih ekipah se stanje v zadnjih letih popravlja, pri delu z mlajšimi selekcijami pa je delo z vratarji vedno problem.

Tema, ki mi je bila dodeljena, pa se nanaša predvsem na vratarje članskih ekip in pride pri delu z mlajšimi vratarji v poštev le kot napotek (pa še to se največkrat pokaže za neproduktivno).

Moje osebno prepričanje je, da tudi najboljši vratarji za dobro branjenje potrebujejo pomoč svojih soigralcev. Bolj je ta pomoč »dodelana« večji je vratarjev učinek.

## NAČINI SODELOVANJA

Kot sem že v uvodu omenila, sem prepričana, da mora vratar biti dovolj izkušen, da lahko skupaj z njim pripravimo trening oziroma skupaj z njim pripravimo taktiko, kako mu na določeni tekmi in proti določenim igralcem, lahko pomagajo soigralci v obrambi. Zares vrhunski vratarji (in igralci) pa tudi med samo tekmo spreminjajo taktični dogovor in se prilagajajo posebni situaciji na posamezni tekmi.

Kako vratar sodeluje z obrambnimi igralci je odvisno od različnih dejavnikov:

- ☞ individualne značilnosti vratarja
  - ☞ značilnosti obrambnih igralcev
  - ☞ postavitev obrambe glede na nasprotno ekipo
- 
- a) Vsak vratar ima svoje najmočnejše in najšibkejše orožje pri branjenju svojih vrat in glede na te karakteristike si postavlja želeno taktiko in način sodelovanja z obrambnimi igralci.
  - b) Posamezne ekipe prilagajajo način igranja v obrambi glede na karakteristike svoje ekipe ( visoki, nizki, hitri...) s tem direktno vplivajo na izbiro taktike, ki jo bo vratar izbral.
  - c) Način igranja v obrambi se izbira glede na nasprotnika, tako da se tudi taktika branjenja pripravlja glede na nasprotnika.

Taktika sodelovanja lahko ločimo glede na postavitev napadalca :

- ☞ STRELI Z RAZDALJE
- ☞ STRELI IZ NEPOSREDNE BLIŽINE
- ☞ STRELI S KRIL
- ☞ STRELI S POZICIJE KROŽNEGA NAPADALCA

### **STRELI Z RAZDALJE**

Najboljši način pomaganja vratarju je, da je strelec vedno oviran oziroma, da ima stalno opravljanje z obrambnimi igralci in se ne more skoncentrirati na strel. Dandanes je rokomet izredno napredoval, igra se hitreje, streli so močnejši, igralci so podkovani tako v taktičnem kot v tehničnem smislu ter imajo tako večji spekter možnosti pri streljih.

Ko uporabljamo agresivne obrambe (3-2-1, 4-2 ali 3-3) je izredno pomembno, da je obrambni igralec stalno v kontaktu (dotik) z napadalcem na dovoljen način, da ne pride do izključitev, da le ovira igralca pri strelu in s tem poveča možnosti vratarja, da strel odbrani. Že ob manjšem dotiku je strel manj precizen in manj močen. Pri manj agresivnih obrambnih sistemih, (6-0 ali 5-1), se še vedno največkrat uporablja dogovor o pokrivanju strani (blok), vendar je izredno pomembno, da tudi tu igralec pride v stik z napadalcem, drugi obrambni pa mu pomaga in postavlja blok. Postavljanje bloka je danes izredno zahtevno zato, ker sami igralci preučujejo tudi branjenje vratarjev in poizkusijo tudi s streli v »napačen kot«. Zato je izredno pomembno, da vratar skupaj z obrambnimi igralci dogovori način branjenja glede na posameznega nasprotnika.

### **STRELI IZ NEPOSREDNE BLIŽINE**

Do tovrstnih strel pride, v raznih situacijah na sami tekmi: v protinapadu ali v akciji ena na ena ko obrambni igralec ne more več pomagati svojemu vratarju. Vendar pa tudi tedaj lahko obrambni igralec pripomore s svojim gibanjem, oziroma s poizkusom intervencije tako, da napadalcu poizkusi zmanjšati kot oziroma mu skrajšati čas priprave na strel. Zatorej je pomembno, da obrambni igralci nikoli ne »obupajo«.

### **STRELI S KRIL**

V modernem rokometu je vse večja vloga igralcev na krilnih pozicijah, zato se tudi vratarji vse bolj izpopolnjujejo za branjenje s kril. Obramba lahko pri tem izredno pomaga svojemu vratarju.

Najpomembnejša naloga obrambnega igralca na krilni poziciji je, da ne dovoli da si krilo pribori priložnost za strel ( sekanje kril, tesno pokrivanje...). V kolikor pa si napadalec le ustvari priložnost je izredno pomembno, da obrambni igralec :

- ☞ zmanjša kot napadalcu in se postavi tako, da mu onemogoči skok proti sredini in s tem odpiranje; torej ga prisili v skok proti vratarju,
- ☞ da napadalca tako ovira (ne da pri tem povzroči 7 m), da le ta nima časa »pogledati« vratarja in njegovo postavitev

## **STRELI S POZICIJE KROŽNEGA NAPADALCA**

Obrambni igralci imajo izredno težko nalogo pri sodelovanju z vratarjem, ko poizkušajo

zaustaviti strele krožnega napadalca, saj je njihovo posredovanje velikokrat kaznovano z najstrožjo kaznijo.

Prva naloga obrambnih igralcev je :

- ☞ da izrivajo krožnega napadalca iz centralne pozicije ( sredine) in mu tako zmanjšujejo kot,
- ☞ da mu ne dovolijo obrat v njegovo boljšo stran ( desničar v desno, levičar v levo),
- ☞ da mu ne dovolijo strel iz »stoječe« pozicije, pač pa da ga prisilijo k čim nižji drži.

Z odločno in agresivno igro proti krožnim napadalcem, povečujemo možnosti uspešnih obramb svojega vratarja.

## **ZAKLJUČEK**

Na SVETOVNEM PRVENSTVU v Nemčiji, smo bili priča reviji vrhunskih vratarjev, ki so nam pokazali in dokazali, da so vratarji res vsak dan pomembnejši člen pri izgradnji uspeha ekipe. Prav tako, smo lahko na različnih tekmah videli vratarje, ki so branili z različnimi tehnikami. Vsem pa je bilo skupno eno, imeli so ekipe, ki so bile tehnično in taktično odlično pripravljene na POSAMEZNO TEKMO, POSAMEZNE IGRALCE....

Pri vrhunskih vratarjih je delo na taktičnem sodelovanju z obrambnimi igralci izredno pomembno, saj prinaša velik učinek, vendar pa je to zadnja kocka v mozaiku priprave vratarjev, zato morajo trenerji z vratarji najprej obdelati vse ostale segmente in v končni fazi taktiko sodelovanja z obrambnimi igralci.

# TRENING KOORDINACIJE ROKOMETNIH VRATARJEV

**Tomaž VALENKO**

## UVOD

Koordinacija je sposobnost športnika za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog, usklajenih v prostoru in času. Koordinacija predstavlja tudi sposobnost upravljanja z različnimi predmeti, obvladovanje različnih ovir v sestavljenih in nepredvidljivih situacijah. Stopnja prirojenosti koordinacije je zaradi njene težke natančne merljivosti ocenjena le na 0,80.

To sposobnost bi lahko opredelili kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programsko gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj. Človek namreč v svojih mišicah razpolaga z določenimi energijskimi potenciali, ki se izkoriščajo pri izvedbi gibanja. V dobro koordiniranem gibanju se uporabi le toliko energije, kolikor je za izvedbo gibanja nujno potrebne, da bo le-to potekalo lahkotno in sproščeno (Pistotnik, 2003).

Genetično osnovo koordinacije predstavljajo funkcionalne značilnosti osrednjega živčnega sistema in senzorične (sprejemnikov informacij). Zato je to motorična sposobnost, ki je odvisna od učinkovitega delovanja centralnega živčnega sistema (CŽS). V CŽS se namreč oblikujejo gibalni programi, s katerimi so opredeljene ravnine in amplitude gibov, hitrost in jakost njihove izvedbe ter položaji telesa v odvisnosti od zunanjih dejavnikov. Zaradi tega ima pri oblikovanju in izvedbi gibalnih programov pomembno vlogo tudi senzorična, ki vključuje sprejemnike za zaznavanje informacij iz okolja in telesa in s tem omogoča oblikovanje optimalnih odgovorov na zaznane okoliščine.

Koordinacija je zelo kompleksna sposobnost, zato je tudi slabo definirana. Zaradi zelo različnih pojavnih oblik, v katerih jo lahko najdemo, govorimo o več vrstah koordinacije, ki so pomembne za roketnega vratarja (Ušaj, 1997):

- ☞ sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog,
- ☞ sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing),
- ☞ sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami (lateralnost),
- ☞ sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov,
- ☞ sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost),
- ☞ sposobnost natančnega zadevanja cilja.

Za uspešno delovanje v takšnih situacijah morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji (Ušaj, 1997):

- ☞ usklajeno delovanje različnih mišičnih skupin, ki jih nadzira centralni živčni sistem (CŽS),
- ☞ stopnja motorične izkušenosti,
- ☞ stopnja hkratnega primerjanja podatkov (iz različnih receptorjev),
- ☞ kakovost živčnih dražljajev iz receptorjev (utrujenost in zaradi tega slabša izvedba).



## **STRUKTURA KOORDINACIJE ROKOMETNIH VRATARJEV:**

- ☞ **spodobnost realizacije celostnih programov gibanja** (izvesti neko nalogo v celoti, npr. branjenje z odpiranjem).
- ☞ **spodobnost eksplotacije kinetičnih gibalnih informacij** (zaradi avtomatizacije, mišice samodejno prepoznajo gibanje, npr: ne razmišlamo, kako bomo branili strele s krila).
- ☞ **spodobnost kinetičnega reševanje prostorskih problemov** (odstranitev šumov iz okolja, npr. orientacija v prostoru).
- ☞ **spodobnost reševanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog.**
- ☞ **spodobnost timinga** (pravočasnost)
- ☞ **spodobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja** (agilnost).
- ☞ **spodobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin.**
- ☞ **koordinacija spodnjih okončin.**

### **Koordinacija je pri rokometnih vratarjih zelo pomembna. Omogoča jim reševanje motoričnih nalog v najkrajšem času ob najmanjši porabi energije.**

Za razvoj posameznih pojavnih oblik koordinacije uporabljamo različne pristope, glede na vzdraženje in delovanje funkcionalnih sistemov, ki so odgovorni za njihovo manifestacijo. Pri vadbi se običajno uporablja metoda večkratnega ponavljanja gibalnih struktur, ki pa se morajo izvajati na različne načine, v odvisnosti od značilnosti posamezne pojavne oblike (Pistotnik, 2003).

Koordinacijo je mogoče razvijati z uporabo nespecifičnih sredstev, kar pomeni nenehno spreminjanje okolja, rekvizitov, zahtev pri vadbi, položajev in drugih ukrepov, ki preprečujejo avtomatiziranje nekega gibanja.

Osnovna metoda za izboljšanje koordinacije je metoda s ponavljanji. Ker pa se koordinacija izboljšuje predvsem v fazi učenja, moramo pri tovrstni vadbi poskrbeti, da se gibanja ne naučimo v takšni meri, da bi to postalo avtomatizirano. V primeru izboljšanja koordinacije si moramo prizadevati za kar največjo zapletenost in spreminjanje motorične naloge, tako, da preprečimo stabilizacijo motoričnega programa (Ušaj, 1997).

Vpliv vadbe na koordinacijo je težko ugotoviti, ker koordinacije ni mogoče dovolj eksaktno meriti, temveč jo največkrat ocenjujemo.

## ***KOORDINACIJSKE VAJE Z ENO ALI VEČ ŽOGAMI***

### Posamično (ena, dve ali tri žoge)

1. Različna vodenja ene žoge (leva, desna roka, različni načini gibanja – tek naravnost, vzvratno, bočno, spreminjanje smeri in hitrosti gibanja, gibanje okoli žoge po odboju, različni obrati).
2. Vodenje dveh rokometnih žog z rokami (izmenično, istočasno, spreminjanje ritma, višino vodenja, hitrost gibanja).
3. Vodenje dveh rokometnih žog eno z roko drugo z nogo (leva, desna roka, med nogami, različni načini gibanja – tek naravnost, vzvratno, bočno, spreminjanje smeri in hitrosti gibanja).
4. Eno žogo vratar vodi, drugo si meče v zrak (leva, desna roka).
5. Eno žogo vratar žonglira, drugo vodi (leva, desna roka).
6. Različni načini lovljenja žoge po metu v zrak (lovljenje žoge po obratu, v sedlu, v leži,...).
7. Vodenje treh žog (vse tri z rokami, nogami ali izmenično dve z rokami in eno z nogo in obratno).
8. Vodenje žoge ob hkratni hoji po klopi.

### V parih (ena, dve ali tri žoge)

1. Soročne podaje, s tem da eno žogo podajamo od tal, drugo v višini glave.
2. Sočasno in izmenično podajanje dveh žog v višini glave in od tal (z roke na roko).
3. Sočasno in izmenično podajanje dveh žog v višini glave iz skoka.
4. Vratarja sočasno podajata žogo drug drugemu približno 1,5 m bočno (visoke, srednje ali nizke žoge). Pri tem izvajata izrazite izpadne korake v stran. Naloga njih je ujeti ritem ter si izmenjati čim več žog.
5. Podajanje ene žoge sočasno od tal, drugo sočasno v višini glave in obratno.
6. Podajanje ene žoge izmenično od tal, drugo sočasno v višini glave in obratno.
7. Eden od para sedi, drugi pa stoji približno 2 m pred njim. Igralca si podajata 2 ali 3 žoge (odvisno od njunega predznanja). Nalogo modificiramo tako, da sedeči igralec spreminja položaje telesa (leže na trebuhu, hrbtu).
8. Podajanje žog, eno z nogo drugo z roko (poskušamo podajati žoge sočasno, kar je z vidika koordinacije bolj zahtevno).
9. Eno žogo si podajata z roko, drugo pa si podajata z nogo z enkratni odbojem od tal preko črte (lahko tudi samo z v naprej določeno roko ali nogo, npr. leva roka, desna noga).
10. Eno žogo si vratarja podajata v zraku, drugo pa kotalita drug proti drugemu.

11. Eden od para poda žogo soigralcu v prsa, drugi med lovljenjem in podajo žoge nazaj soigralcu vrže svojo žogo v zrak nad sabo in jo po podaji ujame (lahko tudi s tremi žogami; prvi žogo podaja od tal ali z nogo).
12. Eden od para izmenično kotali žoge v vse smeri. Soigralec jih poskuša čim hitreje ujeti ter točno podajo vrniti podajalcu.
13. Eden od para sedi, drugi pa stoji za njegovim hrbtom in mu spušča žogo proti njegovim nogam. Vratar, ki gleda naravnost predse poskuša ujeti žogo še preden pade ta pade na njegove noge.
14. Enonožni poskoki po klopi v osnovnem položaju. Trener podaja žogo, vratar mu jo z zamašno nogo podaja nazaj.
15. Podajanje treh žog z rokami v smeri urinega ali nasprotni smeri urinega kazalca.
16. Podajanje ene žoge z noge, drugi dve sočasno ali izmenično z rokami.
17. Podajanje dveh žog z nogami in ene z rokami poljubno ali po v naprej določenem vzorcu (npr., leva, leva, desna, desna).
18. Izmenično ali sočasno vodenje dveh žog na mestu, tretjo podajamo z nogami (na mestu ali v gibanju).
19. Soigralca sta drug od drugega oddaljena približno 6m. Na sredini njune razdalje odbijata žogo. Po vsakem odboju se morata vrniti na izhodiščno mesto. Žoga se lahko po dotiku določenega igralca odbije le enkrat.

### S pripomočki

1. Vajo vratarja izvajata v parih. Oba sta znotraj elastične vrvice, eden izvaja vajo, drugi služi kot opora. Vratar imitira branjenje visokih, srednje visokih in nizkik strellov, najprej v eno stran, nato v drugo stran. Zmeraj mora paziti na pravilno tehnično izvedbo gibanja. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
2. Vratar stoji bočno ob klopi. Z levo nogo se odrine, z desno zamahne proti klopi. Trener podaja vratarju žogo v trenutku, ko ta stopi z zamašno nogo na klop. Vratar za trenutek zadrži ta položaj, nato gibanje ponovi. Ko opravi 15 ponovitev, zamenja nogi.
3. Vratar stoji čelno ob klopi v osnovnem položaju. Najprej stopi na klop z desno nogo. V trenutku ko stopi z levo nogo na klop poda trener žogo, nato desna noga zapusti klop in se spušča proti tlam. Z desno nogo stopimo na tla, levo priključimo k desni, vendar je ne spustimo na tla. Nato gibanje ponovimo v nasprotno stran. Vratar opravi 14-16 ponovitev.
4. Vratar stoji sonožno v osnovnem položaju na deski s polkrogasto podporo. Trener stoji na razdalji 3 metrov v stran in mu podaja žogo tako, da mu jo vratar z udarcem z glavo poda nazaj.
5. Vratar stoji enonožno na obrnjeni deski s polkrogasto podporo. Trener stoji na razdalji 3 metrov in si z vratarjem podajata žogo. Po vsaki podaji vratar menja stojno nogo.

## KOORDINACIJSKE VAJE NA ROKOMETNIH VRATIH

1. Vratar je obrnjen proti голу. V preži se pomika po rokometnih vrat in se dotika okvira vrat (nizko, nizko, visoko, visoko) ali (nizko, visoko, visoko, nizko). Vratar opravi 2 seriji po 8 ponovitev-
2. Vratar se pomika v preži po šestmetrskem prostoru v določenem zaporedju. Določimo postaje in jih označimo od 1 do 5. Vratar se giblje po naslednjem zaporedju: 1,2,3,4,1,5,3,2,1. Vajo trikrat ponovi.
3. Vratar se postavi v osnovno postavitev in se pomika od vratnice do vratnice. Ob vsaki vratnici stoji trener (ali drug vratar), ki mu podaja žogo (visoko, srednje visoko ali nizko). Vratar lovi žogo z imitacijo branjenja in jih vrača trenerju. Po ulovljeni in oddani žogi se vratar v aktivni vratarjevi preži pomika proti nasprotni vratnici in ob njej opravi enako nalogo. Vratar naj opravi ob vsaki vratnici 6-8 lovljenj.
4. Vaja se izvaja z dvema žogama. En vratar se postavi v osnovni položaj in lovi žoge v pravilni tehniki (visoko, srednje visoko, nizko).
5. Vratar se postavi v osnovni položaj in se pomika od vratnice do vratnice. Na vsaki vratnici stojita druga dva vratarja, ki mu podajata žogo od tal. Vratar vrača žogo po diagonali (to vajo je primerno izvajati z različnimi tremi žogami).
6. Vajo izvajata vratarja v paru. Prvi vratar se postavi v osnovni položaj v vrata, drugi pa se postavi prav tako v osnovni položaj, a z obrazom proti prvemu vratarju. Oddaljenost med njima naj bo približno pol metra. Na znak pričneta oba izvajati imitacijo branjenja žog tako, da ob »ubranjeni« žogi ploskmeta skupaj z rokama. Plosk naj bi se izvedel tam, kjer pride pri branjenju do stika med žogo in roko. Vratarja izvedeta 7-8 ponovitev v vsako stran. Vajo lahko izvajamo tudi brez ploskov, vendar opravita vratarja sedaj 8-10 ponovitev v vsako stran.
7. Vajo izvajata vratarja v paru. Prvi vratar se postavi v osnovni položaj v vrata, drugi pa se postavi prav tako v osnovni položaj, a z obrazom vstran od prvega vratarja. Prvi vratar ima v rokah žogo in zmeraj spreminja njen položaj. Na znak se drugi vratar obrne in reagira z imitacijo branjenja na žogo (10-12 ponovitev).
8. Vratar se v osnovni preži postavi v vrata. Trener stoji na razdalji 3-4 metre od vratarja in mu z nakazovanjem strel kaže, kako mora reagirati (npr. levo nizko, desno visoko). Vratar mora iz osnovnega položaja hitro in s pravilno tehniko reagirati na določen strel ter se po »ubranjeni« žogi vedno vrniti v osnovni položaj. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
9. Vratar stoji na sredini vrat v osnovnem položaju. Trener se postavi 1-2 metra pred vratarja ter mu skuša z nakazovanjem strela (zelo agresivno) dati zadetek. Vratar reagira na vsak zamah; vedno poskuša pokriti nakazani strel. Po nekaj ponovitvah (6-8) pa trener vrže žogo in tudi ta strel poskuša vratar ubraniti. Vajo lahko izvajamo tudi tako, da vratar reagira samo na vržene žoge.

10. Vratar na eni strani vrat odbija žogo v tla. V tem času, ko je žoga v zraku mora vratar reagirati na žogo, ki mu jo trener nastavlja pri drugi vratici. Nato ponovno odbije žogo v tla. Opravimo 10-12 ponovitev.
11. Vratar stoji na sredini vrat z rokami na hrbtu. Trener je postavljen na razdalji 4-5 metrov od vrat. Vratarjeva naloga je, da smo z nogami brani strele, ki jih trener najprej usmerja v linijo stopal, kasneje pa postopoma čim bolj v stran od vratarja. Vratar z izpadnim korakom v stran poskuša braniti strele, po ubranjenem strelu pa se vedno vrača v izhodiščni položaj. Vajo poizkuša izvajati v ritmu. 7-9 ponovitev najprej v levo in nato še v desno stran. Vaja se lahko izvaja tudi tako, da se žoge mečejo izmenično levo in desno. Trener lahko uporabi teniške žogice.
12. Vratar se postavi v osnovni položaj v vrata. Trener stoji ob črti vratarjevega prostora, s katere kotali žoge v vratarjev prostor (eno ali dve žogi). Vratarjeva naloga je, da žogo vedno zaustavi, preden le-ta zapusti vratarjev prostor ali prečka črto vrat. primer: eno žogo zakotalimo proti položaju krilnega igralca, drugo pa v vrata. Žogi imata lahko različni hitrosti. Vratar mora zaustaviti obe žogi, preden zapustita vratarjev prostor. Vratar naj zaustavi 8-10 žog.
13. Vratar je v sedlu raznožno 2 metra pred veliko blazino. Trener preko blazine podaja žoge, ki jih vratar poskuša ujeti še preden se dotaknejo. Opravimo 10-15 ponovitev.
14. Soigralec ali trener drži v predročenu dve tenis žogici. Poljubno spušča eno ali drugo proti tlom. Vratar jo poskuša ujeti preden pade na tla.
15. Vratar stoji (čepi, kleči, sedi,...) za črto. Trener je od njega oddaljen 5 metrov in ima v rokah v predročenu eno tenis žogico. Ko žoga zapusti trenerjevo roko je to znak za vratarja, da steče proti žogici in jo poskuša ujeti še preden pade drugič na tla.
16. Vratar se postavi v osnovni položaj v vrata, le da je proti trenerju obrnjen s hrbtom. Trener je 2-3 metre oddaljen od vratarja. Vratar se na trenerjev znak obrne proti njemu, v tem trenutku pa mu trener vrže žogo v nizek predel vrat (poljubno). Trener mora biti pozoren na pravočasnost izmeta, vratar mora hitro reagirati in uloviti žogo z obema rokama, še preden pade le-ta na tla. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
17. Vratar stoji na sredini vrat in je z obrazom obrnjen proti vratom. Na znak podajalca se vratar obrne (v skoku) ter poskuša obraniti žogo podajalca, ki je usmerjena v naprej določen del vrat.
18. Vratar se usede v sed raznožno približno meter od vratnice in dva metra iz vrat. Preden mu trener z razdalje 3-4 metrov poda žogo, ki jo mora ujeti, napravi vratar hiter obrat okoli vzdolžne osi. Tako se npr. z desne strani premakne na levo in tam v sedlu raznožno ulovi žogo. Trener lahko žogo poda h katerikoli nogi. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
19. Vratar stoji čelno nasproti trenerju, ki meče tenis žogice v blazino. Naloga vratarja je, da se obrne proti blazini in poskuša ubraniti strele. Opravimo 10-12 ponovitev. Vajo lahko otežimo tako, da vratar brani strele v sedlu raznožno.

20. Vratar sedi s pokrčenimi nogami ob telesu, ki jih objema z rokami pod kolena in brani strele z razdalje 4-5 metrov tako, da se iz seda dviguje v osnovni položaj. Vaje se izvaja najprej na eno, potem pa še na drugo stran ali izmenično. Vratar opravi 10-12 ponovitev.
21. Vratar se postavi na sredino vrat v klek na kolena, trup ima vzravnán, roke v odročénju. Trener mu podaja žogo z razdalje 3-4 metrov, sprva le v levo ali desno stran, kasneje pa tudi izmenično. Vratar se iz kleka dviguje v osnovni položaj. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
22. Vratar se postavi na sredino vrat v čep. Trener, ki je od njega oddaljen 3-4 metre mu meče nizko usmerjene žoge izmenično v levi in desni predel vrat. Vratarjeva naloga je, da iz čepa s hitro reakcijo in pravilno tehnično izvedbo ulovi žogo z eno roko, medtem ko druga roka ostane v odročénju. Po uspešno opravljeni akciji vrne žogo trenerju in se postavi v izhodiščni položaj na sredino vrat. Vratar opravi 6-8 ponovitev.
23. Vratar se postavi na sredino vrat v sed. Trener, ki je od njega oddaljen 3-4 metre mu meče nizko usmerjene žoge izmenično v levi in desni predel vrat. Vratarjeva naloga je, da iz seda s hitro reakcijo ulovi žogo z eno rok. Po uspešno opravljeni akciji vrne žogo trenerju in se postavi v izhodiščni položaj na sredino vrat. Vratar opravi 6-8 ponovitev.
24. Vratar se postavi v sed raznožno na sredino gola, nekje 2-3 metre iz gola. Iz razdalje od 3 do 4 metrov brani (lovi) 12-14 žog, usmerjenih v različne predele gola, nizke, srednje visoke in visoke. Vratar poskuša žogo vedno ujeti in jo vrniti trenerju. Če je potrebno mora vratar tudi vstati in v skoku uloviti visoko žogo (v lobu). Po vrnjeni žogi trenerju, se vratar vedno vrne v začetni položaj. Vajo lahko otežimo tako, da se vratar vedno vstane, naredi korak ali dva proti trenerju in nato v skoku iz gibanja nazaj lovi trenerjeve mete na vrata, ki so običajno streli v lobu.
25. Vratar se usede v zaprekaški sed. Trener mu podaja žogo z razdalje 3-4 metrov (levo, desno on kasneje izmenično). Vratar lovi žogo z obema rokama nekje v višini stopal. Pri vaji izmeničnega podajanja vratar izmenjuje svoj položaj iz zaprekaškega seda na levi strani v zaprekaški sed na desno stran. Najbolje je, če mu to uspeva brez pomoči rok.
26. Vratar je v sedu raznožno, telo je v predklonu, roki sta pred telesom in se dotikata tal. Trener meče vratarju s štirih metrov žoge nad glavo. Naloga vratarja je, da žoge z obema rokama prijema in jih vrača trenerju. Po prijeti in podani žogi se vratar spet dotakne tal z rokama in ponovi vajo. Vratar opravi 10-12 ponovitev.
27. Vaja je enaka predhodni, le da je vratar v položaju stoje razkoračno. Z obema rokama se ob vsaki ponovitvi dotakne tal. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
28. Vratar se uleže na trebuh, noge so iztegnjene, roke v odročénju na tleh. Trener mu iz razdalje 3-4 metrov poda 7-9 žog. Vratar dviguje trup in lovi žogo z obema rokama v ležečem položaju. Po podaji žoge nazaj trenerju preide v začetni položaj. Vajo lahko otežimo tako, da se vratar dviguje v osnovni

- položaj in poskuša uloviti žoge (5-7 žog).
29. Vratar leži na hrbtu (leže hrbtna). Roke ima iztegnjene in razširjene. Vratar se iz začetnega položaja dviguje v sed raznožno in oddaljenosti 4-5 metrov brani 9-11 trenerjevih strel, ki so usmerjeni proti glavi in okoli nje. Žogo obrani z obema rokama in se vrača v začetni položaj. Vajo lahko otežimo tako, da se vratar dviguje v osnovni položaj in poskuša uloviti žoge (5-7 žog).
  30. Vratar se postavi v osnovno postavitev rahlo iz gola. Pred branjenjem napravi preval naprej na sredini vrat ter nato brani zaporedoma v levo in desno stran (lahko tudi obratno) strele (visoko, srednje visoko, nizko) trenerja. Trener meče žoge iz razdalje 6-7 metrov. Za lažjo izvedbo prevala uporablja vratar telovadne blazine. V eni seriji brani enako usmerjene strele.
  31. Vratar stoji v osnovnem položaju ob eni izmed vratnic. Ob njej napravi preval naprej, se dvigne in ubrani strel (visok, srednje visok, nizek) ob nasprotni vratnici. Brani 6-8 trenerjevih strel z razdalje 4-5 metrov, sprva na levo in nato še v desno stran vrat. Za lažjo izvedbo prevala uporablja vratar telovadne blazine. V eni seriji brani enako usmerjene strele.
  32. Vratar se postavi na sredino gola v položaj trebušne leže. Roke ima v vzročenu iztegnjene. Zatem se zakotali oziroma napravi obrat za 360 stopinj okoli vzdolžne osi proti vratnici. Nato se vstane ter hitro reagira in brani (visoko, srednje visoko, nizko) usmerjen strel proti nasprotni vratnici. Trener mu meče iz razdalje 3-4 metrov, 7-9 strel vsako stran vrat, sprva v eno, kasneje v drugo strano.
  33. Vratar stoji v osnovnem položaju v vratih. V vsaki roki ima žogo (ali »medicinko« teže 1kg). Njegova naloga je, da brani strele, da brani strele v visok predel vrat tako, da poskuša s hitro iztegnitvijo rok v komolčnem sklepu zadeti žogo z medicinko, ki jo drži v roki. Žoge meče trener z oddaljenosti 5-6 metrov izmenično v visok predel vrat. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
  34. Enaka vaja kot prejšnja, le da vajo izvajamo le z eno težjo medicinko (3-5 kg), ki jo drži z obema rokama. Vratar brani visoke, srednje visoke in nizke strele, pri tem mora paziti na pravilno držo hrbtenice. Vratar opravi 8-10 ponovitev. Vajo otežimo lahko tako, da se vratar na znak z medicinko dotakne vratnice, nato brani strele pri nasprotni vratnici.
  35. Vratar se postavi v osnovni položaj na sredino vrat. Trener postavi 1 meter od vrat »odskočno desko«. Vratar prednakokom na »odskočno desko« napravi preval napre. Vratar skoči na desko in iz sonožnega odnosa brani srednje visoko usmerjene strele s tehniko »odpiranja« (z rokami in nogami). Trener meče vratarju srednje visoko usmerjene strele z razdalje 9 metrov. Vratar opravi 6-8 ponovitev. Za lažjo izvedbo prevala uporablja vratar telovadne blazine.
  36. Vaja se izvaja v paru. Eden izmed vratarjev se postavi 2-3 metre iz vrat (na sredino). Drug vratar je v osnovni preže v vratih, trener pa je postavljen na črti sedmih metrov. Vratar v vratih mora najprej preskočiti partnerja pred njim, nato pa ubraniti poljuben strel trenerja. Vratar, ki ne izvaja vaja, uravnava višino preskoka s predklonom in oporo rok na kolenih. Vaja se izvaja 6- do 8-krat. Po opravljeni vaji vratarja zamenjata mesti.

37. Vratar se postavi v osnovni položaj, nekoliko stran od sredine vrat. Na sredino vrat postavimo žogo (ali zaradi varnosti kakšen drug predmet). Vrazarjeva naloga je, da se iz osnovnega položaja z zunanjo nogo odrine prek žoge in z obema rokama (ali samo z eno roko) v skoku ulovi žogo, ki mu jo trener podaja. Trener stoji na razdalji 3-4 metre od vratarja in mu izmenično podaja visoko usmerjene žoge v levo ali desno stran vrat. Po vrnitvi žoge trenerju se vratar vrača v osnovni položaj. Vratar mora biti predvsem pozoren na zamašno nogo, ki jo mora po skoku priključiti odzivni nogi v osnovni položaj, kajti le-ta postane odzivna. Od njene postavitve je odvisna dolžina drugega skoka. Pri »branjenju« mora biti viden skok proti žogi. Vratar opravi 8-10 ponovitev.
38. Na oddaljenosti 2-4 metrov bočno od vrat postavimo ovire (2-4, višina ovir odvisna od sposobnosti vratarja). Vratar stoji v osnovnem položaju na sredini vrat. z bočnim pomikanjem v osnovnem položaju se giba za vrati, pride do ovir in jih bočno preskoči. Nato brani strele (visoke, srednje visoke, nizke) pri sosednji vratnici. Vajo bi lahko izvedli tudi tako, da vratar preskoči ovire ter takoj zatem brani dva strela. Prvi strel je usmerjen poljubno, drugi pa takoj v nasprotno smer. Vratar opravi 5-6 ponovitev.
39. Vratar se postavi v položaj za v skleco (opora ležno za rokami) na sredino gola, roke in noge ima iztegnjene. Noge ima črti gola. Iz razdalje 3-4 metre brani trenerjeve nizko usmerjene strele. Sprva samo v eno in nato še v drugo stran, nato izmenično v levo in desno. Vratar mora z roko in nogo iz opore ležno za rokami odbrani žogo in se nato povrniti v enak začetni položaj. Nogo vratar pomakne naprej, se razširi, z roko pa pokriva prostor nad nogo oziroma jo skuša potisniti do stopal. Če vratar oceni, da je streljana žoga previsoko potem jo odbrani le z roko, ki pokriva celoten obseg (amplitudo giba). Vratar opravi 7-9 ponovitev.
40. Vratar stoji v osnovnem položaju na sredini vrat. igralci vsak s svojo žogo postavijo v prostor med 6. in 9. metrom od vrat. trener stoji za vrati, tako da ga vratar ne vidi, in z roko pokaže tistega igralca, ki bo vrgel na vrata. Igralci lahko mečejo samo (visoke, srednje visoke ali nizke) strele na katerokoli stran vratarja. Vratar naj poskuša ubraniti 12-14 strelav. Lahko bi uporabili tudi teniške žogice. Vajo bi lahko izvedli tudi tako, da bi vsak igralec dobil svojo številko, trener pa bi klical po številkah.
41. Vratar stoji v osnovni postavitvi na sredini gola. Trener postavi igralce na črto vratarjevega prostora. Igralci držijo žogo v rokah ali jo imajo na tleh. Vratar steče iz osnovnega položaja do igralca, se dotakne žoge in nato brani strel (lob, visok, srednje visok ali nizek). Vajo izvajamo tako, da vratar steče do igralcev po vrstem redu, kako stojijo ali izmenično levo in desno. V eni seriji brani enako usmerjene strele. Da otežimo vajo, brani poljubno usmerjene strele.
42. Vratar stoji v osnovnem položaju na sredini vrat. Trener strelja v naprej dogovorjen del vrat. Vratarjeva naloga je, da mora pred branjenjem strela na primer cepetati na mestu, skakti s poskoki iz skočnega sklepa ali iz noge na nogo. Po nekaj sekundah izvajanja predhodne naloge, trener vrže žogo z razdalje 7 metrov. Vratar opravi 6-8 ponovitev.



43. Vratar stoji z obrazom obrnjen proti steni. Soigralec stoji za njim ter s podajo od tal vrže žogo v steno. Vratar poskuša žogo braniti s pravilno tehniko branjenja.
44. Vratar stoji približno 3 m pred steno. S poljubno silo meče tenis žogico v steno in jo po odboju poskuša ujeti.

#### **LITERATURA:**

1. Hegemann N., (2000). Torwartspezifisches Koordinationstraining Teil 1. Handballtraining. Št 3,4., str. 14-19
2. Hegemann N., (2000). Torwartspezifisches Koordinationstraining Teil 2. Handballtraining. Št 6., str. 12-17
3. Imperl D., (2003). Metodika učenja in treniranja vratarjev pri rokometu. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pistotnik B., (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport
5. Schubert R., D. Lenkefeld, (2002). Torwarttrainig mit Tennisbällen und Air-Bodys. Handballtraining. št. 4,5., str. 42-47.
6. Ušaj A., (1997). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Valenko T., (2006). Razvoj kondicijskih sposobnosti pri rokometnem vratarju. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.