

TRENER ROKOMET



Letnik 28 / številka 1 / leto 2022



Izdaja:	Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije Davčna številka: 75347083 Matična številka: 1120085 Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana Internet: www.zrts.si E-pošta: zrts@rokometna-zveza.si
Predstavniki:	dr. Marko Šibila
Odgovorni urednik:	Uroš Mohorič
Uredniški odbor:	dr. Marko Šibila dr. Marta Bon Boris Čuk
Jezikovni pregled:	Mateja Ferenčak
Naslov uredništva:	Združenje rokometnih trenerjev Slovenije Leskoškova 9 e, p.p. 535, 1000 Ljubljana Telefon: (01) 547 66 42, Fax: (01) 547 66 46
Oblikovanje:	TOPS d.o.o., Železniki
Foto:	Slavko Kolar
Kraj in datum izdaje:	Ljubljana, marec 2022
Revija je sofinancirala:	FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov zrts@rokometna-zveza.si ali na zgoščenki na naslov ZRTS, Leskoškova 9e, 1000 Ljubljana in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljenih strani, besede nedeljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželeno je slikovno gradivo na fotografijah ali skenirano. Če imate printscrine naj bodo vključeni v tekst.

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

KAZALO

Marko Šibila <i>Uvodnik</i>	4
Marko Šibila <i>Prispevek k boljšemu razumevanju delovanja branilcev v conski obrambi 6 : 0</i>	6
Uroš Mohorič, Šibila Marko, Marta Bon, Pori Primož <i>Povezanost antropometričnih značilnosti in gibalnih sposobnosti z oceno tekmovalne uspešnosti pri slovenskih mladinskih reprezentantih</i>	24
Jelena Popović <i>Zakaj se roket v poklicnih šolah (pre)malo igra – predlog vsebin, primernih za poučevanje roketnih vsebin v poklicnih in strokovnih srednješolskih programih športa</i>	30
Marta Bon <i>Analiza ženskega evropskega mladinskega prvenstva v Celju</i>	38

UVODNIK

Spoštovani bralci.

Pred vami je nova izdaja revije, s katero se trudimo v čim večji meri slediti aktualnim trendom na področju treniranja v rokometu. Konec leta 2021 in začetek leta 2022 iz vidika uspešnosti slovenskega rokometista nista bila najboljša. Najprej je ženska reprezentanca v času od 1. 12. do 19. 12. sodelovala na 25. svetovnem prvenstvu v Španiji. Začetek prvenstva je bil za našo reprezentanco spodbuden, saj so v skupini premagali Črno goro in Angolo ter se ob porazu s Francijo uvrstili v glavi del tekmovanja. Pričakovanja so bila tudi v tem delu tekmovanja velika, vendar pa je reprezentanca doživela poraz s Srbijo in Poljsko ter remizirala z Rusijo. Na koncu je bilo osvojeno 17. mesto. Želel bi poudariti, da je že sama udeležba na svetovnem prvenstvu za slovenski ženski rokomet zelo pomembna (kljub temu da je konkurenca ob velikem številu udeleženk (32 reprezentanc) nekako razvodenela). Vendar pa se ne moremo znebiti občutka, da bi bilo možno doseči tudi boljšo uvrstitev, še posebej glede na napovedi pred prvenstvom ter glede na kakovost igralk. Reprezentanci pa seveda želimo veliko uspeha na letošnjem evropskem prvenstvu, ki ga bo v veliki meri gostila tudi Slovenija. Prepričani smo, da bo to prvenstvo, kjer lahko pričakujemo odlične predstave naših igralk ter tudi visoko uvrstitev. Kot dodatek je treba navesti še najboljše reprezentance s prvenstva – 1. mesto in naslov svetovne prvakinje je osvojila reprezentanca Norveške, ki je v finalu premagala Francijo. 3. mesto pa je osvojila Danska z zmago nad Španijo. Če k temu prištejemo še peto uvrščeno Švedsko, lahko ponovno opazimo skandinavsko prevlado v vrhunskem ženskem rokometu.

Še z mnogo večjimi pričakovanji smo januarja reprezentanco pospremili na moško evropsko prvenstvo. Uvrstitev v nadaljevanje tekmovanja se je tako strokovnjakom kot ljubiteljem rokometista zdelo

popolnoma dosegljiva. Žal pa tekmovanje ni potekalo po naših pričakovanjih. Uvodna tekma s Severno Makedonijo je sicer postregla z relativno solidno predstavo in zmago Slovenije. V nadaljevanju pa smo po dveh bledih predstavah in porazih proti Danski in Črni gori izpadli iz nadaljnjega tekmovanja. Razočaranje je bilo veliko in po prvenstvu je prišlo do prekinitve sodelovanja z glavnim trenerjem reprezentance Ljubomirjem Vranješem. Seveda je treba poudariti, da je za neuspeh reprezentance težko obtoževati samo trenerja. Bled nastop naše reprezentance je posledica različnih vzrokov oz. dejavnikov, na katere smo strokovnjaki opozarjali že dlje časa. Prvi članek v pričujoči reviji je namenjen prav taktiki igranja v conski obrambi 6 : 0, kjer smo opazili veliko pomanjkljivosti pri igri slovenske reprezentance. V njem se ukvarjamo s konkretno težavo delovanja branilcev, ki se je pojavila na tekmi med Slovenijo in Črno goro. Upamo, da bo članska moška reprezentanca z novim glavnim trenerjem Urošem Zormanom in njegovimi sodelavci znala pravilno oceniti položaj in ustrezno ukrepati, da bi bili igra in rezultati v prihodnje boljši. Vsekakor jim tudi sam osebno in v imenu ZRTS želim veliko uspeha in dobrih rezultatov.

Na področju klubskega rokometista bi želel omeniti in pohvaliti rokometista Velenja, ki med slovenskimi klubi v moški konkurenci še edini ohranjajo stik z mednarodno konkurenco. Njihovi nastopi v skupini Evropske lige so zelo kakovostni in rezultati glede na igralski kader in druge razmere nadpovprečni. Upamo lahko, da bodo tako nadaljevali. Tukaj vidim pravzaprav največ težav slovenskega rokometista. V preteklosti so namreč naši klubi dosegali izjemne rezultate v različnih evropskih tekmovanjih, vključno z Ligo prvakov. Sedanje stanje pa je zelo klavrno, saj v letošnji sezoni nimamo več niti enega predstavnika

v Ligi prvakov, naši najboljši klubi pa izpadajo že v kvalifikacijah za uvrstitev v drugorazredno Ligo Evropa. Obeti žal tudi za prihodnje niso najboljši. Zanimivo je tudi, da iz Slovenije odhajajo že zelo mladi, še niti ne popolnoma afirmirani igralci.

Nekoliko drugačna je slika v ženskem klubskem rokometu. Tukaj je vedno bolj dominanten Krim, ki lahko s svojo organizacijsko in finančno shemo sledi tudi najboljšim evropskim klubom. Tako zagotavljajo zelo dobro igralsko zasedbo, s katero so lahko tudi v Ligi prvakov konkurenčni najboljšim. Seveda pa je popolnoma drugačna slika v drugih ženskih klubih, ki večinoma stagnirajo in ne morejo narediti preboja na višjo mednarodno raven. Žal je tudi v mladinskem ženskem rokometu stanje relativno slabo. Največji udarec je pomenil lanskoletni izpad mladinske oz. kadetske reprezentance iz elitnega

kroga najboljših reprezentanc, kar pomeni, da bo potreben ponovni preboj za nastopanje med najboljšimi evropskimi reprezentancami. Analizo lanskega EP za igralke U-19 objavljamo v obliki članka avtorice Marte Bon. Na srečo je Slovenija letos organizatorica svetovnega mladinskega prvenstva, tako da bo imela reprezentanca U-20 možnost za pridobivanje izkušenj še na enem velikem mednarodnem tekmovanju. Nastop pa si je zagotovila kot organizatorica prvenstva in ne kot tekmovalno uspešna reprezentanca. Vsekakor pa tudi tukaj želimo, da bi bili letos julija v Celju priča kakovostnemu tekmovanju in tudi bolj uspešnemu nastopanju Slovenije.

Do prihodnje izdaje našega glasila vam želim zdravja in športnih uspehov.

Marko Šibila



Marko Šibila

PRISPEVEK K BOLJŠEMU RAZUMEVANJU DELOVANJA BRANILCEV V CONSKI OBRAMBI 6 : 0

UVOD

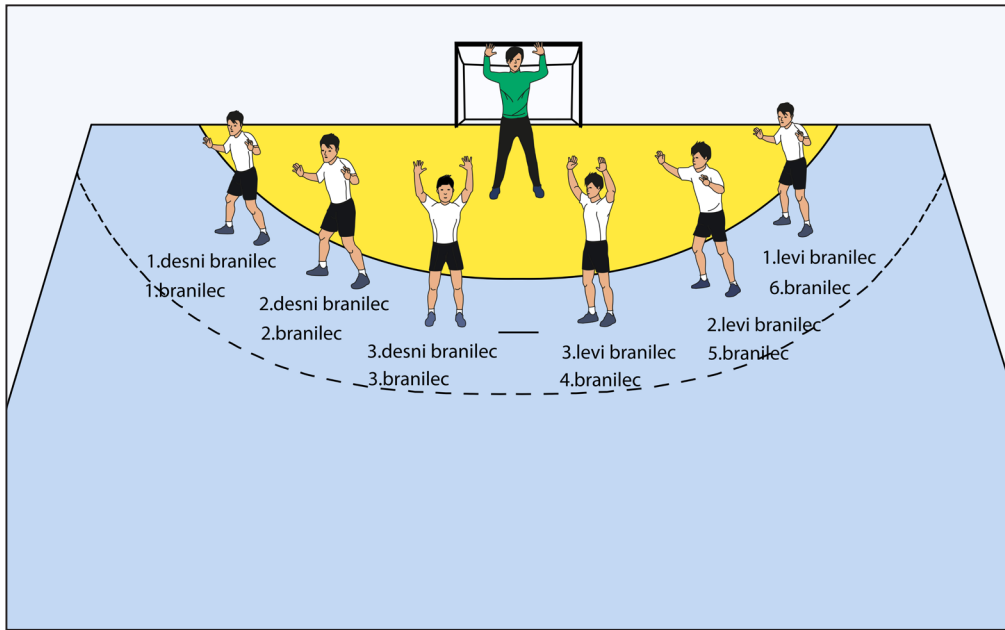
Conska obramba 6 : 0 je v sodobnem tekmovalnem in predvsem vrhunskem rokometu prevzela dominantno vlogo. Razvila ter uveljavila se je v skoraj celotni Evropi (oz. svetu) in ni omejena samo na države z močno tradicijo igranja te conske obrambe (posebej skandinavske države in Nemčija). V zadnjih letih se je bistveno razvila (spremenila):

- branilci na vseh igralnih mestih izvajajo globoko in agresivno pristopanje k dobrim strelcem z razdalje – tudi zelo visoki branilci (manj je t. i. „blokarske“ obrambe – blokiranje ostaja samo zadnje možno sredstvo, ko so izkoriščene ostale možnosti);
- »anticipiranje« ali predvidevanje razvoja igralnih (strukturnih) situacij in razbijanje napadalnih konceptov oz. taktik – oteževanje sodelovanja med napadalci. Tudi proti napadalcem, ki nimajo žoge – branilci na pozicijah 2L in 2D ter 1L in 1D (anticipacija in različna „rezanja“ zunanjih igralcev in kril),
- poleg klasičnega delovanja obstajajo tudi mnoge alternative možnosti delovanja branilcev (različice), ki jih lahko posamezne ekipe (trenerji) izbirajo tako glede na modelne značilnosti lastnih igralcev kot tudi glede na značilnosti igre in igralcev nasprotnikov. Pomembno je torej spoznanje, da ne gre za rigidni način igranja, temveč fleksibilno izbiro glede na okoliščine.

Na podlagi omenjenih dejstev lahko rečemo, da se je conska obramba 6 : 0 sčasoma bistveno spremenila in moderna oblika zagotavlja več globine ter agresivnosti kot v preteklosti. To pa pomeni tudi potrebo po ustvarjanju modernega branilca, ki lahko igra glede na različne strukturne situacije zelo agresivno in v globino igralnega.

Hkrati pa je iznajdljiv tudi pri igri nekoliko plitveje, ob črti vratarjevega prostora. Pri tem je še posebej pomembno znanje kritja pivota, kar je v sodobnem rokometu izredno zahtevna naloga in vključuje tudi neprestani boj s pivotom za prostor in za boljše izhodišče pri različnih branilčevih delovanjih. Pri tem morajo biti branilci še posebej pozorni na različne blokade. Seveda je s tem povezan tudi poseben didaktično-metodičen pristop pri učenju in treniranju conske obrambe 6 : 0. Branilci v conski obrambi 6 : 0 morajo, tako v klasični kot tudi sodobni izvedbi, slediti določenim pravilom delovanja. Tovrstna pravila so v teoriji rokometu dobro opisana (Čeranič, 2006; Šibila, Bon in Pori, 2006; Šibila, 2022) in predstavljena na različnih strokovnih srečanjih (Kovacs, 2013; Obrvan, 2014; Šoštarić, 2019). V praksi lahko tako na tekmah vrhunskih ekip kot tudi na nižjih tekmovalnih ravneh opazamo določene prilagoditve delovanja branilcev, ki so vezane na modelne značilnosti lastnih igralcev in igralcev nasprotnih ekip.

Najprej pa predstavljamo začetno postavitev branilcev v c. o. 6 : 0 ter njihovo poimenovanje. Igralci so razporejeni v izhodiščnem položaju ob črti vratarjevega prostora. Njihova igralna mesta so poimenovana glede na stran igrišča kot 1. desni in 1. levi (1D in 1L), 2. desni in 2. levi (2D in 2L) ter 3. desni in 3. levi branilec (3D in 3L). Drugo poimenovanje, ki se pogosto uporablja pri nas, pa je štetje branilcev od desne proti levi strani obrambe, od 1. do 6. branilca – prvi, drugi, tretji, četrti, peti in šesti branilec (Slika 1). 1L in 1D branilec stojita v izhodišču približno pod kotom 45° (Slika 9, levo). Igralna mesta v obrambi so največkrat povezana z igralnimi mesti v napadu. Tako je predvideno, da na mestu branilca 1D igra desno krilo, na mestu branilca 2D desni zunanji napadalec in na mestu branilca 3D pivot.



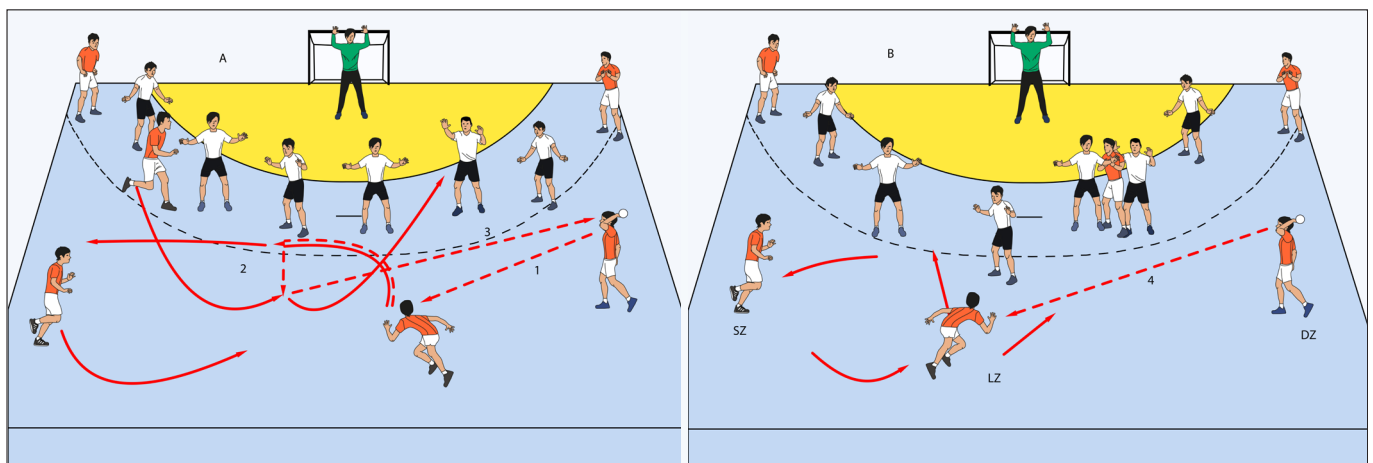
Slika 1. Osnovna postavitve in poimenovanje branilcev v conski obrambi 6 : 0.

Ne glede na vse omenjeno pa vendarle ostajajo bistvena pravila delovanja branilcev v veljavi ne glede na omenjene prilagoditve. To pomeni, da načeloma branilci določenih pravil ne smejo sistematično kršiti, ker se v tem primeru napadalcem odpirajo boljše možnosti za strele iz različnih položajev. Eno izmed situacij, kjer bi branilci načeloma morali upoštevati natančno določena pravila delovanja, želimo opisati v pričujočem članku. V največji meri gre za delovanje 4. branilca ali 3. branilca z leve (3L) v primerih, ko napadalcem svoje zaletke izvajajo od leve proti desni in je ob tem pivot postavljen med branilca 3L in 2L (ob tem pa želimo osvetliti tudi delovanje ostalih branilcev, predvsem sosednjih branilcev na obeh straneh). Glavni razlog za izbor te situacije je v tem, da opažamo v praksi nekatere

nedoslednosti ali nesporazume v izvajanju taktično pravilnega delovanja branilcev v opisanem primeru.

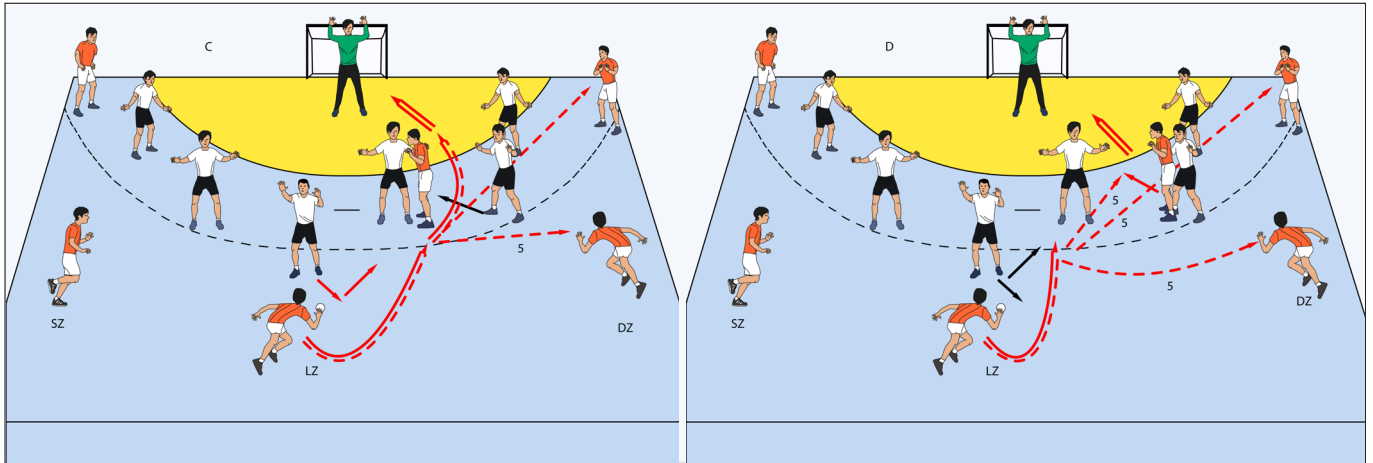
S skicami najprej ponazarjamo osnovni taktični koncept napadanja reprezentance ČG, s katerim so na enostaven in relativno učinkovit način igrali v napadu na postavljeno consko obrambo 6 : 0.

Na Slikah 2 in 3 je prikazana izhodiščna taktična kombinacija, ki so jo kot osnovo izvajali napadalcem ČG. P je v izhodišču stal na levi strani napada in SZ je po dobljeni žogi s strani DZ naredil z njim križanje ob menjavi mest z LZ. P pa se je takoj nato umestil med branilca 3L in 2L, kjer je z različnimi dejavnostmi (predvsem blokadami) sodeloval v nadaljevanju igre. DZ poda žogo LZ, ki steče proti sredini igrišča.



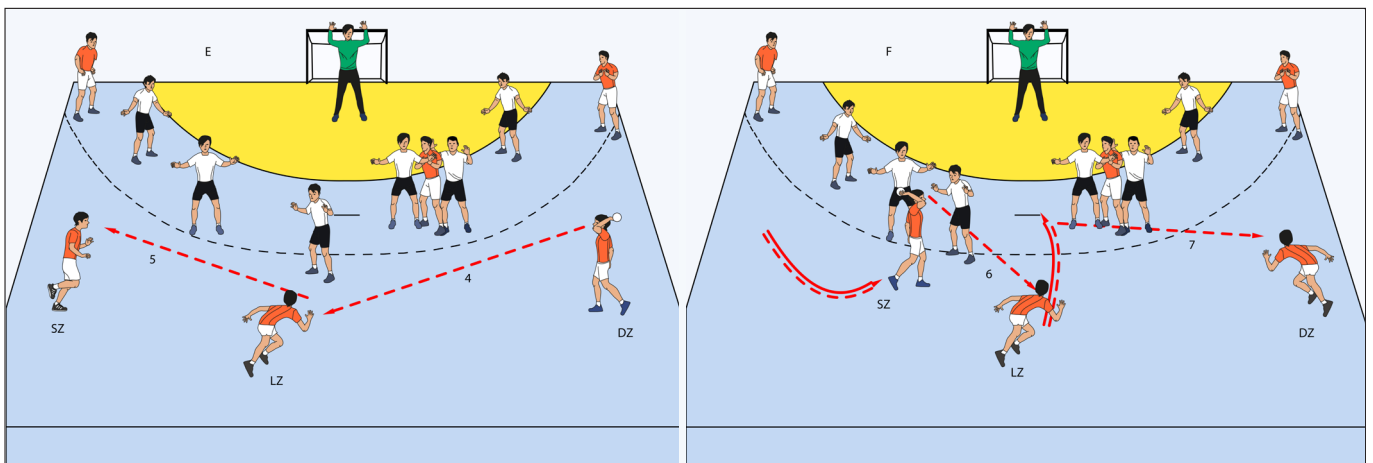
Sliki 2 in 3. Ilustracija križanja med SZ in P ter menjavo mesta med SZ in LZ. P stoji med branilcema 3L in 2L.

Na Slikah 4 in 5 je prikazana akcija LZ, ki po dobljeni podaji od DZ nadaljuje igro na različne načine. V osnovi je skušal prodirati mimo branilca 3D in vezati nase še branilca 3L ter streljati iz prodora ali pa podati žogo v zalet DZ, DK ali pa P, če je bil v položaju notranjega bloka na branilcu 2L (slika desno). Na sliki levo pa je predstavljena možnost, ki so jo večkrat poskušali uporabiti – P blokira z zunanjim blokom branilca 3L in ustvarja LZ prostor za prodor.

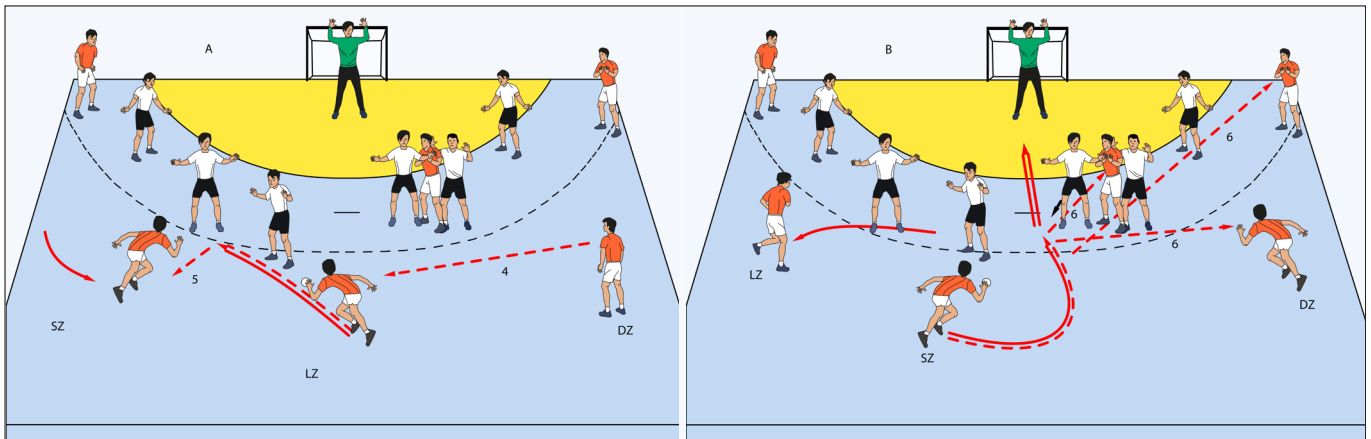


Sliki 4 in 5. Nadaljevanje igre po križanju med SZ in P – prodor LZ, ki je prišel na sredino igrišča po menjavi mesta s SZ, mimo branilca 3D in blokiranega branilca 3L.

Na Slikah 6 in 7 je prikazana različica taktičnega delovanja zunanjih napadalcev, v kateri LZ najprej poda žogo proti SZ (na mestu LZ), ta pa z zaletom med dva branilca skuša ustvariti možnost boljšega izhodišča delovanja LZ, ki se lahko tako izogne delovanju branilca, ki je zadolžen zanj.



Sliki 6 in 7. Nadaljevanje igre po križanju med SZ in P – LZ najprej poda žogo proti SZ (na mestu LZ) in ta začne z zaletom med branilca 2D in 3D ter tako omogoči LZ lažji prodor proti desni strani.



Sliki 8 in 9. Nadaljevanje igre po križanju med SZ in P – LZ še dodatno opravi križanje med njim in SZ (ki je na mestu LZ) in ta nadaljuje s prodorom v desno stran.

Na Slikah 8 in 9 pa je predstavljena še zadnja možnost izvedbe osnovne taktične zamisli, ki jo je uporabljala reprezentanca ČG. LZ po sprejemu žoge od DZ naredi najprej zalet med branilca 3D in 2L ter izvede križanje s SZ (slika levo). SZ nato naredi zalet proti desni strani napada, kjer nato skuša ustvarjati enak taktični položaj kot v predhodnih primerih.

V nadaljevanju prispevka s pomočjo zaporedja slik (fotografij) prikazujemo izbrane konkretne situacije, ki so nastajale na tekmah med Slovenijo in Črno Goro ter na tekmi med Nizozemsko in Črno Goro.

ANALIZA PRIMEROV NA TEKMI SLOVENIJA – ČRNA GORA

PRIMER 1 – ekipa ČG je imela v izhodiščnem položaju postavljenega P široko na levi strani napada z namenom izvedbe taktične začetne kombinacije križanja med SZ in P (zaporedje podaj DZ-SZ-P-DZ) ob menjavi mest med SZ in LZ (Slike 1–4). Tako je P prišel v položaj med branilca 3L in 2L. Ko se je ta del napadalnih dejavnosti končal, je DZ podal žogo LZ, ki je prihajal v sredino igrišča. Ta je sprejel žogo v kontroliranem položaju, iz katerega je lahko nadaljeval svoje gibanje (prodor) v levo ali desno stran – mimo branilca 3D. V opisani situaciji je nadaljeval prodor v desno stran mimo

branilca 3L proti branilcu 2L. Branilec 3D ga je skušal neuspešno ustavljati, med branilcema 3D in 2L pa je nastajal prostor (»okno«), saj se je branilec 3L ob črti vratarjevega prostora ruval s P – ta ga je s telesom (blokada) zadrževal ob črti (Slike 7–10). Tako branilec 3L (kot соседnji branilec) ni mogel pomagati branilcu 3D pri zaustavljanju prodora LZ (oziroma je to naredil prepozno, ko je bil LZ že v položaju za strel). Branilec 2L pa je ravno tako ostajal predaleč, da bi lahko pomagal, saj je (verjetno) pričakoval podajo LZ proti DZ, za katerega je bil načeloma po številu zadolžen (Slike 5–10).



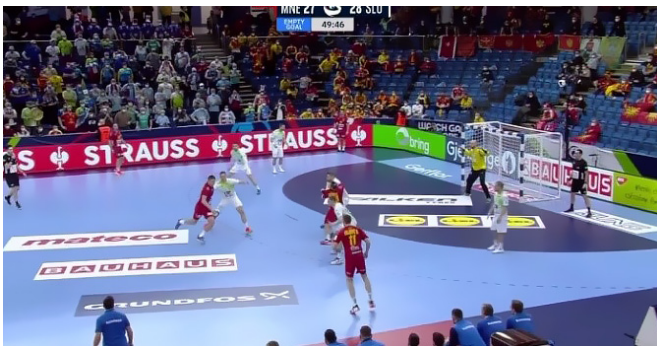
Sliki 1 in 2. Začetek napada s pomočjo križanja med SZ in P.



Sliki 3 in 4. Nadaljevanje osnovnega taktičnega sodelovanja med napadalci – P poda žogo DZ (slika levo) in se skuša prebiti do ugodnega položaja za nadaljevanje napada med branilcema B4 in B5 (slika desno).



Sliki 5 in 6. LZ (po menjavi mest s SZ) se po sprejemu žoge in doskoku odloča za smer in način nadaljevanja svoje akcije (slika levo). Izbral je prodor v desno stran mimo branilca 3D.



Sliki 7 in 8. LZ nadaljuje prodor mimo branilca 3D, ki ga ne more zaustaviti. Hkrati je branilec 3L, ki bi moral pomagati pri zaustavljanju LZ, blokiran s strani P ob črti vratarjevega prostora.



Sliki 9 in 10. Zaradi blokiranega branilca 3L se LZ odpira prostor za prodor, ki ga izkoristi z dolgimi koraki v globino. Branilec 3D mu ne more slediti in ostaja za njim, branilec 3L je blokiran ob črti vratarjevega prostora,



Sliki 11 in 12. LZ strelja iz prodora v skoku s padcem.

PRIMER 2 – tudi v tej taktični kombinaciji so napadalci ČG v izhodišču izvedli križanje med SZ in P – le da tokrat na drugi strani – P se je po podaji LZ postavil med branilca 2D in 3D.



Sliki 1 in 2. Na zgornjih slikah je prikazana osnovna postavitev napadalcev in priprava ter izvedba prvega dela akcije – križanje med SZ in P ter podaja P LZ.



Sliki 3 in 4. LZ poda žogo DZ (P si išče dober položaj med branilcema 2D in 3D), ki je prišel po menjavo mest na sredino igrišča (slika levo). Po sprejemu žoge nadaljuje DZ prodor mimo branilca 3L. Hkrati P blokira branilca 3D in mu s tem onemogoča možnost posredovanja proti DZ (slika desno).



Sliki 5 in 6. DZ je uspešno prodril mimo branilca 3D, ki zaradi zunanjega bloka P ni mogel ustrezno posredovati (slika levo). V nadaljevanju prodora ga je sicer skušal zaustaviti branilec 2D, vendar neuspešno.



Sliki 7 in 8. DZ je iz skoka z zadržkom in padcem uspešno streljal in dosegel zadetek iz širokega položaja levo.

PRIMER 3 – taktični koncept, odigran v opisanem primeru, je v izhodišču povsem enak prvemu primeru. Razlike nastajajo šele v nadaljevanju, ko desni zunanji napadalec poda žogo LZ. Ta naredi prodor med branilca 2D in 3D ter križa z SZ (ki je na mestu LZ) (Slike 4–6 ter 11 in 12).



Sliki 1 in 2. Na slikah zgoraj je prikazan začetek napadalne akcije s križanjem med SZ in P.



Sliki 3 in 4. Zgornji sliki prikazujeta nadaljevanje akcije s podajo DZ proti SZ in začetek njegovega gibanja proti levi strani – v prodor med branilca 2D in 3D z namenom križanja z LZ (slika desno).



Sliki 5 in 6. Na sliki levo je prikazan trenutek, ko SZ poda žogo LZ v križanje. Na sliki desno pa je razvidno nadaljevanje akcije z gibanjem LZ proti sredini igrišča.



Sliki 7 in 8. Iz slike levo lahko razberemo položaj LZ, ki skuša preigrati branilca 3D v desno in si tako ustvariti položaj za podajo proti P – ta blokira branilca 2L z notranjo blokado. Iz slike desno pa je razvidno, da je moral branilec 3L pomagati pri zaustavljanju LZ ter s tem ustvaril možnost podaje proti P.



Sliki 9 in 10. Po sprejemu žoge je P izvedel strel na gol s padcem.



Sliki 11 in 12. Zadnji del akcije je prikazan tudi iz drugega zornega kota – za boljši pregled dogajanja. Na sliki levo je prikazan prodor SZ med branilca 2D in 3D ter križanje z LZ. Na skici desno pa gibanje LZ po križanju proti sredini ter preigravanje branilca 3D.



Sliki 13 in 14. Na sliki levo je prikazan trenutek, ko je LZ s svojim gibanjem (prodorom) uspešno združil branilca 3D in 3L ter podal žogo P – ta blokira branilca 2L z notranjim blokom.

Primer 4 – Tudi v tej situaciji so napadalci v izhodišču izvedli križanje med SZ in P – P se je po podaji DZ postavil v položaj med branilcema 3L in 2L. DZ je takoj po sprejemu žoge izvedel podajo proti LZ (tako kot v vseh ostalih akcijah). LZ je po sprejemu žoge nakazal podajo proti SZ (izvedel

je lažno podajo) in s tem preusmeril pozornost branilcev. Izvedel pa je prodor proti desni oz. mimo branilca 3D proti branilcu 3L. Branilec 3L se je s strani P pustil blokirati z zunanjim blokom, s čimer mu je bilo oteženo posredovanje pri prodoru LZ.



Sliki 1 in 2. Prikaz prvega dela akcije – križanje med SZ in P.



Sliki 3 in 4. Na sliki levo je viden trenutek podaje DZ proti LZ, ki je zamenjal svoje mesto s SZ. Na sliki desno pa je situacija, ko LZ nakaže podajo proti SZ.



Sliki 5 in 6. Na zgornjih slikah je razviden prodor z vodenjem žoge, ki ga je naredil LZ v svojo desno stran. Na sliki desno je razviden bistven element, ko P z zunanjim blokom blokira branilca 3L in s tem bistveno vpliva na njegove možnosti nadaljnega obrambnega delovanja.



Sliki 7 in 8. Na sliki levo je razviden poskus branilca 3L, da bi se izognil blokadi P, in prodor LZ med branilci, ki zaradi blokade izgubljajo pričakovano gostoto.



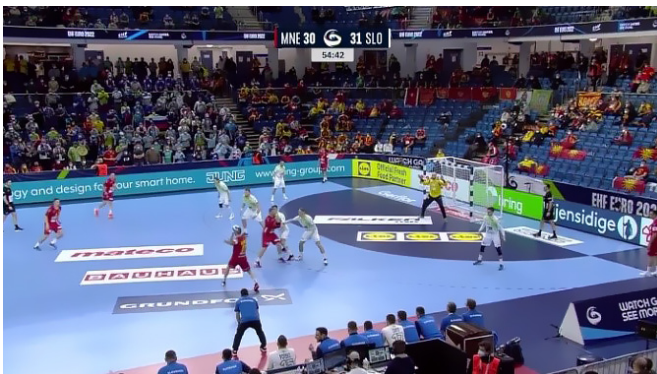
Sliki 9 in 10. Na obeh zgornjih slikah je prikazan zaključek akcije, v kateri LZ uspešno izvede prodor kljub dodatnemu posredovanju branilca 2L.

PRIMER 5 – v opisani napadalni akciji je LZ po sprejemu žoge izvedel podajo v levo stran proti SZ. SZ takoj po sprejemu žoge naredi zalet proti sredini in skuša vezati branilca 2D in 3D ter poda žogo LZ, ki skuša dobiti žogo v zaletu mimo branilca 3L – med

branilca 3L in 2D. Ob tem P blokira branilca 3L, tako da ta ne more pravilno in učinkovito posredovati ob prodoru LZ (oziroma je ob posredovanju pozen, ker se ni pravočasno izognil blokadi).



Sliki 1 in 2. Na zgornjih slikah je, tako kot v vseh predhodnih situacijah, razvidno izhodiščno delovanje napadalcev – križanje med SZ in P.



Sliki 3 in 4. Na sliki levo je prikazana podaja med DZ in LZ. Na sliki desno pa nadaljevanje s podajo med LZ in SZ.



Sliki 5 in 6. Na Sliki 5 začenja SZ (na mestu LZ) z zaletom proti sredini, na Sliki 6 pa je že razviden položaj, ko je SZ vezal branilce 2D in 3D ter podal žogo LZ. Branilec 3L ostaja ob črti vratarjevega prostora.



Sliki 7 in 8. Na slikah zgoraj je razvidno nadaljevanje prodora SZ – branilec 3L zamuja pri posredovanju (zaradi predhodne blokade s strani P).



Sliki 9 in 10. Na dodatnih slikah je celotna opisana akcija prikazana še iz druge perspektive – pogled iz začetka gola oz. perspektiva branilcev. Na sliki levo SZ opravi zalet proti sredini in veže branilca 2D in 3D. Na sliki desno pa je viden sprejem žoge LZ in položaj branilca 3D, ki ne more slediti njegovemu gibanju proti sredini.



Sliki 11 in 12. Na sliki zgoraj levo je razviden neustrezen položaj branilca 3L, ki zamuja pri posredovanju oz. pomoči pri zaustavljanju prodora LZ. Na sliki desno pa je prikazano napačno posredovanje branilca 3L, ki zaradi prepoznega odzivanja posreduje s potiskanjem LZ s strani.

ANALIZA PRIMEROV NA TEKMI ČRNA GORA – NIZOZEMSKA

Kot protiutež predhodno predstavljenim situacijam pri igri v obrambi, ki so bile odigrane na tekmi med Slovenijo in Črno goro, v nadaljevanju podajamo analizo delovanja branilcev v c. o. 6 : 0 na tekmi med Nizozemsko in Črno goro. Tekma je bila odigrana v glavnem delu EP. Napadalci ČG so uporabljali v napadu skoraj identične taktične rešitve z začetnim uvodom – križanje med SZ in P. V nadaljevanju so skušali izkoriščati položaje s postavitvijo P med branilca 3L in 2L ter prodorom LZ proti blokiranemu branilcu 3L. Branilci Nizozemske so tovrstne položaje reševali bolj uspešno kot reprezentanti SLO, kar bo predstavljeno z nekaj primeri. V celotnem obsegu napadov na postavljeno obrambo je bilo takšnih akcij na celotni tekmi 18 – večina. Razen v prvem primeru je v vseh predstavljenih primerih izpuščen prvi del kombinacije – do trenutka, ko je LZ prejel podajo od DZ.

PRIMER 1 – kot že opisano v uvodu je začetni del kombinacije predstavljalo križanje med SZ in P. Po sprejemu žoge je LZ nakazal lažno podajo proti SZ (ki je bil na položaju LZ – Slika 5), ter nadaljeval vodenje žoge proti obrambi (Slika 6). Proti njemu je pristopil branilec 3D – vendar mnogo manj globoko, kot je bilo to v primerih s tekme s Slovenijo (Slika 7). Tako se je lahko pravočasno umaknil nekoliko nazaj in prepustil zaustavljanje LZ branilcu 3L – ta se je pravočasno izognil blokadi P (Slika 8). Tako LZ ni mogel narediti prodora ali strela iz ugodnega položaja, saj mu je branilec 3L pravilno zaprl prostor (pot), hkrati pa sta branilca 3D in 2L zaprla P. Tako je LZ ostala samo podaja proti DZ v širok položaj. DZ je sicer lahko naredil prodor zelo široko med branilca 2L in 1L, vendar iz zelo težkega položaja ni mogel doseči zadetka – vratar je njegov strel ubranil (Slike 9–12).



Sliki 1 in 2. Na slikah je prikazan prvi del kombinacije – križanje SZ in P.



Sliki 3 in 4. Po križanju je P podal žogo DZ (slika levo), DZ pa takoj iz kratkega zaleta LZ (ki je prihajal v sredino igrišča).



Sliki 5 in 6. LZ (na mestu SZ) je nakazal podajo proti SZ (na mestu LZ) in nadaljeval s prodorom z vodenjem proti obrambi.



Sliki 7 in 8. Na sliki levo je prikazano pristopanje branilca 3D proti LZ (plitvo, samo do 9 m). na sliki desno pa je razvidno, kako LZ po prodoru proti desni prevzame branilec 3L.



Sliki 9 in 10. Med branilcema 2L in 3L je vrzel, ki jo izkoristi DZ za širok prodor in strel.



Sliki 11 in 12. Prodor DZ iz zelo širokega položaja je bil za strel neugoden in vratar je strel ubranil.

PRIMER 2 – tudi v tem primeru je po križanju med SZ in P žogo sprejel LZ po podaji DZ. Igro je nadaljeval z gibanjem proti obrambi – branilec 3D je tudi v tem primeru ostajal relativno plitvo (približno na 8 m od vrat pred črto 9 m). Ko se mu je napadalec približal, se je takoj pomaknil nazaj (Slika 1) – proti napadalcu (ki je nadaljeval gibanje v svojo desno stran) pa je pristopil branilec 3L (Slika 2), ki se je izognil blokadi P. S takšnim obrambnim ravnanjem

so branilci ponovno nevtralizirali najpomembnejši taktični cilj napada – izkoristiti zunanji blok P, narejen na branilcu 3L, kar bi omogočilo prodor LZ in strel na gol. Na Sliki 3 je lepo viden t. i. »trikotnik« branilcev – branilca 3D in 2L ob črti vratarjevega prostora, branilec 3L pa v pristopanju proti napadalcu. V nadaljevanju je LZ podal žogo DZ, ta pa je iz težkega, širokega položaja poskušal podati DK. Podajo pa je branilec 1L prestregel.



Sliki 1 in 2. LZ (na mestu SZ) po sprejemu žoge začne z gibanjem proti obrambi in v svojo desno stran.



Sliki 3 in 4. Branilec 3D (ki je po številu zadolžen za njegovo kritje) se umika nazaj, proti napadalcu pa pristopi branilec 3L (slika levo in desno).



Sliki 5 in 6. Podaja med LZ in DZ v težkem, širokem položaju (ob zelo zgoščeni obrambi) in prestrežena podaja med DZ in DK (slika desno).

PRIMER 3 – v tem primeru je LZ po dobljeni podaji od DZ naredil zalet med branilca 2D in 3D ter nadaljeval igro s križanjem (Slika 2). SZ je takoj nadaljeval z gibanjem prodorom proti desni strani napada. Tudi v tem primeru proti njemu ni

pristopil branilec 3D, ki se je raje umikal nazaj. V globino pa je pristopil branilec 3L in zaustavljal prodor SZ. Branilci so ponovno uspešno ustvarili obrambni trikotnik in s pravilnim zgoščevanjem ter z izogibanjem blokade P preprečili strel.



Sliki 1 in 2. Na sliki levo je prikazan začetek gibanja LZ proti obrambi. Na sliki desno LZ usmeri svoj zalet proti levi strani z namenom izvesti križanje.



Sliki 3 in 4. SZ (iz položaja LZ) nadaljuje gibanje z žogo v desno stran – branilec 3D mu ne sledi, temveč se vrača ob črto vratarjevega prostora. Na sliki desno pa je razviden tudi položaj branilca 3L, ki se ne pusti blokirati in je že pripravljen na prevzemanje SZ.



Sliki 5 in 6. Branilec 3L pristopi k SZ (slika levo), skupaj z branilcema 3D in 2L pa gradijo trikotnik, s katerim zagotavljajo tako globino kot tudi gostoto in širino na prostoru, ki ga branijo.

PRIMER 4 – primer 4 je iz vidika reakcije branilcev v bistvu skoraj popolnoma enak kot predhodni primer. Napadalci (LZ) so začeli akcijo proti desni strani takoj po podaji med DZ in LZ. Tudi v tem primeru se je branilec 3D takoj pomaknil proti črti

vratarjevega prostora, branilec 3L pa je pristopil proti LZ. Branilca 3D in 2L pa sta pomagala pri tvorjenju trikotnika, s čemer so ponovno ustrezno zgostili prostor ob hkratni ustrezni globini (na mestu, kjer je bilo to potrebno) ter širini.



Sliki 1 in 2. LZ začenja z gibanjem v desno, branilec 3D je pripravljen na ustrezno reakcijo (slika levo). Takoj, ko začne LZ odločen zalet proti desni, se pomakne nazaj, proti LZ pa pristopi branilec 3L (slika desno).



Sliki 3 in 4. Na sliki levo je jasno razviden trikotnik branilcev 3D, 3L in 2L, ki tako zagotavljajo pravilno strukturo obrambe. LZ je lahko samo podal žogo proti DZ. Na sliki desno so se branilci po podaji LZ proti DZ pomaknili nazaj ob črto vratarjevega prostora in onemogočili podajo P in prodor DZ.



Sliki 5 in 6. DZ je nadaljeval z zaletom proti sredini in podal LZ.

ZAKLJUČEK

V zaključku želimo povzeti bistvo delovanja branilcev v conski obrambi v primerih, ko so bili branilci neuspešni in takrat, ko so bili uspešni. Branilci reprezentance Slovenije so po zaključku prvega dela akcije (križanje med SZ in P ter podaja P-DZ in DZ-LZ) z branilcem 3D igrali bistveno preveč globoko. S tem so ponujali velik manevrski prostor LZ za preigravanja v obe smeri (čeprav načeloma individualno, strelsko in v smislu kakovosti preigravanja ni bil nevaren). Branilec 3D se je s tem bistveno preveč oddaljil od branilca 3L in od črte vratarjevega prostora (za svojim hrbtom je puščal tudi preveč prostora). Do največjih težav je posledično prihajalo, ker branilec 3D ni mogel slediti LZ v prodoru proti desni, hkrati pa se tudi ni mogel vrniti v položaj ob črto vratarjevega prostora, da bi gradil t. i. »trikotnik«. Branilci Nizozemske so delovali bolj »prostorsko«, kar pomeni, da branilec 3D ni sledil zunanjemu napadalcu, ampak se je raje pomaknil ob črto, pristopal pa je branilec 3L (ki se je predhodno izognil blokadi P). S tako taktiko delovanja so v veliki meri nevtralizirali napadalno taktiko ČG, saj se napadalci ob tako postavljenih branilcih niso ustrezno znašli in so s strelji iz slabše pripravljenih položajev veliko grešili. Menim torej, da je v sodobnem modelu igranja in treniranja c. o. 6 : 0 potrebno veliko pozornosti posvetiti

tovrstnemu delovanju branilcev, ki morajo z ustrežno taktiko pristopanja, pomikanja ter nudenja pomoči sosednjim igralcem, delovati »prostorsko«. Pretirano spremljanje posameznega napadalca v prostor, ki »ne pripada« določenemu branilcu, lahko v nadaljevanju napadalnih dejavnosti pripelje do velikih vrzeli v obrambi. Še posebej pomembno pa je, kot je iz predstavljenih primerov razvidno, da se branilci pravočasno in taktično pravilno izognejo blokadam P – tako se lahko ustrezno odzovejo proti različnim zaletom zunanjih igralcev, ki iščejo predvsem prostor za prodor v prostoru, kjer branilci ne morejo reagirati, ker so blokirani ali pa se po nepotrebem ruvajo s P.

V članku se nismo posvečali posameznim, predvsem individualnim elementom, ki jih morajo uporabljati branilci, da bi uspešno izvajali različne opisane taktične rešitve. Pri tem imam v mislih predvsem obrambne postavitve ali preže (leva ali desna diagonalna preža, vzporedna preža ...), načine zaustavljanja napadalcev z rokami in telesom, kritje P ... Podrobna analiza teh prvin bi bistveno povečala že tako zelo obsežen članek. V vsakem primeru pa morajo trenerji tudi temu segmentu nameniti pomemben del svojih prizadevanj na treningu in tekmi.

LITERATURA

1. Čeranič, D. (2006). Conska obrambna formacija 6:0. *Trener rokomet*, 2(13), 25–33.
2. Henriksen, L (2020, julij). A review of the 6-0 Spanish defense with high placed half backs in mens handball [video]. Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=Vp-gL1_k6e0
3. Kovacs, P. (2013, januar). 6-0 Defence by Peter Kovacs [video]. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=Wii57qQMcbE>
4. Obrvan, I. (2014, maj). *Moderna pristup igri u zonskoj obrani 6:0* [video]. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=mwrrm4npD9g>
5. Šibila, M., Bon, M. in Pori, P. (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja – 2. stopnja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Šoštarić, N. (2019, november). Train aggressive 6-0 defense Train aggressive 6-0 defense. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=t5phbTeQQeQ>

Uroš Mohorič, Šibila Marko, Marta Bon, Pori Primož

POVEZANOST ANTROPOMETRIČNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI Z OCENO TEKMOVALNE USPEŠNOSTI

Povzetek: Namen članka je predstaviti izsledke kratke študije, v kateri smo ugotavljali korelacijo (povezanost) med oceno tekmovalne uspešnosti slovenskih rokometašev v kadetski starostni kategoriji („Youth“, U-19), ki so se udeležili evropskega kadetskega prvenstva avgusta 2021 na Hrvaškem, in doseženimi rezultati v nizu motoričnih in morfoloških spremenljivk. Ugotovljenih je bilo več pomembnih povezav. Posebej zanimive so korelacije med oceno igralne uspešnosti in parametri hitrosti in odzivne (eksplozivne) moči.

Ključne besede: mladi rokometaši, gibalne sposobnosti in antropometrične značilnosti, tekmovalna uspešnost.

UVOD

V koledarskem letu 2020 so bila zaradi epidemije Covid-19 ustavljena tako rekoč vsa rokometna tekmovanja. Potekala so samo tekmovanja na najvišjih nivojih državnih in mednarodnih klubskih tekmovanj. V mlajših starostnih kategorijah so bile v mnogih državah tudi zelo omejene možnosti za treniranje rokometna. Leta 2021 so bila ponovno vpeljana mednarodna tekmovanja mladinskih oz. kadetskih reprezentanc na evropski ravni. Slovenska moška reprezentanca je bila v teh starostnih kategorijah vedno zelo uspešna in se je mnogokrat uvrščala v sam vrh najboljših reprezentanc. Tudi na kadetskem evropskem prvenstvu avgusta 2021, ki je bilo na Hrvaškem, je slovenska reprezentanca igrala zelo dobro in je zasedla četrto mesto. Glede na to, da je bilo pred prvenstvom daljše obdobje izrednih epidemioloških razmer, v katerem je bila možnost kakovostnega treninga omejena, smo domnevali, da je prišlo do negativnega vpliva na izražanje gibalnih sposobnosti in tudi na antropometrične mere – na sestavo telesa. Da bi ugotovili, kako je ustrezna telesna pripravljenost vplivala na nastop posameznih igralcev na tem tekmovanju, smo izvedli kratko anketo. Na podlagi strokovnega mnenja šestih strokovnjakov, ki so spremljali reprezentančne tekme in različne meritve gibalnih sposobnosti in morfologije, smo skušali najti povezave med rezultati v testih različnih kondicijskih in antropometričnih meritev ter posameznikovo uspešnostjo.

METODE

Vzorec merjencev je sestavljalo 16 rokometašev, članov slovenske kadetske rokometne reprezentance, ki se je avgusta 2021 udeležila evropskega prvenstva v tej kategoriji (MEN'S 19 EHF EURO). V času merjenja so bili preiskovanci v povprečju stari $18,0 \pm 0,6$ let. Njihova povprečna telesna višina je bila $185,8 \pm 5,7$ cm in telesna masa $85,9 \pm 8,2$ kg. Vzorec spremenljivk je vključeval 13 spremenljivk za oceno ravni razvitosti gibalnih sposobnosti, 8 izbranih antropometričnih spremenljivk in oceno igralne kvalitete obravnavanih igralcev. Za oceno antropometričnih značilnosti smo uporabili standardno antropometrično baterijo, sestavljeno iz 24 mer. Iz nje smo tudi izračunali odstotek mišične in kostne mase ter vrednosti podkožne maščobe in somatotipa igralcev (Duquet in Hebbelinck, 1977). Ocena eksplozivne in elastične moči nog je bila narejena s pomočjo tenziometrične platforme; udeleženci študije so izvedli štiri različne skoke: skok iz počepa (SJ) in skok v nasprotni smeri (CMJ), globinsko-višinski skok iz višine 25 cm in iz višine 45 cm. Sposobnost ustvarjanja hitrosti šprinta je bila ocenjena s časom šprinta na 5 m, 10 m in 20 m s štartom iz stoječega položaja (T5m, T10m, T20m in Vmax). Sposobnost ponavljajočega se sprinta je bila ocenjena s testom 8X40 m maksimalnega teka s spremembami smeri (40-m MST) (Baker, Ramsbottom in Hazeldine, 1993). Pri tem testu merjenci ponovijo več sprintov s spremembami

smeri gibanja – med vsakim sprintom (ponovitvijo) pa je 20 sek. Kot rezultat testa je bila upoštevana vsota časa, pridobljenega pri vseh osmih ponovitvah, in indeks, izračunan iz razmerja med najslabšim in najboljšim doseženim časom na vsako ponovitev. Za oceno hitrosti žoge pri strelu so preiskovanci izvedli dva različna strela – strel s tal in strel v skoku. Hitrost strel je bila izmerjena z ustrezno kalibriranim radarjem (Emg company, inc., ZDA, model 52000), ki je bil postavljen 1 m za rokometnim golom. Aerobno vzdržljivost pri teku smo ocenjevali s testom 30-15IFT (Buchheit, 2005a; Buchheit, 2005b). To je tekalni preizkus telesne pripravljenosti (s prekinitvami), ki se izvaja na rokometnem igrišču – 30 s teka in 15 s počitka.

Preiskovanci so tekli s tempom, ki ga je narekoval zvočni signal. Hitrost teka se je z vsako ponovitvijo povečevala in merjenci so vztrajali do izčrpanosti oziroma dokler so lahko pretekli določeno razdaljo, predvideno v intervalu. Dobljeni rezultat omogoča, da izračunamo približek največje porabe kisika po formuli: $VO_{2max}(ml/min/kg) = 28,3 - 2,15 * G - 0,741 * A - 0,0357 * P + 0,0586 * A * V + 1,03 * V$, kjer je: G spol (1 = moški, 2 = ženska), A starost, P teža in V končna hitrost, zabeležena v testu. Vse meritve so izvedli isti ljudje z isto merilno tehnologijo. Oceno igralne uspešnosti je določalo s pomočjo šestih ocenjevalcev, ki so razvrščali igralce glede na njihov prispevek h kvaliteti igre.

Tabela 1. Vzorec gibalnih spremenljivk

Test	Merjena sposobnost	Merska enota
5-m sprint – visoki start	Hitrost sprinta	sekunde
10-m sprint – visoki start	Hitrost sprinta	sekunde
20-m sprint – visoki start	Hitrost sprinta	sekunde
Vmax- najvišja hitrost	Hitrost sprinta	m·s ⁻¹
Strel s tal	Hitrost žoge pri strelu	m·s ⁻¹
Strel v skoku	Hitrost žoge pri strelu	m·s ⁻¹
8X40m MST – vsota	Anaerobna kapaciteta	sekunde
8X40m MST – indeks	Anaerobna kapaciteta	indeks
VO ₂ max	Maksimalni sprejem O ₂	ml/min/kg
Skok iz počepa	Eksplozivna (odrivna) moč nog	cm
Skok z nasprotnim gibanjem	Elastična (odrivna) moč nog	cm
Globinski skok iz 25 cm	Elastična (odrivna) moč nog	cm
Globinski skok iz 45 cm	Elastična (odrivna) moč nog	cm

Tabela 2. Vzorec antropometričnih spremenljivk

Test	Merjena sposobnost	Merska enota
Telesna višina	Vzdolžne razsežnosti	cm
Telesna masa	Telesna voluminoznost	kg
% podkožne tolšče	Količina podkožne tolšče	%
% mišične mase	Količina mišične mase	%
% kostne mase	Količina kostne mase	%
Ektomorfija	Ektomorfna komponenta somatotipa	koeficient
Mezomorfija	Mezomorfna komponenta somatotipa	koeficient
Endomorfija	Endomorfna komponenta somatotipa	koeficient

V Tabelah 1 in 2 so predstavljene antropometrične spremenljivke in spremenljivke za oceno ravni razvitosti gibalnih sposobnosti.

Obdelava podatkov

Podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega paketa SPSS 20.0. Izračunane so bile osnovne statistične značilnosti izbranih spremenljivk (srednja vrednost, standardni odklon, minimalne in maksimalne vrednosti, asimetrija, sploščenost in Kolmogorov-Smirnov test normalnosti distribucije podatkov). Igralci so bili razvrščeni v skladu z

ocenami povprečnega ranga šestih ocenjevalcev. Spearmanov korelacijski koeficient je bil uporabljen za oceno stopnje povezanosti med spremenljivkami. Značilnost koeficienta je bila postavljena na ravni 0.05 in manj. Rezultati, kjer je bilo to potrebno, so bili logično spremenjeni – v sprintih, kjer je nižji rezultat pomenil boljši izid; upoštevali smo tudi, da je pomenila nižja vrednost ranga boljši rezultat.

Tabela 3. Osnovne statistične značilnosti spremenljivk za oceno antropometričnih značilnosti

Parameter	\bar{x}	S	min	max	kurt	skew	pK-S
Starost	18,00	4,52	17	19	0,000	-0,217	0,000
Telesna višina	185,78	5,72	173,5	193,9	-0,476	-,0548	0,200
Telesna masa	85,85	8,21	69,4	103,6	0,300	-,020	0,200
% podkožne tolščice	10,90	3,69	5,3	17,3	0,432	-0,863	0,191
% mišične mase	53,66	2,57	46,1	57,4	-0,992	1,697	0,200
% kostne mase	16,43	1,42	14,2	20,2	0,553	0,573	0,200
Ektomorfija	2,45	0,97	0,1	4,4	-0,107	0,217	0,200
Mezomorfija	5,10	1,06	2,6	7,2	-0,125	0,378	0,200
Endomorfija	2,49	0,89	1,0	4,5	0,621	0,248	0,135

Legenda: \bar{x} – srednja vrednost; s – standardni odklon; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost; kurt – koeficient sploščenosti; skew – koeficient asimetrije; pK-S – značilnost Kolmogorov-Smirnov testa.

Tabela 4. Osnovne statistične značilnosti spremenljivk za oceno gibalnih sposobnosti

Spremenljivka	\bar{x}	S	min	max	kurt	skew	pK-S
T _{5m}	1,02	0,34	0,97	1,09	0,743	-0,642	0,200
T _{10m}	1,74	0,05	1,66	1,84	,0175	-0,793	0,200
T _{20m}	2,97	0,08	2,82	3,13	0,180	-0,760	0,200
V _{max}	8,76	0,31	8,15	9,34	0,102	-0,522	0,200
ST	103,04	5,90	91	117	0,435	0,225	0,063
SS	95,62	5,77	85	109	0,196	-0,143	0,200
8X40-m MST_vsota	65,21	2,17	62,27	70,15	0,696	-0,135	0,188
8X40-m MST_index	4,81	2,19	1,61	10,54	0,977	1,122	0,038
VO _{2max}	50,30	3,32	38,41	55,25	-1,890	5,845	0,012
SJ	37,47	4,33	25,83	45,93	-0,523	1,142	0,044
CMJ	40,93	4,36	30,78	47,90	-0,643	-0,046	0,200
GS 25cm	34,29	4,25	26,74	44,74	0,202	0,100	0,200
GS 45 cm	35,79	5,43	26,51	49,60	0,165	0,513	0,200

Legenda: \bar{x} – srednja vrednost; s – standardni odklon; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost; kurt – koeficient sploščenosti; skew – koeficient asimetrije; pK-S – značilnost Kolmogorov-Smirnov testa; pK-S – značilnost Kolmogorov-Smirnov testa; T5m - 5-m sprint – visoki start; T10m - 10-m sprint – visoki start; T20m - 20-m sprint – visoki start; Vmax – najvišja hitrost sprinta; ST – hitrost leta žoge pri strelu s tal; SS – hitrost leta žoge pri strelu v skoku; 8X40-m MST_vsota – vsota 8 40 m sprintov; 8X40-m MST_index – indeks anaerobne kapacitete;; VO2max - največji sprejem O2; SJ – skok iz počepa; CMJ – skok z nasprotnim gibanjem; GS25cm – globinski skok s 25 cm; GS45cm – globinski skok s 45 cm.

Rezultati

V Tabelah 3 in 4 so prikazane osnovne statistične značilnosti antropometričnih spremenljivk in spremenljivk, dobljenih v spremenljivkah gibalnih sposobnosti. Prikazane so srednje vrednosti, standardni odkloni, minimalne in maksimalne vrednosti, koeficient sploščenosti in asimetrije ter značilnost Kolmogorov-Smirnov testa.

Tabela 5. Vrednosti Spearmanovega korelacijskega koeficienta med oceno tekmovalne uspešnosti in morfološkiimi spremenljivkami

	Ocena tekmovalne uspešnosti	
	Spear. korel. koefic.	značil. Spear. korel. koefic.
Starost	0,111	0,589
Telesna višina	0,055	0,788
Telesna masa	0,378	0,057
% podkožne tolšče	0,682	0,050*
% mišične mase	-0,145	0,481
% kostne mase	0,011	0,956
Ektomorfija	-0,160	0,436
Mezomorfija	0,332	0,098

Tabela 6. Vrednosti Spearmanovega korelacijskega koeficienta med oceno tekmovalne uspešnosti in spremenljivkami gibalnih sposobnosti

	Ocena tekmovalne uspešnosti	
	Spear. korel. koefic.	značil. Spear. korel. koefic.
T _{5m}	0,409	0,038*
T _{10m}	0,444	0,023*
T _{20m}	0,490	0,011*
V _{max}	0,415	0,035*
ST	0,007	0,973
SS	0,105	0,610
8X40-vsota	0,487	0,012*
8X40-m_index	0,182	0,373
Vo2max	0,345	0,085
SJ	0,181	0,375
CMJ	0,413	0,036*
GS-25cm	0,205	0,315
GS-45cm	0,001	0,995

Legenda: T_{5m} – 5-m sprint – visoki start; T_{10m} – 10-m sprint – visoki start; T_{20m} – 20-m sprint – visoki start; V_{max} – najvišja hitrost sprinta; ST – hitrost leta žoge pri strelu s tal; SS – hitrost leta žoge pri strelu v skoku; 8X40-m MST – vsota – vsota 8 40 sprintov; 8X40-m MST_index – indeks anaerobne kapacitete; VO_{2max} – največji sprejem O₂; SJ – skok iz počepa; CMJ – skok z nasprotnim gibanjem; GS25cm – globinski skok s 25 cm; GS45cm – globinski skok s 45 cm.

Rezultati kažejo, da so podatki v vseh merjenih spremenljivkah, z izjemo spremenljivk VO_{2max}, 8X40-m MST_index in skok iz počepa, normalno porazdeljeni.

V Tabelah 5 in 6 so prikazani rezultati Spearmanovega koeficienta korelacije, na osnovi katerega smo ugotavljali, ali obstaja statistično značilen odnos med antropometričnimi spremenljivkami in spremenljivkami gibalnih sposobnosti ter oceno tekmovalne uspešnosti obravnavanih igralcev.

Rezultati, prikazani v Tabeli 5, kažejo, da med antropometričnimi spremenljivkami samo spremenljivka % mišične mase kaže značilno pozitivno povezanost z oceno tekmovalne uspešnosti. Moč korelacijskega koeficienta je srednja. Glede na ta podatek bi lahko sklepali, da imajo igralci z večjo količino mišične mase večjo verjetnost za tekmovalno uspešnost v rokometu. V vsakem primeru pa je ta ugotovitev povsem v skladu s podatki nekaterih preteklih raziskav, v katerih avtorji ugotavljajo visoko povezanost med količino mišične mase in tekmovalno uspešnostjo v rokometu (Šibila in Pori, 2009; Mohamed idr., 2009; Chaouachi idr., 2009). Iz vidika teorije in prakse izbora (selekcije) talentiranih rokometišev je zagotovo zelo zanimivo, da v obravnavani skupini igralcev telesna višina ni pomenila posebne prednosti oziroma telesna višina ni bila značilno povezana s tekmovalno uspešnostjo na prvenstvu. Vsekakor pa to ne sme pomeniti zmanjševanja pomena telesne višine za uspešno igranje rokometu. Igralci z dominantnimi vrednostmi

telesne višine največkrat dozoriyo kasneje in tudi njihova tekmovalna uspešnost se z leti ter pridobljenim znanjem zvišuje. To pa pomeni, da morajo trenerji v tej starostni kategoriji vključevati v državno reprezentanco tudi zelo visoke igralce ne glede na to, da nekoliko nižji igralci z izrazito mišično maso kažejo višjo stopnjo tekmovalne uspešnosti.

Izmed spremenljivk gibalnih sposobnosti so z oceno igralne učinkovitosti značilno povezane sprinterske sposobnosti. Moč povezave je zmerna do močna. Podobno velja tudi za rezultat dobljen v testu 8X40m MST (vsota časov vseh ponovitev). Spremenljivke za oceno ravni razvitosti gibalnih sposobnosti so torej v našem vzorcu igralcev značilno povezane z oceno tekmovalnih sposobnosti. Če te rezultate interpretiramo še v luči značilne povezanosti količine mišične mase s tekmovalno uspešnostjo, lahko rečemo, da je za izvedbo večine gibalnih nalog (testov), ki smo jih uporabili v študiji zelo pomemben visok odstotek mišične mase. To daje osnovo za kakovostno izvedbo sprintov in skokov, ki so tudi osnova različnih strukturnih elementov v rokometni igri.

RAZPRAVA IN ZAKLJUČKI

Iz rezultatov naše študije lahko torej zaključimo, da so količina mišične mase, rezultati v sprintih, skokih in seštevek rezultatov v testu 8X40m _RSA v značilni pozitivni povezanosti z oceno tekmovalne učinkovitosti merjencev, ki so bili vključeni v našo raziskavo. Očitno je, da so tekmovalno učinkovitejši igralci obdržali svoje prednosti na področju gibalnih sposobnosti tudi v času, ko je bila možnost organiziranega treniranja omejena zaradi pandemije. To jim je omogočalo, da so igrali kakovosten rokomet in dosegali visoko tekmovalno učinkovitost. Za obravnavano strotno kategorijo so rezultati nekako pričakovani in v skladu z obstoječo generalno teorijo o tekmovalni uspešnosti rokometišev. Ta namreč daje prednost igralcem s podobno motorično in gibalno strukturo, kot so jo izkazovali igralci našega vzorca. Zanimivo je poudariti dejstvo, da igralci z izrazito telesno vrednostjo telesne višine niso dominirali v tekmovalni kakovosti. Nekako so bili v senci nekoliko nižjih igralcev z odličnimi gibalnimi sposobnostmi in veliko količino mišične mase. Ob tem so bili takšni tipi igralcev tudi tehnično in taktično največkrat boljše podkovani. Tipični primer takšnega igralca je zagotovo bil Mitja Janc, ki je bil na koncu prvenstva proglašen za najkoristnejšega igralca celotnega prvenstva. Njegova telesna višina je bila med igralci celotnega vzorca samo povprečna, toda ima odlično razvito eksplozivno moč tako nog kot rok in ramenskega obroča ter tudi specifično anaerobno vzdržljivost. Ob tem pa je tudi zelo spreten in tehnično-taktično odlično podkovan. Je pa to verjetno tudi specifika slovenske reprezentance v tej starostni kategoriji. Zato je potrebno biti zelo previden glede selekcije velikega števila nekoliko nižjih pa tekmovalno učinkovitih igralcev v tej starostni kategoriji. Prednosti višjih igralcev se namreč pokažejo šele, ko ustrezno dozoriyo in razvijejo vse svoje potenciale. To pa se dogaja nekoliko z zakasnitvijo, največkrat šele po 20. letu starosti. So pa takšni igralci potem nepogrešljivi v absolutni tekmovalni kategoriji.



References

1. Baker, J., Ramsbottom, R. in Hazeldine, R. (1993). Maximal shuttle running over 40 m as a measure of anaerobic performance. *British Journal of Sports Medicine* 27, 228–232.
2. Buchheit, M. (2005a). Le 30-15 Intermittent Fitness Test: Illustration de la programmation du travail de la puissance maximale aerobie a partir d'un test de terrain approprié. – 1^{ere} partie. *Approches du Handball*, 88, 36–46.
3. Buchheit, M. (2005b). Le 30-15 Intermittent Fitness Test: Illustration de la programmation du travail de la puissance maximale aerobie a partir d'un test de terrain approprié. – 2^{eme} partie. *Approches du Handball*, 89, 41–47.
4. Chaouachi A, Brughelli M, Levin G, Boudhina, N., Cronin, J. in Chamari, K. (2009). Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite team-handball players. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 151–157.
5. Duquet, W., Van Gheluwe, B. In Hebbelinck, M. (1977). Computer program for calculating the Heath-Carter anthropometric somatotype. *J Sports Med*, 17(3), 255–262.
6. Mohamed, H., Vaejens, R., Matthys, S., Multael, M., Lefevre, J., Lenoir, J. in Philippaerts, R. (2009). Anthropometric and performance measures for the development of a talent detection and identification model in youth handball. *Journal of Sports Sciences*, 27(3), 257–266.
7. Šibila, M. in Pori, P. (2009). Position-Related Differences in Selected Morphological Body Characteristics of Top-Level Handball Players. *Coll Antropol.*, 33(4), 1079–1086.

Jelena Popović

ZAKAJ SE ROKOMET V POKLICNIH ŠOLAH (PRE)MALO IGRA – PREDLOG VSEBIN, PRIMERNIH ZA POUČEVANJE ROKOMETNIH VSEBIN V POKLICNIH IN STROKOVNIH SREDNJEŠOLSKIH PROGRAMIH ŠPORTA

Izvleček

Rokomet se v srednjih šolah, še zlasti pa v poklicnih in strokovnih šolah, malo igra – čeprav je po svoji strukturi in kompleksnosti ena od zelo primernih športnih vsebin. Vzroki za neigranje rokometu v poklicnih šolah so različni. V Ljubljani je situacija dobra na Srednji šoli za telekomunikacije, kjer sodeluje tudi RZS s kadrovske podpora. Morda je za razmisliti o podobnih projektih tudi v okviru drugih poklicnih in strokovnih šol po Sloveniji. Podajamo tudi rezultate analize intervjuja z Marto Bon, športno pedagoginjo na Fakulteti za šport in trenerko. Uvodoma pa predstavljamo različne vsebine za osnovne tehnično-taktične elemente igre, ki bi bile primerne za poučevanje povsod ne glede na to, ali šola igrišče ima ali ne. V naslednjih prispevkih nameravamo nadalje predstaviti igralne oblike, primerne tudi za dijake v poklicnih in strokovnih šolah. Želimo, da bi to vzpodbudilo nas športne pedagoge, da bi rokometu namenili več ur. Strateško bi bilo to izvedljivo v sodelovanju z RZS z usposobljenimi trenerji, ki bi športnim pedagogom lahko vsaj na začetku pomagali s strokovnimi nasveti.

UVOD

Rokomet je polistrukturna športna panoga, zelo primerna za mladostnike v starosti od 15 do 19 let, vendar se premalo igra v poklicnih in strokovnih šolah. Opravili smo razgovore z dijaki poklicnih in strokovnih šol in ugotovili naslednje: v okviru športne vzgoje se skoraj ne igra, v nekaterih okoljih (kjer so dobri klubi) pa profesorji zberejo rokometase in jih peljejo na tekmovanje. V mnogih šolah še tega ne zasledimo. Podobno je tudi na Srednji poklicni in strokovni šoli Bežigrad Ljubljana, ki ima zaradi velikosti in velikega števila dijakov res velike potenciale. Srednja poklicna in strokovna šola Bežigrad Ljubljana združuje štiri programe (nižje in srednje poklicno ter srednje strokovno in poklicno tehnično izobraževanje); skupaj izobražuje za petnajst poklicev. V šolskem letu 2020/21 obiskuje

šolo 1053 dijakov v 39 oddelkih v prometni, strojni in tekstilni usmeritvi. Rokomet se pri skoraj ne igra, čeprav nas ima kar nekaj športnih pedagogov izkušnje in znanja iz rokometu. Seveda je največji problem prostorska omejitev. Žoge bi bile rešljiv problem. Le začeti bi morali – v sodelovanju.

Za uspešno igranje bi bilo najprej potrebno naučiti dijake osnovnih tehnično-taktičnih prvin rokometne igre. Učenje teh prvin bi bilo možno v kakršnih koli pogojih, hkrati pa tudi igranje prirejenih oblik ne zahteva nujno ne rokometnega igrišča in ne rokometnih golov.

Tehnično-taktične elemente v osnovi delimo na obrambne in napadalne (opise v nadaljevanju povzemamo po Šibila, Bon, Pori, (2006)).

OSNOVNE INDIVIDUALNE TEHNIČNO TAKTIČNE PRVINE ZA POTREBE IGRE V NAPADU (Šibila, Bon, Pori, 2006)

Za uspešno igranje rokometu morajo vadeči obvladati naslednje individualne tehnično-taktične prvine (opisujemo samo pomen najpomembnejših – tistih, ki bi jih lahko učili in vadili brez uradnih rokometnih igrišč, torej kjerkoli. Rabimo pa rokometne žoge.):

1. POLOŽAJI IN RAZLIČNE OBLIKE GIBANJA

Vadeči se pri igri v napadu neprestano gibljejo, ob tem spreminjajo smer ter se zaustavljajo v različnih položajih – prežah. Načeloma ločimo paralelni in diagonalni napadalni položaj (prežo). V paralelni napadalni preži je igralec z nogama (stopali) v bolj ali manj vzporednem položaju, razmak med stopaloma pa je nekoliko širši, kot je širina ramen. Tak položaj omogoča učinkovit prehod v različne oblike gibanja v stran in naprej. Kadar ima igralec žogo, lahko v paralelno prežo doskoči po odzivu z ene noge. Največkrat je namen tovrstnega prehoda napadalca v paralelno napadalno prežo preigravanje obrambnega igralca. Tako gibanje in zavzemanje položaja v napadu imenujemo tudi čelni zalet. Pri diagonalni preži ima napadalec eno nogo postavljeno pred drugo in je v bočnem položaju glede na smer svojega nadaljnjega delovanja. Koordinacijsko je pravilno, da je spredaj noga, ki je nasprotna od roke, s katero mečemo. Diagonalna napadalna preža je značilna za položaj pred različnimi streli, podajami ali začetki gibanja – npr. bočni zalet proti vratom. Iz takšnega položaja torej napadalec največkrat strelja, podaja ali preigrava.

Različne oblike gibanja, ki jih uporabljajo napadalci, so: hoja, prehodi v tek, različne vrste tekov z zaustavljanji in spremembami smeri, obrati, skoki, padci, pobiranja. Igralec se giblje po igrišču z namenom, da sebi ali soigralcem pridobi boljši položaj za nadaljevanje napadalnih aktivnosti.

2. VODENJE ŽOGE

Kljub temu da je vodenje žoge sestavni del tehnike in taktike rokometu, večina strokovnjakov ne priporoča pretirane vadbe tega elementa. Še posebej pri začetnikih je potrebno paziti, da ne pretiravajo z vodenjem, ki se ga je v grobi obliki sicer relativno enostavno naučiti. Izkušnje namreč kažejo, da dijaki po sprejemu žoge raje in pogosteje začenejo z vodenjem žoge kot pa s podajo soigralcu. To pa zmanjšuje medsebojno sodelovanje med vadečimi, ki je zelo pomembno in navaja začetnika, da skuša reševati igralne (strukturne) situacije sam. Igra je zato z vidika pojavljanja določenih tehničnih in taktičnih prvin ter situacij revnejša, začetnika ne razvija dovolj vsestransko in mu tudi ne nudi dovolj.

Vodenja žoge lahko vadeči v igri uporabljajo v različnih strukturnih situacijah, na različnih delih igrišča in v časovno različnih delih napada. Mnogokrat ga vadeči uporabijo za počasnejši prehod v napad (iz taktičnih razlogov), pri protinapadu (za preigravanje ali približevanje vratarjevemu prostoru), napadu na postavljeno obrambo (za preigravanje, prodor, približevanje vratarjevemu prostoru ali za preprosto pridobivanje časa pri organizaciji napada). Nekateri avtorji tudi razlikujejo med odbojem žoge od tal (enkratnim vodenjem), ko igralec z eno roko potisne žogo ob tla in jo nato z obema ulovi, ter vodenjem žoge, ko igralec večkrat odbije žogo od tal, brez da bi jo prijel z obema rokama.

3. LOVLJENJE IN PODAJANJE ŽOGE

Mnogi rokometni strokovnjaki menijo, da je znanje pravilnega lovljenja in podajanja žoge odločilno za igralčevo zanesljivo in učinkovito igro. Lovljenje in podajanje je neločljivo povezano in ju tudi pri učenju ne ločujemo. Le v posamezni fazi učenja lahko dajemo večji poudarek enemu ali drugemu elementu. Trosse (1988) govori o lovljenju žoge le kot o enem izmed treh načinov sprejemanja žoge: lovljenje, pobiranje in zaustavljanje. Od načina sprejema žoge je tudi odvisno nadaljevanje igre.

Lovljenje žoge je še posebej zahtevno v težjih igralnih situacijah, ko vadeči žogo lovijo v šprintu, ko lovijo netočno podane žoge, ko tečejo proti žogi in ko jih ovirajo branilci (tudi, ko lovijo žoge, podane "v hrbet", največkrat pri šprintu v protinapad). Tudi nadaljevanje igre je oteženo, če igralec žoge po lovljenju ne drži dovolj čvrsto, saj si jo mora pred nadaljevanjem še nameščati (čeprav s prostim očesom skoraj nevidno), ob tem pa izgublja dragocen čas. Ko igralec žogo ulovi, jo mora nekaj časa držati. Čeprav za potrebe pričujočega gradiva držanja žoge ne obravnavamo kot poseben tehnično-taktični element, pa je potrebno omeniti vsaj nekaj njegovih najpomembnejših značilnosti. Pri rokometu lahko igralec žogo drži z eno ali obema rokama. Pogostejše je držanje žoge z eno roko, saj se ob takem držanju žoge navadno izvajajo podaje, strelji in vodenje žoge. Prav zaradi pomena zanesljivega držanja žoge z eno roko pri igranju, učenju in vadbi rokometu uporabljamo pri najmlajših žoge, ki so posebej prilagojene velikosti otrokove dlani in moči njegovih prstov.

Podajanje in streljanje lahko poimenujemo s skupnim imenom metanje žoge, saj gre pri obeh za zelo podobno tehniko. Mete delimo na različne načine. Za nas je zanimiva naslednja razdelitev (prirejeno jo povzemamo po Šibila, 2004):

- glede na število sklepov, ki sodelujejo pri metu (gre za sklepe, kjer z naprežanjem mišic, ki te sklepe obkrožajo, ustvarjamo silo, ki v največji meri deluje na žogo; pri tem so mišljeni sklepi na roki, saj je sicer za uspešno izvajanje metov pomembno tudi gibanje v drugih sklepih):
- ramenski met – pri metu sodelujejo ramenski, komolčni in zapestni sklep;
- komolčni met – pri metu sodelujeta predvsem komolec in zapestje;
- zapestni met – pri metu sodeluje predvsem zapestje.

► glede na višino izmeta:

- zgornji meti – izmet je iznad glave oziroma nad višino ramena;
- bočni meti – izmet je med ramenom in bokom;
- spodnji meti – izmet je izpod višine boka.

► glede na položaj igralca:

- meti s tal – brez padca ali s padcem,
- meti v skoku – brez padca ali s padcem.

Igralec naj bi žogo soigralcu podal po najkrajši in najhitrejši poti v položaj, ki je zanj najugodnejši za nadaljevanje igre (v položaj, ko je le ta nevaren za nasprotnikov gol). Podaja mora biti natančna, tako da soigralec nima dodatnih težav pri lovljenju žoge.

3. STRELJANJE NA VRATA

K osnovnim strelom prištevamo: strel z dolgim zamahom iznad glave s tal; strel v skoku; strel s padcem; strel z odklonom (desničarji ga največkrat uporabljajo pri streljih z desnega krila); strel z naklonom (desničarji ga največkrat uporabljajo pri streljih z levega krila).

Strel predstavlja (največkrat silovito) igralno dejavnost napadalca s težnjo doseči zadetek. Je ena izmed najbolj značilnih aktivnosti v rokometni igri. Vadeči lahko streljajo z mesta s tal ali v skoku, z zaletom s tal ali v skoku, iz teka, s padcem, z naklonom ali odklonom. Mnogokrat se pri streljanju v igri kombinirajo različni načini streljanja – npr. strel v skoku z naklonom in padcem. Kadar vadeči napadajo proti conski ali kombinirani obrambni postavitvi, lahko streljajo na vrata iz različnih napadalnih mest: z vseh mest zunanjih napadalcev, levega in desnega krila ter z mesta krožnega napadalca. Vadeči lahko streljajo tudi v protinapadu. Vadeči na različnih igralnih mestih največkrat uporabljajo strele, ki so značilni za zaključevanje napadov s teh napadalnih mest:

- zunanji napadalci tako največkrat streljajo na vrata v skoku po 1 –3-koračnem zaletu; s strelom z dolgim zamahom iznad glave s tal; v zadnjem času pa tudi z zelo hitro izvedenim strelom iz teka.
- Krožni napadalec največkrat uporablja strel s padcem po odzivu v levo ali desno stran.
- Krila največkrat streljajo s strelom z naklonom po zaletu iz kota igrišča, ob tem pa lahko tudi izgubijo ravnotežni položaj in padejo; za nevtralizacijo sile, ki nastaja ob padcu, pa uporabljajo različne tehnike – preval nazaj, padec v "pivnik" ...

Pri različnih strelah v skoku je potrebno omeniti tudi strel z odzivom iz iste noge, kot je roka, s katero mečemo. Ta način streljanja je koordinacijsko zelo zahteven, napadalcu pa ga uporabljajo največkrat ob prodorih pred vratarjev prostor, ko zaradi gibanja obrambnih igralcev ali nevarnosti prestopa ne morejo narediti še enega koraka.

Ne glede na to, kakšen način streljanja vadeči uporabljajo, morajo ob tem upoštevati nekatera taktična pravila:

- pri vsakem strelu si je v izhodiščnem položaju vedno potrebno s položajem telesa in roke omogočiti strel v vse kote vrat (“odpiranje” kotov), kar otežuje vratarjevo uspešno posredovanje;
- pri strelah, kjer igralec skoči nad vratarjev prostor, je potrebno paziti na optimalno razdaljo med njim in vratarjem;
- za način strela se mora igralec odločiti glede na svoj položaj, glede na položaj branilcev in vratarja;
- za smer strela pa se mora napadalec odločiti šele tik pred izmetom – ne sme se odločati “vnaprej”.

4. ODKRIVANJE

Odkrivanje pomeni gibanje po igrišču s poglobitvenim namenom, da lahko igralec v primernem trenutku varno in zanesljivo sprejme žogo in nadaljuje z igro. Igralec se mora načeloma gibati v prazen prostor (prostor, ki ga nasprotnikovi vadeči slabo pokrivajo). Odkrivanje izvede premišljeno, s spremembo smeri in hitrosti gibanja (z varanjem) ali brez.

5. VARANJE

Varanja izvajajo vadeči z namenom, da bi preslepili nasprotnikove igralce. Vadeči začnejo svojo aktivnost na pričakovan način, nadaljujejo pa jo drugače. Varanja se lahko izvedejo s pomočjo spremembe smeri in ritma gibanja, z lažno podajo, z lažnim strelom, s pogledom. Med igro igralec največkrat izvaja varanje s pomočjo različnih aktivnosti sočasno:

- varanja s pomočjo spremembe smeri in ritma gibanja (varanja s telesom) se izvajajo v glavnem s pomočjo nog in trupa. Igralec je lahko med izvedbo varanja z žogo ali brez;
- pri varanju s pomočjo lažne podaje igralec podajo samo nakaže, nato pa nadaljuje igro z drugimi aktivnostmi. Največkrat z naslednjimi nameni:
 - preigrati nasprotnika in izvesti strel;
 - preigrati nasprotnika in podati soigralcu v najugodnejšem položaju za nadaljevanje igre;
 - podati žogo soigralcu v najugodnejšem položaju za nadaljevanje igre.
- namen varanja z lažnim strelom je ustvariti situacijo, v kateri bo napadalec lahko izvedel eno izmed naslednjih aktivnosti:
 - preigrati nasprotnika in izvesti strel;
 - zavesti nasprotnika glede načina in smeri strela ter nato izvesti željeni strel.

6. PREIGRAVANJE

Je aktivnost, ki jo izvajajo vadeči najpogosteje z žogo. Preigravanje je povezano z varanjem (z vsemi oblikami varanja). Pri preigravanju, kjer je glavni del varanja vezan na varanje s spremembo smeri in ritma gibanja (varanje s telesom), poznamo t. i. preigravanje z enojnim ali dvojnimi varanjem ter obratom (*rollingom*) v eno ali drugo stran.

OBRAMBA – osnovne individualne tehnično-taktične prvine

Za uspešno igranje rokometu v fazi branjenja morajo vadeči obvladati naslednje individualne tehnično-taktične prvine:

Položaji in različne oblike gibanja

Vadeči se tako kot pri igri v napadu tudi v obrambi neprestano gibljejo, ob tem spreminjajo smer ter se zaustavljajo v različnih položajih – prežah. Načeloma ločimo paralelni in diagonalni obrambni položaj (prežo). V paralelni napadalni preži je igralec z nogama (stopali) v bolj ali manj vzporednem položaju, razmak med stopaloma pa je nekoliko širši, kot je širina ramen, teža je enakomerno razporejena na obeh stopalih, v kolenih je igralec nekoliko

pokrčen in s trupom nagnjen nekoliko naprej. Roke so dvignjene nekoliko naprej in navzgor ter so v komolcih pokrčene tako, da so dlani obrnjene v smeri naprej. Pogled je usmerjen proti napadalcu. Pri diagonalni obrambni preži je ena izmed nog pomaknjena nekoliko naprej – glede na to, katera noga je pomaknjena naprej, ločimo levo ali desno diagonalno postavitev. Opis glavnih značilnosti paralelne obrambne preže velja v največji meri tudi za diagonalno postavitev, le da je tukaj roka na strani sprednje noge dvignjena nekoliko višje od nasprotne roke. Oba osnovna položaja omogočata učinkovit prehod v različne oblike gibanja v stran, naprej in nazaj.

Različne oblike gibanja, ki jih uporabljajo vadeči v obrambi, so: hoja, prehodi v tek, različne vrste tekov z zaustavljanji in spremembami smeri, obrati, skoki, padci, pobiranja. Vadeči se giblje po igrišču z namenom, da si pridobijo položaj, iz katerega bodo lahko oteževali ali preprečili delovanje napadalcev, ki je nevarno za ustvarjanje priložnosti za doseg zadetka.

Kritje in spremljanje igralca.

Igralec se nahaja v položaju kritja takrat, kadar je na sredini kota, ki ga tvorita namišljeni črti v podaljšku vratnic in igralec, ki ga pokriva. V tem položaju preprečuje napadalcu streljanje ali prodiranje proti vratom. S spremljanjem napadalca skuša obrambni igralec zadržati položaj kritja tudi takrat, ko se napadalec giblje po prostoru.

Poznamo osebno ali individualno in consko ali prostorsko kritje. Pri osebni kritju je obrambni igralec odgovoren za določenega igralca, ki ga lahko krije in spremlja po vsem igrišču, na svoji polovici igrišča ali pa samo približno 12 metrov od gola. Osebno kritje lahko izvajamo na dva temeljna načina: s tesnim kritjem ali *presingom* ter kritjem in spremljanjem na razdalji. Pri conskem kritju vadeči krijejo in spremljajo igralce v določenem prostoru ne glede na to, kateri napadalec je v tem prostoru. Igra v obrambi je lahko tudi kombinacija obeh načinov branjenja – t. i. kombinirana obramba, ko del igralcev izvaja individualen način branjenja, del pa conski (npr. 5 + 1, 4 + 2).

Zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom in rokami

To je zelo pomembna obrambna naloga, saj lahko napadalec z žogo doseže zadetek. Nasprotniku skušamo s pomočjo telesa in deloma tudi rok preprečiti prodor in strel proti vratom. Največkrat poskušamo to nalogo opraviti v diagonalni obrambni preži, ki nam omogoča veliko stabilnost pri telesnem kontaktu z napadalcem in tudi možnost zaustavljanja napadalčeve roke, s katero meče. Tako skušamo z roko, ki je nekoliko pomaknjena naprej, doseči napadalčevo roko (največkrat nadlaket), v kateri ima žogo, dlan druge roke pa položimo na napadalčev nasprotni bok, s čimer skušamo zaustavljati napadalčevo prodiranje po t. i. zunanji strani. Ob tem pa je prepovedano potiskanje in objemanje nasprotnika ter zaustavljanje z eno roko okoli pasu. Zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom pa lahko izvajamo tudi v paralelni obrambni preži.

Blokiranje strelav

Strele nasprotnih igralcev skušamo zaustaviti s pomočjo t. i. blokiranja žoge. Blokiranje žoge lahko izvedemo z vsemi deli telesa (najpogostejše in najučinkovitejše je blokiranje žoge z rokami). V nasprotju s pravili igre je edino blokiranje s pomočjo nog od kolen navzdol. Blok je lahko posamičen (izvede ga en igralec) ali pa skupinski (vzajemno delovanje dveh ali treh igralcev). Branilec lahko žogo blokira iz položaja paralelne ali diagonalne preže. Ločimo tudi blokiranje strelav s tal, ki so lahko izvedeni v različnih višinah (v višini glave ali nad njo, bočni strel ...) ali strelav v skoku. Pri blokiranju strelav s tal stoji branilec v obrambni preži in se nekoliko pomakne proti strani roke, s katero napadalec strelja. Obe roki dvigne hkrati iz položaja, ki je značilen za obrambno prežo, v visok položaj nad glavo. Istočasno se tudi telo in noge zravnajo. Dlani gledajo naprej, prsti so nekoliko razklenjeni in napeti. Obe dlani sta medsebojno razmaknjeni za pol širine rokometne žoge, kar omogoča večjo zanesljivost pri zaustavljanju žoge. Pogled je usmerjen proti strelcu in žogi. Pri streljih s tal, ki so usmerjeni nižje (npr. bočni strel), naredi branilec največkrat korak v stran, nogo v kolenu

pokrči in nanjo prenese težišče ter spusti roki v predvideno višino meta. Takšno blokiranje strela lahko branilec izvede tudi samo z eno roko. Tudi strele v skoku skušajo branilci pogosto blokirati z rokami. Ob tem tudi sami skočijo. Pred odzivom nekoliko zmanjšajo razdaljo med stopaloma (zaradi izboljšanja izhodiščnega položaja pri odzivu v višino).

Odvzemanje žoge

Obrambni vadeči pri rokometu izvajajo dve vrsti aktivnosti:

- aktivnosti, s pomočjo katerih preprečujejo doseg zadetka (primarne naloge);
- aktivnosti, s pomočjo katerih skušamo napadalcem odvzeti žogo (sekundarne naloge).

Borba za žogo

Situacija borbe za žogo nastane v času vmesne faze med obrambo in napadom, ko žoga za trenutek ni

v posesti nikogar (po blokiranem strelu, odboju žoge od vratnice ali vratarja ...). Vadeči si skušajo z različnimi aktivnostmi priboriti žogo, da bi lahko začeli ali pa nadaljevali z napadom.

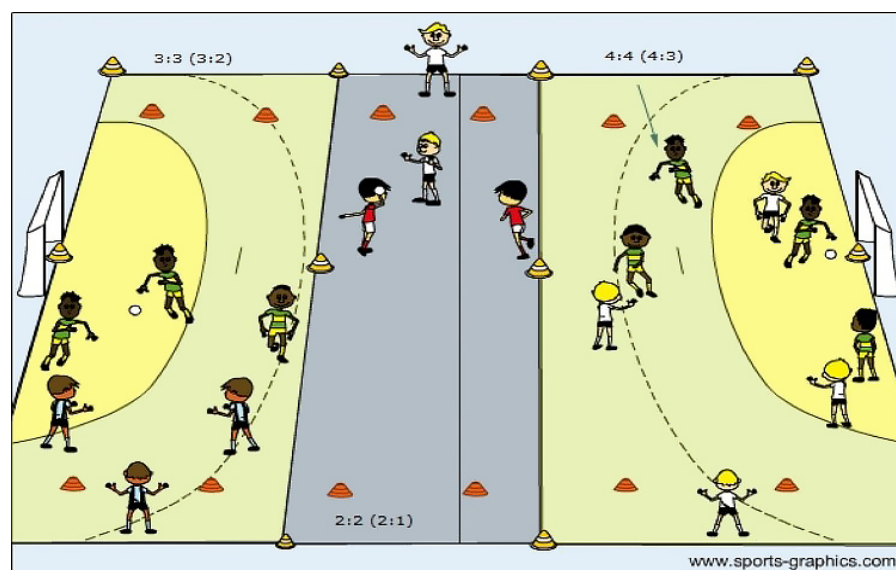
Poznavanje in obvladanje osnovnih individualnih tehnično-taktičnih prvin rokometne igre omogoča učencem in igralcem hitreje učenje različnih skupinskih in moštvenih tehnično-taktičnih aktivnosti. Pomanjkljivo znanje naštetih prvin se navadno maščuje igralcem in njihovim učiteljem, saj med igro tovrstne težave mnogokrat povzročijo nepotrebne napake.

Poleg navedenih strukturnih elementov je smiselno uvajati različne elementarne igre in druge igre primerne za uvajanje začetnikov v rokometni igro. Navedeni so tudi v literaturi, Bon, *Rokomet igraje*.

Podajamo samo nekaj idej – primernih tudi za tiste, ki jim je bližnji telesni kontakt, ki se pojavlja v igri, nekako neprijeten.



Slika 1. Podajanje žoge z vmesnim "pepčkom" (vir: euorhandball.com).



Na Sliki 1 je prikazana možnost vadbe podaj s »pepčkom«, ki je organizirana tako kot običajna, učitelj pa »pepčku« označi prostor, v katerem deluje, tako da ne more preblizu vadečemu, ki želi podati.

Na Sliki 2 je prikaz mogoče razporeditve po igrišču – vadečim s pomočjo označb (stožcev) omejimo prostor z namenom, da vadeči ohranjajo primerno razdaljo, ob tem pa so vadeči zelo intenzivno dejavni.

Vse zgoraj našteje vaje učitelj prilagaja tako, da upošteva priporočila za varno razdaljo.

Slika 2. Možne razporeditve po igrišču, ki omogočajo ohranjanje razdalje (vir: Šibila idr., 2006).

Pri pripravi lahko uporabijo vso roketmetno strokovno literaturo, navedeno spodaj. Navajamo še nekaj možnih virov različnih vaj s spletnih strani (v iskalnik oz. v Youtube kanal vpišite *Handball drills, skills* ali pa pogledajte na spletno stran eurohandball.com):

www.youtube.com › watch

[Team Handball Skills and Drills - YouTube](#)



You may need to lower the volume and just add your own music.

24 Sep 2019 · Uploaded by Adapted Physical Activity

www.youtube.com › watch

[Handball drills inspiration 1 - YouTube](#)



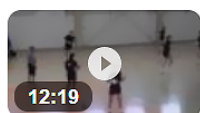
Live. • Scroll for details. **Handball drills** inspiration 1. 87,999 views87K

views. • Oct 23, 2015. 494 18. Share Save ...

23 Oct 2015 · Uploaded by Leon Henriksen

www.youtube.com › watch

[Development of speed by means of handball specific drills ...](#)

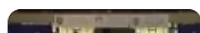


The EHF CAN is pleased to announce that the EHF teaching videos are now available on **youtube** in the ...

5 Sep 2013 · Uploaded by EHF Activities

www.youtube.com › watch

[Handball drills inspiration 3 - YouTube](#)



Most common used flex styles*/ /* Basic flexbox reverse styles */ /*

REZULTATI ANALIZE – študija primera in intervju

Rezultati analize na Srednji poklicni in strokovni šoli Bežigrad Ljubljana kažejo, da so vzroki, da jih športni pedagogi ne vključujemo, večplastni; v osnovi pa: pomanjkanje roketmetne opreme, netradicija igranja, nezanimanje dijakov in premalo angažiranje športnih pedagogov, ki pogosto rečejo: »Pri nas se roketmet nikoli ni igral,« ali pa »ne, ne igramo roketmeta – nimamo pogojev«. Iz strokovnega vidika to obžalujemo, kajti roketmet je – v kakršnikoli obliki – zelo kompleksna dejavnost in ima zelo širok nabor vplivov na telesni in gibalni razvoj srednješolcev mladostnikov. O tem govorijo tudi izkušnje Marte Bon, ki v intervjuju navaja: »Gre za to, na kakšne način športni pedagog predstavi roketmet. Učenje moramo prilagoditi starostni in razvojni stopnji. Uporabiti je potrebno pravo razmerje med učenjem in izpopolnjevanjem osnovnih elementov, ter med igralnimi oblikami. Rokomet ima zelo bogato

strukturo; če jo pravilno didaktično predstavimo in učimo, vadeči to spoznajo in z veseljem igrajo. Takšne so tudi izkušnje iz poučevanja na Fakulteti za šport. Na začetku so imeli tako študenti z nami in mi, pedagogi s študenti, kar težave. Študentje so nekako zavračali igranje, govorili o grobosti; in mi pedagogi smo razmišljali o tem, kako so »nešportni« in ne dovolj »sposobni za roketmet«. Potem smo spremenili pristop k poučevanju, prilagodili didaktiko in organizacijo pedagoškega procesa. Danes je roketmet med študenti zelo priljubljen in ga veliko izbirajo (kot izbirni predmet) in tudi zelo radi prihajajo na vaje«.

Navedeni prispevek je poizkus predstavitve vsebin – najprej tehnično-taktičnih elementov, ki naj bi jih učitelji poučevali (ali pa utrjevali) na ravni srednjih poklicnih in strokovnih šol. V naslednjih prispevkih nameravamo predstaviti različne skupinske igre, ki so primerne za izpopolnjevanje teh znanj.

ZAKLJUČEK

Uvodoma smo v tem prispevku predstavili različne vsebine, ki bi bile za začetek primerne za poučevanje v poklicnih šolah. Nato bi nadaljevali z igralnimi oblikami in tudi mini rokometom. Omeniti je potrebno še en dejavnik. Med rokometno igro je sicer značilen stik med vadeči, kar nekatere – predvsem dekleta – moti, zato smo predstavili tudi nekatere igralne oblike (npr. pepček), kjer je tega stika manj. Vsako igro lahko vsaj na začetku tudi prilagodimo, tako da se izognemo tesnejšim stikom.

Prispevek je pravzaprav poizkus, kako lahko obogatimo pouk športa na poklicnih šolah. Morda moramo športni pedagogi tudi prilagoditi naše poučevanje, preseči ustaljene vzorce? Gre za to, kako dijakom podati več znanja, več različnih vsebin; morda pa lahko koga tudi navdušimo za igranje rokometu. Najoptimalneje bi bilo sodelovati z rokometni klubi, na ravni takšnega sodelovanja

je še veliko rezerve. Svetovali bi tudi povezavo s Fakulteto za šport za obnovitvene tečaje metodike rokometnih tehnično-taktičnih elementov. Dobrodošlo bi bilo tudi sodelovanje z Rokometne zveze Slovenije, ki že ima nekaj projektov in sodelovanj (na ravni Ljubljane imamo rokometni oddelek – Gimnazija Šiška, Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana; nacionalne panožne zveze). V sodelovanju šol in rokometu bi lahko veliko naredili. Gre verjetno za to, kdo bo prej zmožni dati pobudo za sodelovanje. Ta prispevek je morda začetek. Za boljši pouk športne vzgoje gre – kako dijakom ponuditi in dati več športnega znanja in užitka pri različnih oblikah športa. Gre pa tudi za popularizacijo in širitev rokometu med dijaki strokovnih in poklicnih šol, kjer je – zdi se – manj prisoten kot v drugih srednjih šolah. A začetek bi bil dobrodošel tudi kak vsebinski pedagoški eksperiment.

VIRI:

1. Šibila, M., Bon, M. in Pori, P. (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Bon, M. (2007). *Rokomet igraje*. Video DVD. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Bon, M., Pori, P., Škof, B., Rotovnik-Kozjek, N., Makuc, N., Hadžić, V., Ažman-Juvan, K. (2018). Podprite svojega otroka športnika : za starše mladih športnikov. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
4. Repenšek, D. in Bon, M. (2007). *Rokomet - osnove pravil, sojenje in organizacija tekem. Priročnik za športne pedagoge, trenerje in rokometne sodnike začetnike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
6. NIJZ - Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020). *Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2*. Pridobljeno iz <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

Marta Bon

ANALIZA ŽENSKEGA EVROPSKEGA MLADINSKEGA PRVENSTVA V CELJU 2021

Izvleček

V prispevku so predstavljeni nekateri razvojni in organizacijski vidiki ženskega rokometna na osnovi analize tekem na ženskem evropskem mladinskem prvenstvu leta 2021 v Celju. Opisan je tudi trend igranja v ženski rokometni mladinski konkurenci. Izpostavljene so najboljše posameznice in najbolj zanimive tekme. Pomemben del analize je razmišljanje o nastopu Slovenk na tem prvenstvu, predvsem pa dejstvo, da je trend uvrstitev ženskih reprezentančnih kategorij mlajših selekcij izrazito padajoč. Jasno je, da je potreben drugačen, verjetno bolj sistematičen pristop, če želimo krivuljo uvrstitev obrniti navzgor. Seveda pa ne gre zgolj za uvrstitve; enako pomembno se zdi opozoriti, da zaostajamo tudi na ravni individualne usposobljenosti igralk. Na osnovi kvalitativne analize bi dejali, da slovenske rokometnišice za najboljšimi posameznicami prvenstva zaostajajo tako na ravni ustrezne morfologije, razvitosti gibalnih sposobnosti, kot tudi na tehnično-taktični ravni usposobljenosti. Na prvenstvu so rezultatsko in glede na nivo razvitosti igralk izstopale Madžarska, Rusija in Francija, pa tudi vse skandinavske reprezentance. Kot novost, kot novo tehnično-taktično različico velja omeniti veliko število blokiranj žoge – v povezavi z delovanjem v obrambi. Pomenljivo pa je dejstvo, da tudi v reprezentancah, ki so nižje uvrščene, izstopajo nekatere izrazito nadarjene igralko (bolj izrazito kot v slovenski reprezentanci). Neprijetnejše presenečenje pa je bil nastop reprezentance Švice, kjer se očitno obrestuje nov pristop v ženskem rokometu s tako imenovano rokometno akademijo. O bolj strateškem in razvojnem pristopu je nujno razmisliti tudi v Sloveniji.

UVOD

OSNOVNE INFORMACIJE

Evropsko prvenstvo je potekalo poleti 2021 v Celju v Sloveniji v dvorani Areni Zlatorog in Športni dvorani Golovec. Prvenstvo se je odvijalo v obdobju velikega števila okužb z virusom COVID-19 v nekaterih evropskih državah. Posledično je svojo udeležbo zaradi velikega števila okuženih igralk tik pred začetkom prvenstva odpovedala reprezentanca Portugalske. Sodelujoče reprezentance so bile v predtekmovalnem delu razvrščene v štiri tekmovalne skupine (tri skupine s 4 reprezentancami in ena skupina s 3 reprezentancami). Prvi dve reprezentanci iz vsake predtekmovalne skupine sta se uvrstili v glavni del tekmovanja, zadnjevrščeni reprezentanci pa v razigravanje za uvrstitve od 9. do 15. mesta. Tekme v predtekmovalnih skupinah so se odvijale med 8. in 11. julijem, tekme glavnega dela

tekmovanja in tekme za končno razvrstitev pa med 13. in 18. julijem.

Poleg domače ekipe, ki je imela na vseh svojih tekmah relativno veliko navijačev, so imele največjo podporo s tribun med gostujočimi reprezentancami reprezentance Madžarske, Danske, Avstrije in Švice. Izpostaviti velja visok nivo organizacije prvenstva, kjer so vse nastopajoče ekipe imele optimalne pogoje za izvedbo treningov, nastopov na tekmovanju ter tudi nastanitvenih pogojev. Izpostaviti velja tudi veliko medijsko podporo s strani evropske rokometne zveze, ki je z lastnim kadrom zagotovila visoko pojavnost prvenstva na spletu, predvsem na različnih socialnih omrežjih. Na tekmah prvenstva ni bila nudena celovita enotna podpora s statističnimi podatki, zato je spodnja analiza narejena na osnovi kvalitativnih metod po predhodnem ogledu tekem prvenstva.

KONČNI VRSTNI RED REPREZENTANC NA PRVENSTVU IN ANALIZA TEKEM ZA MEDALJE

1. Madžarska; 2. Rusija; 3. Francija;

4. Švedska; 5. Romunija; 6. Danska; 7. Hrvaška;
8. Nemčija; 9. Norveška; 10. Češka republika;
11. Švica; 12. Slovaška; 13. Črna gora; 14. Avstrija;
15. Slovenija; 16. Portugalska (odstopila od
prvenstva).

Na osnovi doseženih rezultatov na evropskem prvenstvu 2021 si je prvih 12 uvrščenih reprezentanc pridobilo pravico nastopa na Svetovnem prvenstvu 2022. Prvenstvo se bo ravno tako odvijalo v Sloveniji, zato ima na njem pravico do nastopa tudi reprezentanca Slovenije.

Po izboru vseh selektorjev nastopajočih reprezentanc je bila razglašena najboljša postava prvenstva:

- vratarka: Veronika Chipula (Rusija),
- levo krilo: Maja Merai (Madžarska),
- levi bek: Daria Statsenko (Rusija),
- srednja zunanja: Lena Grandveau (Francija),
- desni bek: Nina Koppang (Švedska),
- desno krilo: Bruna Zrnić (Hrvaška),
- krožna napadalka: Sarah Bouktit (Francija),
- najboljša branilka: Charite Mumbongo (Švedska),
- najkoristnejša igralka: Blanka Kajdon (Madžarska),
- najboljša strelka: Katarina Pandza (Avstrija – 68 golov).

KAKOVOSTNA ANALIZA DOLOČENIH REPREZENTANC IN IGRALK

Ker ni bilo vodenja statistike na prvenstvu, so za navedene reprezentance izpostavljanje določene značilnosti ter navedene najbolj nadarjene igralkle glede na igralna mesta. Opisanih je prvih sedem reprezentanc, reprezentanca Švice, ki je s sistematičnim delom ena izmed presenečenj

prvenstva, ter Slovenija kot zadnje uvrščena reprezentanca. Z določenimi reprezentancami iz nabora je bila Slovenija v preteklosti še povsem rezultatsko konkurenčna, na tem prvenstvu pa se je izkazalo, da temu ni več tako.

1. MADŽARSKA

Madžarska je na tem prvenstvu delovala izredno impresivno, od pristopa do tekme, do predstav na vseh tekmah, še posebej do prepričljivih iger v polfinalu in finalu. Skozi celotno prvenstvo je iz tekme v tekmo dvigala nivo kvalitete, kar se je najbolj izkazalo prav na zadnji – finalni tekmi. Prikazali so tudi najrazvitejšo kombinatoriko za to starostno kategorijo z organizacijskega vidika. Madžarska ekipa je res visoko disciplinirana selekcija, ki lahko, ko se uspe uvrstiti v konkurenco starejših, prinese še boljše rezultate madžarskemu članskemu rokometu. Domnevamo lahko, da je uspeh Madžarske v mlajših kategorijah posledica znatnih naložb v štiri akademije z optimalnimi pogoji za 50–60 izbranih mladih rokometasice v srednji šoli.

Največji vtis pusti izrazita osredotočenost in velika odgovornost v igri, zelo malo strelav zunaj 9 m in igra obrambe na zelo visoki ravni. Prevladovali so z obrambo 6-0, z veliko aktivnejšimi branilkami na položajih 1-2 in 5-6 kot v prejšnjih tekmovanjih.

Izstopale so naslednje igralkle:

- Caidon Blanka; srednja zunanja; verjetno najbolj izstopajoča igralka in ena najboljših MVP pri selekcijah U17 in U19. Ocenjujemo jo za prototip sodobne srednje zunanje. Odlične tehnično-taktične sposobnosti v igri 1 : 1; dober strel s tal; odlično sodelovanje s krožno napadalko; dober prenos žoge v protinapad; zelo zanesljiva in uspešna v fazi obrambe.
- Kukely Anna; zunanja napadalka na vseh igralnih mestih. Odlične tehnično-taktične sposobnosti v igri 1: 1; dober strel s tal; odlično sodelovanje s krožno napadalko; dober prenos žoge v protinapad; zelo zanesljiva in uspešna v fazi obrambe.
- Merai Maja; levo krilo; igra zelo kakovostno na poziciji številka 5 v obrambi in deluje najbolj zrelo od vseh levih kril na tem tekmovanju.

- Ferenczy Diana; desno krilo z zelo raznoliko tehniko zaključevanja strelav s krila; zelo agilna v fazi obrambi.
- Farago Luca; krožna napadalka; igralka z močnim, robustnim telesom in prevladujočimi gibalnimi sposobnostmi; z razvitim občutkom za igro;

2. RUSIJA

Reprezentanca Rusije je uporabila drugačen obrambni sistem od drugih ekip, igralko so izjemno ofenzivno in odprto consko obrambno formacijo 5 : 1 z globokim izpadanjem obeh drugih branilk, ki sta s svojim delovanjem v globino skušali onemogočiti leve in desne zunanje igralko. Prednji center pa je s postavitvijo na 9 m igral nekoliko defenzivnejše. Tako so igralko na svojem osnovnem položaju stale praktično v dveh vrstah. Ta taktična odločitev se v finalni tekmi proti reprezentanci Madžarske ni obrestovala, saj je madžarskim napadalkam omogočala izkoriščanje njihovih individualnih tehnično-taktičnih prednosti, kjer so s preigravanji izkoriščale svojo dominantno telesno pripravljenost in dosegale lahke zadetke.

3. FRANCIJA

Reprezentanca Francije je v fazi obrambe delovala zelo dobro, z izjemno dobrim gibanjem in sodelovanjem med vsemi branilkami. Z izrazitim agresivnim in agilnim delovanjem je uspela preprečiti, da bi tekmečeve napadalko dosegle optimalni položaj za dober strel. Poleg tega pa so uspeli blokirati veliko žog pri streljih tekmi iz razdalje. V napadu so uporabili veliko podajanja in menjave mest, ki so bila izvedena v maksimalni hitrosti ter v optimalnem časovnem zaporedju. Izvedli so tudi veliko organiziranih protinapadov. Omeniti velja, da so usmerjeno razvijali univerzalnost nekaterih igralk, ki kažejo potencial za člansko reprezentanco. Izpostaviti pa velja predvsem Grandveau Lena (najboljša srednja zunanja na turnirju).

4. ŠVEDSKA

Švedska mladinska reprezentanca je bila poleg Madžarske najbolj nadarjena in telesno usposobljena

ekipa na turnirju, kar je posledica kakovostnega in sistematičnega dela. Vsekakor je zelo verjetno, da je v tej ekipi nekaj bodočih švedskih reprezentantk. Predvsem so prevladovali:

- Koppang Nina, desna zunanja, ki je v vseh fazah igre tehnično in taktično usposobljena za najvišji nivo tekmovanja.
- Axner Tyra, leva zunanja; izredno visok nivo tehnično-taktičnega znanja ter visok nivo telesne pripravljenosti.
- Johansson Jennifer; desno krilo; odlična tehnika strela s krila in posledično realizacija.

5. ROMUNIJA

Reprezentanca Romunije je v dveletnem obdobju prehoda iz kategorije kadetinj v kategorij mladink napravila največji napredek. Večina igralk igra v močni prvi romunski rokometni ligi. Verjetno je to razlog, da so igrali veliko bolj zrelo in disciplinirano kot prej. Že drugo generacijo zapored imajo odlične vratarke, kar je verjetno posledica kakovostne selekcije in dela z vratarji. Igra v fazi napada je bila odvisna predvsem od desne zunanje Gogirlo Alicie, ki je res odlična igralka. Na turnirju je dosegla 56 zadetkov, prevladovala pa je tudi kot branilka.

6. DANSKA

Zanimivo je, da je selektor Danske (Eriksen Heine Mogensen) v letih 1988/89 vodil mladinsko reprezentanco in je od odgovoren za sedem generacij mladink. Za nekatere rokometne države takšna kontinuiteta dela žal ni sprejemljiva oz. mogoča. Žal je med njimi tudi Slovenija.

Lahko smo videli nekatere tipične značilnosti danskega modela igre: zelo kvalitetne igralko na krilnih položajih, srednje zunanje s tipičnimi lastnostmi ustvarjalke igre, odlične v igri 1 : 1 ter z veliko raznolikostjo tehnike strela. V osnovi uporabljajo consko obrambo 6 : 0 in tudi nekaj prehodov iz obrambe 6 : 0 v obrambo 5 : 1.

Velja omeniti dve res kvalitetni vratarici Bengtson Mathilde in Bossen Anna. Proti Sloveniji sta imeli skupaj 47 % učinkovitost branjenja strelav.

7. HRVAŠKA

Hrvaška je dosegla velik uspeh z osvojenim sedmim mestom. Igrali so zelo disciplinirano in navdihnjeno ter premagali določene slabosti. Omeniti je treba izkušeno vodstvo reprezentance ter dobro tehnično in taktično usposobljenost igralk. Reprezentanca Hrvaške je poleg conske obrambe 6 : 0 uporabljala tudi obrambo 5 : 1. Med igralkami je najbolj izstopala Zrnić Bruna, ki je bila razglašena za najboljše desno krilo prvenstva.

11. ŠVICA

Na vse je reprezentanca Švice s svojo odgovorno, zrelo igro pustili poseben vtis. Odkritje celotnega turnirja je Emmenegger Mia (od večine igralk mlajša 3 leta) na položaju desnega krila, ki ima gotovo tehnično najbolj dovršen strel izmed vseh kril na prvenstvu, precej kakovostna pa je tudi v obrambnih nalogah. Po drugi strani pa je treba omeniti tudi Riner Alessiji, na položaju desne zunanje, nosilko igre švicarske reprezentance Heinzer Celia leve zunanje napadalke ter Schaller Soraya – vratarko, ki je bila morda najbolj nadarjena vratarka na turnirju.

15. SLOVENIJA

To je bila ena najslabših predstav Slovenije na tekmovanjih mladih starostnih kategorij v zadnjem desetletju. Reprezentanca Slovenije je izgubila vse tekme na turnirju. Očitno je bilo, da ekipa na tem prvenstvu na splošno ni bila dobro povezana, tudi prikazana splošna rokometna tehnično-taktična znanja igralk so bila na nizki ravni. Po subjektivni oceni je delovalo tudi, da je tudi telesna pripravljenost slovenskih reprezentantk na nižji ravni kot pri večini reprezentanc. Slovenija je večinoma igrala obrambo 6 : 0; načeloma so vse tekmice razmeroma učinkovito in uspešno prihajale do priložnosti za doseg zadetka. Kljub temu je bila najšibkejši del na tem prvenstvu igra v fazi napada. Tudi če smo z ekipno taktiko celo uspeli priti v relativno ugodno situacijo za doseg zadetka, je bila pogosto velik problem tudi realizacija strelk. Očitno je, da mora Slovenija na splošno nekaj spremeniti, če želi obdržati status udeleženke evropskih in svetovnih prvenstev. Slovenska reprezentanca ima tudi manj rokometno izstopajočih – talentiranih rokometaric

kot večina tekmic. Raven, ki jo dosegajo nekatere najboljše posameznice v drugih reprezentancah, morda dosega Erin Novak, ki ima potencial, da postane vrhunška igralka. V obrambnih nalogah gre izpostaviti Nino Kovščo. Po drugi strani je negativno izstopajoče tudi, da imam malo levorokih igralk v tej kategoriji (razen Eme Markovič). Postavlja se tudi vprašanje o ustreznosti selekcioniranja in izkoriščenosti celotnega igralskega potenciala. Velika priložnost za preverbo navedb bo nastop naše reprezentance na Svetovnem prvenstvu 2022 v Sloveniji. Najkasneje pol leta pred prvenstvom bi bilo potrebno poskrbeti za ustrezno telesno pripravljenost reprezentantk (tudi z individualnimi programi); nato pa jih optimalno tehnično-taktično pripraviti. To prvenstvo lahko poda dokončni odgovor, kam se uvršča slovenski ženski mladinski rokomet.

SPLOŠNI TRENDI

- Blokiranje žoge – določene reprezentance s svojimi taktičnimi aktivnostmi v fazi obrambe poizkušajo privedi napadalke do manj ugodnih položajev za zaključevanje napada. V kolikor se napadalke odločajo za strele iz razdalje iz manj ugodnih položajev, pa obrambne igralk kot taktično rešitev uporabljajo blokiranje strel. Predvsem to velja za reprezentance Danske, Avstrije in Švice.
- Obstaja velika razlika v kakovosti med prvimi osmimi reprezentancami in reprezentancami, ki se uvrščajo od devetega do petnajstega mesta. Višje rangirane reprezentance izstopajo predvsem na področju taktičnega znanja igralk in taktične priprave ter po večjem številu kvalitetnejših igralk, kjer lahko večina igralk igra na visoki ravni. Nižje uvrščene reprezentance imajo le nekaj takih igralk.
- Mnoge igralk imajo izkušnje iz kvalitetnejših nivojev članskih klubskih tekmovanj (zlasti igralk Romunije, Švedske, Madžarske in Rusije) ter so fizično in psihično blizu priprave na vrhunski rokomet v kategoriji starejših.
- V fazi napadanja z igralko manj igrajo reprezentance izredno disciplinirano in poizkušajo ustvariti priložnost za neoviran strel.

- Številne taktične aktivnosti v fazi napada vključujejo kombinacije v povezavi s krožnimi napadalkami, ki so imele aktivno vlogo v napadu, pa tudi v obrambi v skoraj vseh ekipah.
- Aktivna igra krilnih igralk v fazi napadu, predvsem v času z igralko manj v napadu.
- Skoraj vse ekipe uporabljajo možnost menjave vratarke z dodatno igralko v napadu samo v času številčne manjvrednosti.
- V nekaterih ekipah se zdi, da je splošna taktika sistematično osredotočena na individualni razvoj nekaterih igralk (Francija, Danska in Norveška) in da končni rezultat ni osredotočen le na rezultat na prvenstvu.

FAZA NAPADA

Pri reprezentancah je opazno, da vse uporabljajo podobne osnovne taktične kombinacije za napadanje proti conskim obrambnim postavitvam. Uspešnost zaključevanja napadov pa je odvisna predvsem od individualnih kvalitete igralk. Igra v fazi napada je postala bolj predvidljiva, po drugi strani pa so se pojavljale rešitve, ki večinoma temeljijo na individualnih spretnostih nekaterih izjemno nadarjenih igralk. Reprezentance so na splošno uporabljale veliko menjav igralnih mest brez žoge in različne vrste križanja med zunanji napadalkami ter med zunanji napadalkami in krilnimi igralkami. V napadu na različne sisteme branjenja so skoraj vse ekipe v fazi priprave napada in menjavi položajev uporabljale krožno napadalko. Pri zaključevanju napadov so bile uporabljene različne tehnike strela (strel v skoku, strel s tal, strel po prodoru ...). Razlika med uspešnejšimi in manj uspešnimi reprezentancami v fazi napada se je pojavila predvsem v natančnosti in časovni usklajenosti izvajanja taktičnih aktivnosti.

FAZA OBRAMBE

Vse reprezentance so kot osnovni obrambni sistem uporabljale consko obrambo 6 : 0. Nekatere reprezentance pa so se na posameznih tekmah odločale tudi za globlje conske obrambne postavitev (5 : 1 in 3 : 2 : 1). V nekaterih posebnih situacijah so ekipe uporabljale tudi osebno obrambo. Edino

reprezentanca Rusije je uporabljala odprt obrambni sistem 5 : 1 z globokim pristopanjem drugih branilk, ki je imel v mnogih delih lastnosti obrambe 3 : 2 : 1.

Trenerji so osnovni model obrambe 6 : 0 prilagajali glede na morfološke značilnosti in motorične sposobnosti svojih igralk ter glede na način igre nasprotnic. Reprezentance Francije, Švedske in Madžarske so z izredno visokimi in močnimi igralkami v sredini obrambe igrale bolj plitko različico obrambe 6 : 0. Reprezentanci Danske in Norveške pa sta z agilnejšimi igralkami v sredini obrambe globlje pristopale k napadalkam. Vse reprezentance so imele igralke, ki so igrale samo v fazi obrambe in so v fazi vračanja v obrambo menjale eno do dve igralki.

Obramba z igralko manj: Vse reprezentance so uporabljale formacijo 5 : 0 s taktično odločitvijo, da se prednostno brani sredino igrišča in pusti prostor nasprotniku za zaključevanje napada iz krilnih položajev.

Obramba z igralko več: Reprezentance so ohranjale osnovno obrambno postavitev 6 : 0. Nekatere pa so globlje pristopale k napadalkam.

Kot navadno so tudi na tem turnirju imele vratarke pomembno vlogo pri končnih rezultatih. Ne le z neposrednimi obrambami strelav na vrata, ampak tudi z ostalimi aktivnostmi: podaja žoge v fazo protinapada, sodelovanje z ekipo v fazi obrambe ...

TRENDI

V fazi obrambe je prihajalo do velikega števila blokiranih strelav, kar kaže na bolj prevladujočo igro na žogo kot na telo napadalk. V fazi napada pa velja omeniti veliko število izredno kvalitetnih igralk na položaju desne zunanje, kar kaže na dobro selekcioniranje in kvaliteten sistem razvoja igralk. V napadalnih kombinacijah je veliko sodelovanja s krožnimi napadalkami, ki dobivajo še pomembnejšo vlogo znotraj ekipe. Med uspešnejšimi in manj uspešnimi ekipami prihaja do razlik predvsem v izvajanju individualnih tehničnih elementov z žogo, ki je pri uspešnejših ekipah izvedeno v višji hitrosti in časovni usklajenosti. Do razlik pa prihaja tudi v izbiri taktično najustreznejših rešitev

v posameznih igralnih situacijah. Število individualnih protinapadov je manjše kot na preteklih prvenstvih, kar kaže, da reprezentance dajejo večji poudarek pomembnosti vračanja v obrambo in to uspešneje izvajajo kot doslej. V igri vseh reprezentanc pa so še rezerve, predvsem v igralnih situacijah, ko nasprotnik igra brez vratarja. Večja osredotočenost vrataric in igralk na položaj nasprotnikovega vratarja bi omogočila doseganje še več zadetkov na prazen gol.

Na to prvenstvo se niso uspele kvalificirati nekatere reprezentance, ki imajo veliko tradicijo v ženskem rokometu (Španija, Norveška ...). Največje pozitivno presenečenje in nekakšna "osvežitev" turnirja je bila Švica, ki je predstavila res visoko raven rokometu in mnogo izstopajočih posameznic z odličnim ekipnim duhom.

ZAKLJUČEK

V ženskih konkurenci mlajših starostnih kategorij v zadnjem desetletju je razmeroma velik razkorak med visoko uvrščenimi ekipami (Madžarska, Rusija, Francija, Švedska, Danska, Norveška, Romunija, Nemčija ...) in vsemi ostalimi. Nekatere ekipe so dosegle pomemben napredek na kakovostni ravni in se približujejo evropskemu vrhu; nekatere reprezentance (med njimi žal tudi Slovenija) pa so bili na nižji ravni kot v preteklosti.

V ženskih tekmovanjih v zadnjih letih je reprezentanca Madžarske s sistematičnim delom dosegla velike uspehe. Tudi reprezentanca Rusije je imela v zadnjih letih pozitivne trende, saj sta tako kadetska kot mladinska reprezentanca dosegli medalje na evropskih prvenstvih.

Na prvenstvu je bilo mogoče opaziti veliko igralk, ki imajo potencial za nastopanje na najvišjih nivojih klubskih in reprezentančnih tekmovanj v članski kategoriji. Pravzaprav nekatere že igrajo v članskih državnih prvenstvih in celo v Ligi prvakinj. Ob pravilnem razvoju pa bodo lahko igrale vidno vlogo v svetovnem rokometu.



