

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT**

ALEŠ DOLINŠEK

**METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA
ROKOMETA PRI IGRALCIH
STAROSTNE KATEGORIJE
OD 10 DO 12 LET**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Rokomet

**METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA ROKOMETA
PRI IGRALCIH STAROSTNE KATEGORIJE
OD 10 DO 12 LET**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
izr. prof. dr. Marko Šibila

SOMENTOR
doc. dr. Primož Pori

RECENZENT
doc. dr. Zdenko Verdenik

AVTOR
Aleš Dolinšek

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Zahvalil bi se mentorju dr. Šibili in dr. Poriju za nasvete pri nastajanju diplomskega dela.

Posebej se zahvaljujem svoji družini, ki me je podpirala skozi celoten študij.

METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA ROKOMETA PRI IGRALCIH STAROSTNE KATEGORIJE OD 10 DO 12 LET

Aleš Dolinšek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009
Športno treniranje, roket

strani: 120

preglednic: 2

slik: 61

literatura: 8

IZVLEČEK

Namen diplomske naloge je predstavitev metodike učenja rokometu pri igralcih starostne kategorije od 10 do 12 let. V diplomski nalogi je opisanih 70 različnih vadbenih enot, ki so razdeljene v dva sklopa. Prvi sklop je namenjen starostni kategoriji od 10 do 11 let, drugi sklop starostni kategoriji od 11 do 12 let. V nalogi so opisani tehnično-taktični elementi, katere naj bi se igralci naučili. Poleg opisa je v nalogi še 61 slik. Opisane so tudi obrambne postavitve in prehod iz osebne obrambe v consko postavitev, katere naj bi igralci znali na koncu obeh sklopov. Vadbene enote predstavljajo logično nadaljevanje in nadgradnjo mini rokometu, ter priprava za nadaljnje procese treniranja v starejših starostnih kategorijah.

Ključne besede: roket, metodika, mlajše starostne kategorije

METHODOLOGY OF LEARNING AND TRAINING HANDBALL THE PLAYERS OF AGE CATEGORY FROM 10 TO 12 YEARS

Aleš Dolinšek

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2009
Sports training, handball

pages: 120

tables: 2

photos: 61

literature: 8

ABSTRACT

The scope of this graduation thesis is to present the methodology of learning handball the players of age category from 10 to 12 years. Graduation thesis contains the description of 70 different training units which are divided in two sets. The first set is intended for the age category from 10 to 11 years and the second one for the age category 11 to 12 years. The thesis describes technical – tactical elements which the players should learn. The description is accompanied by 61 photos. Defence positions and passage from individual defence to zone defence which the players should learn at the end of both sets, are described in the thesis as well. Training units represent a logical continuation and up-grading of mini-handball and preparation for further training processes in older age categories.

Key words: handball, methodology, younger age categories

KAZALO

IZVLEČEK	4
KAZALO	6
1. UVOD	7
ZAČETNI IN NADALJNI IZBOR NADARJENIH ZA ROKOMET	7
2. PREDMET IN PROBLEM	10
2.1 ROKOMET PO CELOTNEM IGRISČU Z URADNO DOLOČENIMI MERAMI.....	11
2.2 UČNE METODE IN METODE VADBE MLADIH ROKOMETAŠEV.....	12
2.3 VZGOJNE METODE IN SREDSTVA	16
2.4 DEJAVNIKI, KI POGOJUJEJO STANJE IN RAZVOJ MLADIH ŠPORTNIKOV ...	17
3. CILJI	22
4. METODE DELA	22
5. PROGRAM TRENINGOV ZA IGRALCE STAROSTNE KATEGORIJE OD 10 DO 12 LET	23
5.1 OPIS OSNOVNIH ELEMENTOV, KI OMOGOČAJO IGRANJE ROKOMETA IN ROKOMETA S PRIREJENIMI PRAVILI.....	24
5.2 SMOTRI, VSEBINE, CILJI TER VADBENE ENOTE ZA STAROSTNO OBDOBJE OD 10 DO 11 LET	28
5.3 SMOTRI, VSEBINE, CILJI TER VADBENE ENOTE ZA STAROSTNO OBDOBJE OD 11 DO 12 LET	78
6. SKLEP	119
7. LITERATURA	120

1. UVOD

Rokomet je zelo dinamična, atraktivna, nepredvidljiva športna igra, ki v Sloveniji močno pridobiva na popularnosti, saj so slovenski klubi in reprezentance zelo uspešni na velikih tekmovanjih. Glede na oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri, uvrščamo rokomet v skupino polistrukturnih kompleksnih športov.

Vadbeni proces je učno-vzgojni proces. S procesom učenja vplivamo na razvoj sposobnosti in osvajanje znanj, z vzgojo pa na oblikovanje vedenjskih lastnosti, stališč, interesov, odnosov, vrednot in motivov. Oba dela vadbenega procesa sta med seboj tesno povezana in se dopolnjujeta.

Z vzgojnimi metodami vadeče navajamo in spodbujamo na določeno ravnanje, vedenje ali odnos. Lahko ga tudi preprečujemo, če menimo, da je škodljivo.

Temeljna vzgojna metoda je metoda navajanja. Z metodami prepričevanja, spodbujanja in preprečevanja pa dopolnjujemo učinke te metode. Vsaka od njih zajema več vzgojnih sredstev. Z njimi poskušamo doseči vzgojne cilje (Lešnik, 1976).

ZAČETNI IN NADALJNI IZBOR NADARJENIH ZA ROKOMET

Optimalna starost otrok, v kateri začenjamo izbirati nadarjene za rokomet, je v razponu od 9. do 12. leta. Ta starost je najprimernejša za učenje in izpopolnjevanje rokometnih tehnično-taktičnih prvin, za razumevanje smisla rokometne igre in za psihosocialno integracijo posameznikov v kolektiv. Nekatere oblike rokometne vadbe lahko opravimo sicer tudi pri mlajših otrocih, s specifičnim rokometnim treningom pa začnemo v omenjeni starosti. Obstaja možnost, da se nekateri posamezniki zaradi njihovih izrednih sposobnosti, ki so genetsko določene, vključijo kasneje.

Postopek identifikacije potencialnih vrhunskih športnikov, postopek njihovega vključevanja v šport in spremljanje razvoja njihovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti lahko razdelimo na dva dela:

- iskanje za šport nadarjenih otrok (usmerjanje nadarjenih v šport in primerno športno panogo),
- spremljanje razvoja nekaterih za šport pomembnih antropoloških, trenažnih in igralnih obeležij (selekcioniranje).

Iskanje za šport nadarjenih in določanje nadarjenosti lahko poteka na več načinov:

- Spontana odločitev posameznika (pri otrocih največkrat njihovih staršev), ki temelji na lastni pobudi in nagnjenju ali pa je posledica vpliva socialnega okolja.
- Intuitivna odločitev strokovnjaka, ki presodi posameznikovo nadarjenost po lastnih kriterijih, ki si jih je pridobil z dolgoletnimi praktičnimi izkušnjami; te so lahko podprte tudi z bolj ali manj bogatim teoretičnim znanjem.

- Izbor na osnovi rezultatov v testih za oceno ravni razvitosti morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti. Na osnovi teh rezultatov in njihovo primerjavo z normnimi vrednosti pridobimo podatke o morfološkem in motoričnem potencialu posameznika za ukvarjanjem s športom. V kombinaciji z izkušnjami strokovnjakov je lahko ta način dokaj uspešen, saj je kriterij nadarjenosti vsaj delno objektiviziran. Uporabljati pa je potrebno teste s kar največjo prognostično veljavnostjo.
- Interdisciplinarni pristop k določanju nadarjenosti. V tem primeru se nadarjenost ocenjuje na osnovi meritev v glavnih podprostorih psihosomatičnega statusa človeka. Poleg morfoloških in motoričnih parametrov zajema tak pristop predvsem še informacije o kognitivnih sposobnostih, konativnih lastnostih in socialno-statusnih značilnostih potencialnih športnikov.

Sam proces vključevanja začetnikov je torej mogoče izvajati na različne načine. Katerikoli način je koristen in učinkovit le v primeru, če je prilagojen konkretnim okoliščinam, v katerih poteka športna dejavnost mladih. Zato je potrebno razvijati modele izbora, ki so kar najbolj prilagojeni okoljem in razmeram, v katerih naj bi bili uporabljani. Splošne delovne razmere ter znanje in izobrazba strokovnjakov, ki se v praksi ukvarjajo z izborom nadarjenih za rokomet v Sloveniji, so dosegli raven, ki omogoča predvsem izbor na način, kot ga opisujejo prve tri točke.

Razvoj igralcev poteka v štirih večjih razvojnih stopnjah:

Razvojna stopnja	starostna kategorija	starost
1. Obdobje večstranske športne priprave		7-10
a) Etapa izgradnje široke športne osnove		7-8
b) Etapa seznanjanja z mini rokometom	najmlajši dečki	9-10
2. Obdobje temeljne športne priprave		11-14
a) Etapa prehoda na velik rokomet	ml. dečki	11-12
b) Etapa univerzalnega treniranja	st. dečki	13-14
3. Obdobje specialne športne priprave		15-18
a) Etapa širše specializacije	kadeti	15-16
b) Etapa ožje specializacije	mladinci	17-18
4. Obdobje doseganja največjih dosežkov		19⇔
a) Etapa ustaljevanja izražanja največjih dosežkov	ml. člani	19-22
b) Etapa ustaljenega izražanja največjih dosežkov	člani	22⇔

Preglednica 1: Faze razvoja mladih rokometišev (prirejeno za rokomet po Dežmanu, 1998)

Za lažje razumevanje postopkov začetnega izbora in spremljanja športnika prikazujemo še model, ki zajema prikaz procesa usmerjanja otrok v rokomet (začetni izbor nadarjenih) spremljanje razvoja (proces selekcioniranja) in značilnosti treniranja. Vse tri komponente so medsebojno tesno povezane. Skupaj predstavljajo celosten proces priprave v rokometu.

MODEL USMERJANJA IN SELEKCONIRANJA V ROKOMETU

Starost – kategorije	proces	proces	proces
	univerzalnega	usmerjanja v	selekconiranja
	treniranja	rokomet in v	
	in specializacije	igralne vloge	
nad 18 let člani ČL	funkcionalni trening		za čl. moštva 5. etapa ↑
18 let starejši 17 let mladinci SM	poglobljeni specialni rokometni trening	usmerjanje v najprimernejšo igralno vlogo ob upoštevanju ostalih	za moštva st. mladincev 4. etapa ↑
16 let mlajši 15 let mladinci (kadeti) MM	specialni rokometni trening	usmerjanje v dve ali tri igralne vloge v vsaki fazi igre	za moštva ml. mladincev 3. etapa ↑
14 let starejši 13 let dečki SD	univerzalno-specialni rokometni trening	iskanje igralne vloge (več napadalnih in obrabnih vlog)	za moštva st. dečkov 2. etapa ↑
12 let mlajši 11 let dečki MD	univerzalni rokometni trening (osebna obramba)		za moštva ml. dečkov 1. etapa ↑
10 let začetniki 9 let (najmlajši dečki) NMD	uvodni rokometni trening (mini rokomet)	iskanje za rokomet primernih otrok	
		↑ usmerjanje gibalno sposobnih otrok v rokomet	

Preglednica 2: Model usmerjanja in selekconiranja v rokometu (prirejeno za rokomet po Dežmanu, 1998)

2. PREDMET IN PROBLEM

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

Starostno obdobje od 10 do 12 leta pomeni prehod na nekoliko bolj specifičen način učenja in vadbe rokometna, saj se tukaj že pojavljajo nekatere oblike situacijske vadbe - seveda na olajšan način. To obdobje pomeni tudi prehod na učenje in vadbo rokometne igre na igrišču z uradno določenimi merami. Pri izboru metod učenja in vadbe še zmeraj prevladuje igralna metoda. Postaja le nekoliko bolj specifično rokometno usmerjena.

Osnovni namen diplomskega dela je predstaviti metode učenja in treniranja rokometna pri igralcih starostne kategorije od 10 do 12 let. Osredotočili se bomo na oblikovanje natančnega programa dela v omenjeni starostni kategoriji, izboru primernih tehnično taktičnih elementov ter praktično uporabnost metod na konkretnih primerih, ki so potrebne, da lahko začetniki stari od 10 do 12 let uspešno prehajajo iz zmanjšanega igralnega prostora, ki je značilen za mini rokomet na igro po celotni igralni površini.

Predstavili bomo več primerov treningov, ki vključujejo spoznavanje, urjenje, ponavljanje in treniranje rokometnih elementov, ki bi jih morali učiti v drugih dveh letih trenažnega procesa.

Izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočala optimalni vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanj pri mladih rokometarjih, je problem, ki bega večino rokometnih strokovnjakov. Med pomembnejšimi kriteriji, ki jih moramo upoštevati pri reševanju omenjenega problema so t. i. zahteve sodobnega modela rokometne igre. Pri procesu razvoja igralcev je namreč potrebno upoštevati dejstvo, da morajo imeti igralci tiste sposobnosti in znanja, ki jim bodo omogočala igrati v modelu igre, ki ga igrajo najboljša moštva (Šibila, 2004)

metoda/starost	igralna	analitično celostna	situacijska	tekmovalna
8-10 let	70%	20/25%	/	5-10%
11-12 let	50% (od tega 60% igra z osebno obrambo in 20-30% igra s consko obrambo)	10-15%	20-25%	10-15%
13-14 let	40%	5-10%	30-35%	15-20%
15-16 let	5-10%	5-10%	30%	20-25%

Preglednica 3: Odstotkovna razmerja izbranih praktičnih metod učenja in vadbe rokometna pri mlajših starostnih kategorijah

2.1 ROKOMET PO CELOTNEM IGRIŠČU Z URADNO DOLOČENIMI MERAMI

Glede na oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri, uvrščamo rokomet v skupino polistrukturnih kompleksnih športov. Igro sestavlja veliko število motoričnih strukturnih enot, ki jih izvajamo z žogo ali brez nje. Kompleksnost je druga bistvena značilnost rokometu. Kaže se v zapletenosti igre in ni določena le z dejavniki, ki pri igralcih določenega moštva vplivajo na uspeh, temveč tudi z igro nasprotnika. Posamezne aktivnosti v igri imajo obeležje cikličnih oz. acikličnih gibanj. Vse motorične strukture se v igri izvajajo v specifičnih pogojih, ob prisotnosti nasprotnikovih igralcev in ob upoštevanju pravil igre. Zato sta njihov izbor in izvedba odvisni predvsem od igralnih situacij. Pri tem mora posameznik izbirati take aktivnosti, ki objektivno doprinašajo k uspešnosti igralnih akcij moštva. Učinkovitost njegovih aktivnosti je pri tem odvisna od strukture in ravni razvitosti za rokometišča pomembnih razsežnosti psihosomatičnega statusa (notranjih dejavnikov uspeha) ter pogojev treniranja in objektivnih dejavnikov (zunanjih dejavnikov uspeha). Rokometno tekmo igrata dve moštvi s po sedmimi igralci v polju in sedmini menjavami. Pri igri se igralci dveh nasprotnih moštev neprestano menjavajo v vlogah napadalcev in branilcev, odvisno od tega katero moštvo ima žogo. Cilj vsakega moštva je, da doseže čim več zadetkov oziroma da prepreči nasprotniku doseg zadetka (Šibila, 2004).

Rokometna igra (vadba in tekmovanje) vpliva na razvoj skoraj vseh človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Vpliv je vsestranski. Razvija se dihalni in srčno-žilni sistem, skeletna miškulatura, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času. Izmed osnovnih motoričnih sposobnosti vadba rokometu in igra še posebej razvija eksplozivno in elastično moč mišic nog ter rok in ramenskega obroča, agilnost, hitrost gibanja in gibljivost predvsem v ramenskem pa tudi kolčnem obroču.

Za rokomet je značilno, da igralci med igro dobivajo energijo s pomočjo mešanega aerobno – anaerobnega tipa presnove energetskih snovi. Igra rokometu tako pozitivno vpliva na izboljšanje transportnih in utilizacijskih sposobnosti organizma pri fizioloških naporih, ki zahtevajo aerobno – anaerobni tip razgradnje energetskih snovi (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Od sposobnosti, ki pripadajo glavnemu kognitivnemu prostoru, rokometna igra pozitivno vpliva na izboljšanje perceptivnega rezoniranja. To je mehanizem, ki deluje pri agilnosti in v gibanjih, ko mora igralec nadzorovati žogo, kar je pri rokometu še posebej pomembno. Prav tako se izboljšuje t.i. edukacija, znotraj te še posebej prostorska vizualizacija in operativno mišljenje.

Sodobni model rokometne igre zahteva:

- v vseh fazah igre (napadu, nasprotnem napadu, vračanju v obrambo, obrambi) natančno določene in razdelane igralne vloge, ki so prostorsko, časovno in situacijsko opredeljene;
- univerzalnost ob sočasni specializaciji igralcev; specializacija brez univerzalnosti ni več mogoča, ker se lahko igralec v različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki jih mora znati rešiti, kljub načeloma opredeljeni vlogi in igralnem mestu;
- prenos težišča igre v napadu na različne oblike nasprotnega napada (igra po vsem igrišču);
- krajši čas igre v napadu;
- vključevanje igre nad vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključku napada;
- pri igri v napadu vedno več igre brez žoge;
- prenos težišča igre v obrambi na učinkovito vračanje v obrambo in igro v globokih conskih formacijah, s pomočjo katere poskušamo preprečiti zadetke oziroma strele z velike in srednje oddaljenosti.

Sodobni model rokometne igre torej ne temelji več na statično postavljenih obrambnih formacijah in poskusih nasprotnika, da bi to obrambo premagal. Temelji na igri po celem igrišču. Igra je hitrejša, spremenil pa se je tudi način delovanja obrambnih igralcev, ki se pri svoji igri usmerjajo na žogo in manj na nasprotnikovo telo (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

2.2 UČNE METODE IN METODE VADBE MLADIH ROKOMETAŠEV

Učne metode so eden najpomembnejših sestavnih delov vadbenega procesa. V metodiki učenja in vadbe v športnih igrah se uporabljajo najrazličnejše metode posredovanja, ki poleg podajanja informacij zagotavljajo tudi ustrezno dinamiko vadbe. To zagotavlja sočasen razvoj osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti igralca, njegove vzdržljivosti, tehnike in osnovne taktike pri vadbi ter dodaten vpliv na razvoj celotnega psihomotoričnega statusa vadečega (Šibila, 2004).

Osnovna orientacija pri delu z otroki naj nam bo starostna stopnja vadečih, odvisno od nje pa izbiramo in uporabljamo primerne vaje in sredstva, odmerjamo napore, uporabljamo ustrezne metode učenja in vadbe. Najboljša je metoda, prek katere vadeči hitro razumejo in osvojijo elemente igre ter se pri tem še zabavajo. V veliki meri je prav od metod poučevanja odvisno, ali bodo učenci igro vzljubili in ali bodo vadili ter se z veseljem seznanjali z elementi igre.

Ločimo štiri glavne skupine metod, ki se po vsebini in načinu podajanja tehnično-taktičnih informacij med seboj razlikujejo, hkrati pa dopolnjujejo:

- VERBALNE (besedne) metode (razlaga, usmerjanje, opozarjanje, analiziranje ipd.).
- VIZUALNE (vidne) metode (demonstracija, prikaz filmov, diagramov, kinogramov, treningov, tekem, ipd.).
- IDEOMOTORNA metoda
- PRAKTIČNE metode (sintetična, analitična, igralna, kombinirana, situacijska in tekmovalna).

Starostno obdobje 10 do 12 let pomeni prehod na nekoliko bolj specifičen način učenja in vadbe rokometu, saj se tukaj že pojavljajo nekatere oblike situacijske vadbe – seveda na olajšan način. To obdobje pomeni tudi prehod na učenje in vadbo rokometne igre na igrišču z uradno določenimi merami. Pri izboru metod učenja in vadbe še zmeraj prevladuje igralna metoda. Postaja le bolj specifično rokometno usmerjena. Če sta v prejšnjem obdobju učenje in vadba s pomočjo igralne metode v glavnem pomenila otrokovo spoznavanje športne igre, temeljnih pravil igre, postane v tem obdobju tovrstna vadba usmerjena specifično v posebnosti rokometne igre. Predvsem je pomembna igra z osebno obrambo po vsem igralnem prostoru, na svoji polovici igrišča ali približno 12 m od lastnega gola. Predvsem igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (2:2, 3:3, 4:4) ali pa je število napadalcev večje (3:2, 4:3, 2:2+2, 3:3+2). Naslednji korak je igra 2 x 3:3 po celotni, z uradnimi pravili določeni, igralni površini. Temu bi morali posvetiti približno 60 odstotkov vsega časa namenjenega igralni metodi.

Vadbi rokometne igre po uradnih pravilih in s conskim načinom branjenja bi morali posvetiti nadaljnjih 20 do 30 odstotkov časa namenjenega igralni metodi. Priporočljivo je začetnike uvajati v ta način igranja z igro v globokih conskih formacijah 3:2:1, 3:3, ali celo 1:5. globoke conske formacije so logičen prehod od osebne obrambe, saj vsebujejo še mnoge prvine osebne obrambe. V tem obdobju priporočamo več vadbe elementarnih situacij v fazi protinapada in vračanja v obrambo kot pa vadbi situacij v fazi igre na postavljeno consko obrambno postavitev. Predvsem vadba pravilnega in pravočasnega zupuščanja igralnih mest v obrambi, pravočasno in učinkovito odkrivanje, sprejem in oddajanje žoge v popolni hitrosti, iskanje najprimernejših rešitev – pregled nad igro.

ZAPOREDJE METODIČNIH KORAKOV PRI UČENJU IN VADBI ROKOMETNE IGRE:

- elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, moštvene igre), ki vsebujejo enega ali več elementov specifične rokometne motorike (tehnično – taktičnih elementov), taktično reševanje problemskih situacij, ki je podobno kot pri rokometni igri, nekatera pravila rokometne igre ter ob tem navajajo otroke na medsebojno sodelovanje za doseg skupnega cilja;
- prirejene igre oz. igre s prirejenimi pravili – moštvene igre kjer nekatera pravila (npr. velikost igrišča, število igralcev, vrata,...) priredimo tako, da dosežemo zadane učne vzgojne smotre in cilje, ki so postavljeni glede na otrokove oz. igralčeve sposobnosti, prostorske in druge materialne pogoje...
- igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (2:2, 3:3, 4:4) ali pa je število napadalcev večje (3:2, 4:3, 2:2+2, 3:3+2);
- igra 2 x 3:3 po celotni, z uradnimi pravili določeni igralni površini;
- igra na dva gola z individualno obrambo (5:5, 6:6) po celotni z uradnimi pravili določeni igralni površini;
- igra z globokimi conskimi obrambami (3:3, 3:2:1, 1:5) in plitkimi (6:0, 5:1) in kombiniranimi obrambami (5+1, 4+2).

Kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometu na roket po celem igrišču oz. iz osebne v consko obrambo nam bo v pomoč igra 2 x 3 : 3.

Različice igre 2 x 3 : 3 so zelo koristen metodični korak učenja rokometne igre. Gre za neko vmesno stopnjo med malim rokometom in rokometom po celotni igralni površini z

individualno obrambo. Pri igri 2 x 3:3 se vadeči naučijo osnovnih elementov osebne obrambe; branilci se učijo neprestanega iskanja svojih nasprotnikov, orientacije na igrišču in obrambnega delovanja, ki ni omejeno le na sledenje in odgovarjanje napadalčevim aktivnostim. Tudi igra v napadu je bogata z individualnimi aktivnostmi (odkrivanje, prodor z žogo, preigravanja). Ob tem so napadalci – še posebej tisti brez žoge – pod neprestanim nasprotnikovim pritiskom in morajo biti dejavni, če se želijo ustrezno vključiti v igro.

Igra 2 x 3:3 je koristna tudi za učenje hitrega prehoda iz obrambe v napad in obratno. Pri tem je na primer možno po izgubi ponovno pridobiti žogo že na nasprotnikovi polovici igrišča.

PREDNOSTI IGRE 2 x 3:3

V napadu:

- več stika z žogo pri vseh igralcih;
- večja dinamika med igro pri vseh igralcih, tudi tistih brez žoge;
- poenostavljeno in uspešno iskanje odločitve po večjem prostoru;
- permanentne situacije odločanja v igri 1:1.

V obrambi:

- več situacij za odločanje v igri 1:1 (situacijska igra);
- poudarek na igri , ki je usmerjena v žogo.

Igralni ritem:

- hitrejši prehod iz obrambe v napad in obratno.

V postopku učenja:

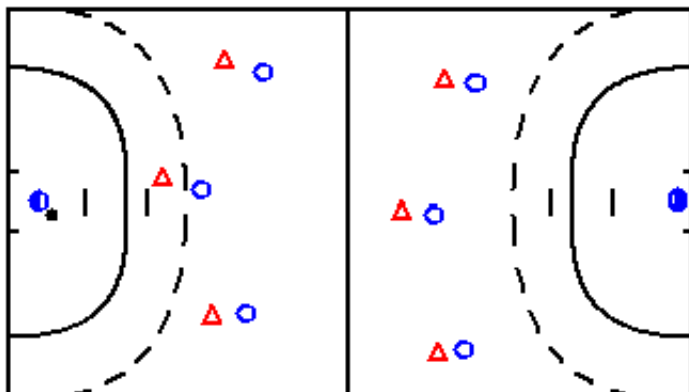
- povečanje motivacija za igralca in ekipo;
- poudarjanje socialnih ciljev;
- podpiranje kognitivno usmerjenega treninga.

OSNOVNA OBLIKA IGRE

Igralci obeh moštev so razdeljeni na trojke. Ena trojka posameznega moštva se nahaja v obrambni polovici, druga pa v napadalni polovici. Trojka, ki se nahaja v obrambni polovici, je zadolžena, da s pomočjo osebne branjenja preprečuje napadalcem, da bi dosegli zadetek. Po osvojeni žogi pa je njihova naloga prenos žoge na nasprotno – napadalno polovico. Žogo lahko tja samo podajo, ne smejo pa se gibati na nasprotno stran. Po sprejemu žoge od igralcev v obrambni polovici pa je naloga igralcev v napadalni polovici doseganje zadetkov. Ko dosežejo zadetek ali izgubijo žogo, poskušajo z obrambnimi aktivnostmi preprečiti prenos žoge v napadalno polovico nasprotnika. Po določenem časovnem obdobju se vloge igralcev iz obrambne in napadalne polovice zamenjajo. (Podhostnik, 2008)

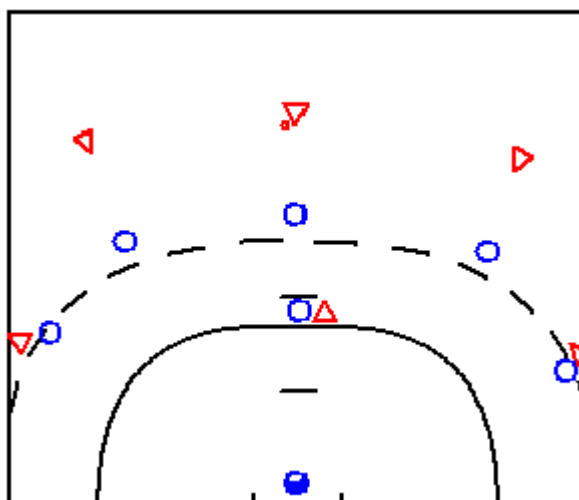
PREHOD IZ INDIVIDUALNE OBRAMBE V CONSKO OBRAMBNO POSTAVITEV

Ena največjih težav pri prehodu na velik roket predstavlja obrambna postavitve igralcev. Pri mini rokometu je obramba individualna, vsak igralec je zadolžen za svojega napadalca in ga pokriva po celotnem igrišču. Do conske obrambne postavitve pridemo postopoma. Najprej z individualno obrambo samo na svojem igrišču. Nato do 12 metrov od prečne črte. Na treningih si pomagamo z igro 2 x 3:3.



Slika 1: igra 2 x 3:3

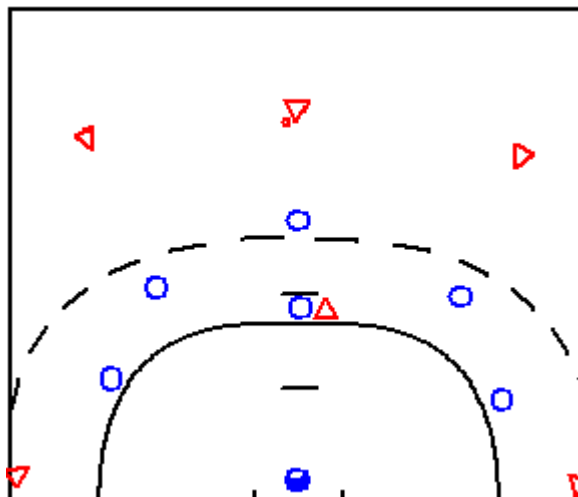
Prva conska obrambna postavitve, s katero se srečajo mladi igralci, je postavitev 1:5. Pri tej obrambni postavitvi je še vedno vsak zadolžen za pokrivanje svojega napadalca, le da je pet igralcev postavljenih na črti prostih metov in je vsak zadolžen za pokrivanje svojega napadalca, en igralec, pa pokriva krožnega napadalca ob črti vratarjevega prostora. V primeru vtekanju igralca ga spremlja, ni prevzemanja.



Slika 2: izhodiščna postavitev branilcev v conski obrambi 1:5

Prva prava conska postavitev, kjer igralci pokrivajo prostor, je obrambna postavitev 3:2:1. Ta obramba sodi med tki. globlje obrambne formacije, saj so branilci že v svoji osnovni postavitvi pomaknjeni v igralno polje. Igralci stojijo v svoji osnovni postavitvi v treh vrstah in tvorijo nekakšen trikotnik. Ob črti vratarjevega prostora delujeta prva branilca z leve in desne (beka) ter zadnji center (centerhalf). Nekoliko naprej v polje (7-8 m od prečne črte) sta pomaknjena druga igralca z leve in desne (halfa) na sredini igrišča pa stoji igralec, ki je najbolj pomaknjen v globino – prednji center ali špica. Naloga prvega levega in desnega branilca je , da z dobrim bočnim pomikanjem zagotavljata širino obrambe in preprečujeta strele kril po skoku nad vratarjev prostor. Redkeje in samo izjemoma se pomakneta v globino. Pomagata pa pri pokrivanju krožnega napadalca, kadar se ta pomakne v zelo širok položaj. Tako olajšata delo zadnjemu centru, katerega osnovna naloga je kritje in spremljanje krožnega napadalca. Hkrati ta igralec tudi pomaga branilcema na drugih igralnih mestih – je nekakšen

korektor in hkrati dirigent obrambe. Oba zunanja igralca morata predvsem preprečevati strele levega in desnega zunanjega napadalca z razdalje ter njun prodor pred vratarjev prostor. Ob tem pa pomagata tudi pri kritju krožnega napadalca – skušata zagotavljati večjo gostoto. Zanju je značilno trikotno gibanje v globino in nato nazaj proti vratarjevemu prostoru, ko je žoga na nasprotni strani igrišča. Podobno vlogo ima tudi sprednji center, ki krije sprednjega zunanjega napadalca oz. tistega, ki se nahaja v prostoru njegovega delovanja. Ob tem pa pomaga tudi obema drugima igralcema pri zaustavljanju levega in desnega zunanjega napadalca. Če se igralci v conski obrambni formaciji pravilno in dovolj hitro gibljejo, potem je formacija v vsakem trenutku podobna obliki trikotnika, ob tem pa igralci ne smejo izgubljati pravilne medsebojne razdalje. Poseben problem te conske formacije je prehod napadalcev na igro z dvema krožnima napadalcema ali pa že samo presenetljivo vtekanje enega izmed napadalcev v prostor ob črto vratarjevega prostora. Načeloma ta conska formacija v osnovni postavitvi dobro odgovarja zahtevam po globini nekoliko slabše pa po gostoti in širini.



Slika 3: izhodiščna postavitev branilcev v conski obrambi 3:2:1

2.3 VZGOJNE METODE IN SREDSTVA

Temeljna sredstva metode navajanja so: nasvet ali priporočilo, naročilo ali napotek in naloga.

Prepričevanje je vzgojna metoda, s katero poskušamo vplivati na oblikovanje ali preoblikovanje presoje, stališč, interesov, čustvovanja in vrednot posameznika, skupine ali moštva. Ta metoda zahteva od vaditelja veliko potrpežljivosti, razumevanja in taktnosti. Dolgoročno ima zelo močan učinek.

Temeljna sredstva metode prepričevanja so: pogovor s posamezniki, skupinami ali moštvom, zgledi, kritika in samokritika.

Spodbujanje je vzgojna metoda, s katero poskušamo posameznika, skupino ali moštvo spodbuditi in pripraviti za kakovostno opravljanje določene dejavnosti.

Temeljna sredstva metode spodbujanja so: vzpostavljanje prijetnega stika, obljuba, pohvala, vrednotenje med potekom dejavnosti, javno priznanje, nagrada, igra, tekmovanje.

Preprečevanje je največkrat metoda omejevalne (represivne) vzgoje, s katero preprečujemo posamezniku, skupini ali moštvu izvajanje motečih, neprimernih ali škodljivih dejavnosti.

Temeljna sredstva metode preprečevanja so: vzgojni nadzor, sprememba motiva, opozorilo, grožnja, ukaz, zapoved, prepoved, kazen.

Pri vseh vzgojnih metodah in njihovih sredstvih bo učinek navajanja ustrezen, le če bo vaditelj ustrezno nadzoroval njihovo uresničenje. Njihova zahtevnost se mora tudi stopnjevati. Pogosto mora uporabiti v isti dejavnosti več sredstev navajanja.

Zgled:

Vaditelj mora najprej izbrati vzgojni cilj. Npr.: doseči želi, da bodo vadeči več sodelovali v igri. Nato izbere dejavnost, s katero bo lahko cilj dosegel. Npr.: igro 3 : 3, na en gol, obrambni igralci igrajo z rokami na hrbtu.

Sledi izbor ustreznega sredstva navajanja, ki bo vadeče usmerjal k izbranemu cilju.

Npr.: določi jim nalogo, ki jih bo navajala na sodelovanje v igri. Reče jim: »Preden vržete na gol, morate vsaj trikrat podati žogo.«

Vaditelj mora tudi razmisliti, s kakšnim sredstvom prepričevanja bo učencem razložil smisel tovrstnega igranja. Npr.: s pojasnjevanjem in z zgledom. To lahko pojasni takole: »Sodelovanje je temelj uspešne igre proti dobrim obrambam, zato se morate tega naučiti. En prst lažje upognemo kot več prstov skupaj.«

Nato izbere sredstvo spodbujanja, s katerim jih bo motiviral za izvajanje naloge. Npr.: učence nagradi za uspešno opravljeno nalogo. Pove jim naslednje: »Trojica, ki doseže zadetek po treh ali več podajah, dobi tri točke. Če met zgreši, dobi dve točki, če pa zadene po manj kot treh podajah, šteje gol le točko.«

Vaditelj mora imeti na zalogi tudi sredstvo preprečevanja, s katerim bo lahko preprečil ali odstranil neprimerno ravnanje. Npr.: grožnja s kaznijo ali kazen. Reče jim: »Igralec, ki ne bo upošteval navodil, bo zamenjan!« (prirejeno po Dežmanu, 2004).

Pri delu z otroki je pomembno poznati razvojne značilnosti, tako anatomsko-fiziološke, čustvene in socialne kot tudi motorične oz. gibalne.

2.4 DEJAVNIKI, KI POGOJUJEJO STANJE IN RAZVOJ MLADIH ŠPORTNIKOV

Najbolj groba je delitev na notranje in zunanje dejavnike (Šturm, 1991).

Notranji dejavniki so značilnosti, lastnosti in sposobnosti mladih športnikov, ki so pogojene genetsko in s tem odločujoče odredajo doseg njihovega potenciala. Na notranje dejavnike je mogoče vplivati izključno s pravočasnim in pravilnim izborom kandidatov in z njihovo usmeritvijo v najbolj ustrezne panoge.

Zunanji dejavniki so številni in med seboj povezani. Razdeliti jih je mogoče v dve skupini. V eni so dejavniki okolja, v katerem živijo mladi športniki (socialni in fizični), drugo skupino pa tvori proces njihovega treniranja – tehnični, metodični, pedagoški in psihološki vidiki.

Notranji in zunanji dejavniki delujejo samo v tesni medsebojni povezanosti. Genetski potencial ne pride do izraza, če se ne razvija v primernem okolju.

Okolje ima omejeno moč delovanja na spreminjanje lastnosti in sposobnosti kandidatov za uspešne športnike, če nimajo genetsko potencialne zasnove.

Takšna identifikacija dejavnikov, ki odredajo uspešnost razvoja mladih športnikov, je splošno poznana in za operativni pristop k tej problematiki premalo razčlenjena.

Za operativni pristop, ki lahko vodi k ustreznim akcijam in k preseganju obstoječega stanja, je mogoče notranje in zunanje dejavnike urediti v logično zaokrožene sklope. Šturm meni (Šturm, 1991), da so za razvoj mladih športnikov najbolj pomembni naslednji dejavniki:

VREDNOSTNI, SOCIALNI IN ORGANIZACIJSKI DEJAVNIKI

Vrednostni dejavniki odredajo splošno družbeno klimo odnosa do posameznih oblik športa v določenih okoljih, pri tem je posebno pomemben odnos do športa otrok in mladine in do razvoja talentov v vrhunske športnike.

Poleg splošne obstajajo tudi lokalne klime, lokalni vrednostni sistemi, ki so posebej naklonjeni nekaterim športnim panogam, ki so povezane z lokalnimi tradicijami. Dejavniki, ki sodijo v ta sklop, lahko v določenih okoljih v kali zatrejo prizadevanja za uvajanje treniranja otrok ali pa dajo tem prizadevanjem močan zagon. Mogoče so vse vmesne variante med temi skrajnostmi.

Socialni dejavniki izhajajo iz socialnega statusa kandidatov za uspešne tekmovalce. Tudi idealne genetske dispozicije kandidatov so izničene v pogojih slabega ekonomskega stanja družine (kar ne velja za vse panoge v enaki meri), v primeru bivanja v kraju, kjer ni razvita ustrezna športna panoga, ali v veliki oddaljenosti bivališča od športnih objektov. Prav bližina športnega objekta bivališču športnikov je v številnih primerih pomenila bistven prispevek k razvoju športnikov izjemnih kvalitiet.

Družinski vrednostni sistem je na današnji stopnji zahtevnosti procesa treniranja najmlajših tekmovalcev neizogiben pogoj uspešnosti. Vključitev v ta proces v vsakem primeru globoko poseže v življenje celotne družine.

Ta proces pa vedno bolj neusmiljeno posega tudi v proces izobraževanja mladih športnikov in tudi v tem procesu zahteva določene prilagoditve. Te prilagoditve so marsikje rešene na radikalen način, pogosto tudi s prekinitvijo ali opustitvijo šolanja.

Organizacijski dejavniki izjemno močno pogojujejo udejanjanje genetskega potenciala mladih tekmovalcev. Organizacija procesa treniranja daje temu procesu osnovni ton, določa mu dominantne značilnosti. Treba je jasno določiti nosilce vadbenega procesa, ki so na raznih stopnjah razvoja mladih tekmovalcev lahko isti ali različni. Ob upoštevanju narave posameznih panog so lahko nosilci šolska ali športna društva ter osnovne športne organizacije. V nekaterih primerih in na nekaterih stopnjah razvoja tudi občinske, večkrat pa republiške strokovne organizacije.

V vsakem primeru pa mora imeti športna dejavnost mladih jasno opredeljene in razpoznavne organizacijske oblike, ki ustrezajo smotrom posameznih razvojnih faz tekmovalcev.

PSIHOLOŠKI IN PEDAGOŠKI DEJAVNIKI

Pri delu z mladimi in zelo mladimi športniki so psihološki in pedagoški vidiki tega dela izjemno občutljivi in specifični v primerjavi z delom z odraslimi. Težko se je odločiti, ali so bolj pomembni in odločujoči pedagoški in psihološki vidiki ali tehnični in metodični. Pomembni so gotovo eni in drugi, toda tehnični in metodični vidiki so bolj opazni in bližji večini trenerjev kot psihološki in pedagoški. Toda zanemarjanje in neupoštevanje psiholoških in pedagoških vidikov delno ali v celoti izniči učinke sicer pravih ukrepov, ki so tehnične in metodične narave. Zato je pri vadbi mlajših starostnih skupin nujno podrežati tehnične in metodične rešitve psihološkim in pedagoškim.

Pravilna tehnika se oblikuje že zelo zgodaj in v začetnih fazah treniranja pridobljene napake v tehniki največkrat v celoti nikoli ne odpravijo. Toda hkrati s tehniko se že v začetnih fazah treniranja oblikuje tudi vrednostni sistem otrok in njihov odnos do športa. Če se v tem času ne razvije ljubezen do športa, če se otroci na svoj šport ne navežejo, ni nikakršnih zgledov, da bodo v naslednjih fazah pripravljeni prenašati vse napore in odpovedovanja, ki jih terja sodobno treniranje.

Športni pedagog, ki vodi proces treniranja otrok, mora skrbeti za to, da niso izpostavljeni pritiskom za doseganje rezultatov, ki bi jih izvajali športni delavci, pogosto pa tudi starši. Povsem jasno je, da športni pedagog oziroma trener, ki sam izvaja te pritiske, izgubi bitko. Vsiljivo ravnanje trenerja in prizadevanje, da bi si povsem podredil mlade tekmovalce, kvarno vpliva na razvoj osebnosti otroka in tudi zavira njegovo dozorevanje v uspešnega tekmovalca. Pedagog mora skrbeti za mentalno zdravje svojih gojencev in si pridobiti njihovo zaupanje. Samo v tem primeru bo lahko dosegel tudi vzgojne cilje v oblikovanju tekmovalcev. Zahteve sodobnega športa so povezane s postopnim prilagajanjem na velike napore, narava otroka pa jih mora sprejemati kot igro. Odsotnost igrivosti v treniranju otrok vodi v robotizacijo, ki je etično nesprejemljiva.

TEHNIČNO-METODIČNI DEJAVNIKI

V okviru posameznih športnih panog oz. njihovih strokovnih organizacij na vseh ravneh so nastali določeni modeli treniranja mlajših starostnih skupin. Danes je jasno, da je mogoče doseči najboljše končne rezultate mladih športnikov le preko dolgoletnega kontinuiranega razvoja. V tem razvoju morajo biti poznane, jasno določene in hierarhično urejene posamezne faze. Število, trajanje in narava teh faz in začetek procesa treniranja (glede na starost otrok) se razlikujejo v odvisnosti od narave posameznih panog.

Šturm je večino panog razvrstil v štiri skupine (Šturm, 1991), ki imajo z vidika ureditve faz razvoja mladih tekmovalcev skupne značilnosti.

V prvo skupino sodijo panoge, ki za razvoj uspešnih tekmovalcev nujno zahtevajo zelo ugoden začetek in osvajanje zahtevne tehnike, ki je podrejena ne samo biomehničnim, temveč tudi estetskim zahtevam. To so »konvencionalne« športne panoge z zelo zahtevnim režimom treniranja že od vsega začetka. V teh panogah ni uspešnih tekmovalcev obeh spolov, ki niso vključeni v proces treniranja dovolj zgodaj, to pomeni najkasneje ob vstopu v šolo. To povzroča številne specifične probleme v teh panogah.

V drugi skupini je veliko število panog, pri katerih tekmovalni dosežki ne temeljijo na estetskih kriterijih, ampak so merljivi na fizikalen način ali z binarnim ocenjevanjem. Te panoge zahtevajo visoko razvite energijske potenciale in tudi koordinacijske sposobnosti.

Oboje skupaj zagotavlja visoko raven obvladovanja tehnike. Tekmovalci v teh panogah morajo izgraditi dobro podlago za specialno treniranje in višji tekmovalni dosežki praviloma niso zaželeni pred izgraditvijo podlage. V specialnem delu treniranja je velik poudarek na osvajanju tehnike. V tej skupini so športne igre, atletika (ne vse discipline) in smučarske discipline ter nekateri borilni športi. Med panogami v tej skupini obstaja možnost prehajanja iz ene v drugo.

V tretji skupini so panoge, pri katerih razmeroma zgoden začetek specialne vadbe ni nujen ali pa je celo neprimeren, zaželena pa je podlaga, ki si jo kandidati lahko pridobijo v drugih panogah. Tekmovalci lahko dosegajo dobre rezultate tudi s poznejšim začetkom specialne vadbe. Sem sodijo nekateri borilni športi, dviganje uteži in nekatere discipline, ki zahtevajo visoko stopnjo vzdržljivosti za dolgotrajne napore (atletski in smučarski maratoni).

Četrto skupino tvori plavanje, ki ima posebne zahteve v pogledu zgodnjega začetka in ima zaradi svojih specifičnosti poseben položaj.

Faze razvoja in s tem povezan tekmovalni program so v vsaki skupini prilagojene posebnostim panoge, toda mogoče je določiti nekatere skupne značilnosti faz v drugi in tretji skupini.

Kandidat naj bi v idealnem primeru imel možnost preiti tri glavne faze razvoja, preden doseže svojo največjo tekmovalno zrelost.

Šturm navaja tri splošne faze razvoja (Šturm, 1991):

V prvi fazi je potrebno zagotoviti kar najbolj široko podlago in posebne prvine specializacije, ki niso nujno prisotne v vadbenem programu. To je faza uvajanja v šport, nekateri jo imenujejo »predtreniranje«. Vadbeni program temelji na raznovrstni vsebini, ki mora zagotoviti razvoj vseh funkcij in pridobivanje številnih gibalnih izkušenj. Metodično temelji vadba na igrah in tekmovanjih v raznih disciplinah in aktivnostih. Specialna vadba je bolj neprimerna kot nujna. Za mnoge panoge in discipline niti ni mogoče določiti optimalne usmeritve. Ta faza je v večini panog v drugi in tretji skupini med 6. in 9. letom starosti otrok.

Za drugo fazo je zelo primeren izraz faza osnovnega treniranja. Lahko se deli v dve podfazi; bistveno je, da se sedaj gradi osnova izbrane športne panoge. Kandidati so torej že usmerjeni v konkretno panogo. Če so dobro izbrani in usmerjeni, njihovi tekmovalni dosežki niso pomembni, bolj važna je dobra realizacija programa. Poleg splošne osnove pa je v programu specialna osnova panoge in postopoma vedno več specialne vadbe. V tej je največji poudarek na osvajanju tehnike. Temu cilju je podrejen celoten vadbeni režim. Osvajanje tehnike je pomembnejše od tekmovalnih uspehov. Energijska zahtevnost vadbe ne sme ovirati napredka v tehniki. Kondicijske sestavine programa so bolj osnovne kot specifične.

V tretji fazi se vadbeni program postopoma približuje značilnostim, ki jih ima pri odraslih tekmovalcih. Ima nekatere značilnosti predhodne faze (znaten delež nespecifične vadbe, velik poudarek na tehniki, previdna postopnost v naraščanju obremenitve, večji poudarek na količini kot na intenzivnosti) in nekatere značilnosti naslednje faze, v kateri je proces treniranja neposredno usmerjen k doseganju tekmovalnih rezultatov. Zato je v tej fazi zmanjšan delež osnovne vadbe glede na predhodno in povečan delež specialne: poudarek na količini se postopoma umika večji intenzivnosti. Tehniko se izpopolnjuje v pogojih večje težavnosti, tekme so pogostejše.

Posamezne faze trajajo dve ali tri leta, struktura vsebine in obremenitve se tudi v toku ene faze spreminjajo. Dominantna značilnost vseh treh faz, ki bistveno razlikuje treniranje športnega naraščaja od treniranja naprednih in odraslih, je ta, da je celoten proces naravnan k zagotavljanju pogojev, ki bodo šele v naslednjih fazah pripeljali do športnih uspehov. Proces treniranja torej ni neposredno naravnan k doseganju vidnih rezultatov, ampak posredno z zagotavljanjem dobre podlage zanje.

Uspešnost in doseganje ciljev v posameznih fazah je odvisna od uspešnosti predhodnih faz, zato mora biti gradnja procesa postopna, prehitevanje normalnega toka rasti daje le navidezne in kratkotrajne prednosti.

Cilji v posameznih fazah niso le tehnični, kondicijski in rezultatski, najbolj pomembni so psihološki in pedagoški cilji.

Posebno pereč je problem izvedbe prve faze, ki ima povsem splošen značaj in v kateri je prezigodnja specialna vadba, ki izpodriva osnovno in splošno, nesmotna.

Začetni izbor in usmerjanje kandidatov je eden najbolj pomembnih in ključnih dejavnikov uspeha v športu. Visoka nadarjenost kandidatov lahko kompenzira pomanjkljivosti v številnih drugih dejavnikih. Postopki identifikacije nadarjenih otrok za šport so v vseh okoljih tehten znanstveni, strokovni in organizacijski problem.

KADROVSKO-IZOBRAŽEVALNI DEJAVNIKI

Izobraževanje strokovnih kadrov, ki bi bili specialno usposobljeni za delo z mladimi športniki, lahko bistveno in učinkovito prispeva k napredku na tem področju. Tudi tu je mogoče govoriti o notranjih in zunanjih dejavnikih.

Notranji so osebne značilnosti pedagogov, ki so v glavnem genetskega izvora, kot so nasploh konativne lastnosti.

Zunanji dejavniki so v tem primeru informacije, ki jih dobi pedagog z izobraževanjem in delovnimi izkušnjami.

Optimalno učinkovitost trenerjev je seveda mogoče pričakovati s prisotnostjo in skladnostjo obeh dejavnikov. Vsekakor je mogoče v večji meri vplivati na proces izobraževanja strokovnih kadrov kot na njihove osebne lastnosti.

3. CILJI

Glavni cilj diplomskega dela je predstaviti program dela, ki je primeren za vadbo mlajših dečkov oz. deklic.

V diplomskem delu smo si zastavili naslednje cilje:

Opisati osnovne tehnično taktične elemente, ki omogočajo igranje rokometu in rokometu s prirejenimi pravili v starostnem obdobju od 10 do 12 let.

Opisati metodične postopke učenja osnovnih tehnično taktičnih elementov v starostnem obdobju od 10 do 12 let.

Sestaviti program vadbe skupaj z modelnimi treningi za igralce starostne kategorije od 10 do 12 leta in sicer ločeno za igralce od 10 do 11 let in od 11 do 12 leta starosti.

Predstaviti možnosti uporabe različnih didaktičnih pripomočkov in rekvizitov v tej starostni kategoriji.

4. METODE DE LA

Kot metodo dela bomo uporabili metodo analiziranja izbranega gradiva, aktualnih knjig in učbenikov, ki so bili napisani v slovenskem in tujih jezikih na temo didaktičnih postopkov učenja otrok, starih ob deset do dvanajst let še posebej literaturo, ki se nanaša na učenje rokometu.

Pregledali in uporabili bomo informacije in podatke iz diplomskih nalog, ki so bile napisane na to temo ter vsebin dostopnih na medmrežju. Pomemben vir informacij bodo tudi tako domače kot tuje strokovne revije.

5. PROGRAM TRENINGOV ZA IGRALCE STAROSTNE KATEGORIJE OD 10 DO 12 LET

Šibila (2004) poudarja, da mora biti metodika učenja in vadbe rokometne igre že pri igralcih mlajših starostnih kategorij vsaj delno podrejena končnemu cilju – ustrezno usposobljenemu igralcu, ki bo tako na tehnično-taktičnem kot tudi na morfološko-motoričnem in kondicijskem ter psihosocialnem področju kos zahtevam, ki jih pred njega postavlja rokometna igra.

Šibila pravi, da sta od izbora in kombinacije ustreznih praktičnih metod učenja in vadbe tehnično-taktičnih elementov rokometne igre v veliki meri odvisni hitrost učenja in količina osvojenih informacij, ki jih potrebuje igralec, da bi se uspešno znašel v t. i. sodobnem modelu rokometne igre.

Čeprav imamo v Sloveniji dolgo tradicijo in veliko izkušenj pri oblikovanju predvsem praktičnih metod učenja in vadbe rokometna pri vseh starostnih kategorijah igralcev, pa Šibila opazuje, da v praksi trenerji in vaditelji še vedno grešijo in izbirajo napačne praktične metode predvsem pri najmlajših. Posamezne metode medsebojno napačno kombinirajo, v glavnem se zgledujejo po delu t. i. članskih trenerjev. Mnogi so tudi usmerjeni izrazito kratkoročno. Učenje in vadbo usmerjajo tako, da bo njihovo moštvo tekmovalno uspešno že zelo zgodaj; iz tedna v teden ponavljajo vadbo, ki je visoko specifična in usmerjena v taktiko ali celo taktiziranje, ki bi na naslednji tekmi ali turnirju omogočila njihovim igralcem čim ugodnejši rezultat. Ob tem pa zanemarjajo ustrezen dolgoročen razvoj svojih igralcev, tako na splošnem, motoričnem kot tudi na tehnično-taktičnem in psiho-socialnem področju.

Šibila meni, da je temeljni postulat, ki bi moral veljati pri delu z najmlajšimi, gotovo to, da se vadba in učenje ne smeta kratkoročno periodizirati, periodizacija je lahko samo večletna in usmerjena v dolgoročni in vsestranski razvoj igralcev in ekip.

Šibila pravi, da analitično-celostni metodi v tem obdobju ne smemo posvečati prevelike pozornosti, hkrati pa je tudi ne smemo zanemarjati. V skladu s sposobnostmi igralca je potrebno od 20 do 25 odstotkov vadbene časa posvetiti učenju in urjenju tehnično-taktičnih pravil po tej metodi. Kinematično strukturo in taktični smisel večine posameznih tehnično-taktičnih prvin rokometne igre lahko otroci v tem starostnem obdobju dojamejo, se jih učijo in jih izpopolnjujejo na analitično-celostni način. Uporabo situacijske metode v tem obdobju Šibila ne priporoča. Otroci rokometne igre še ne poznajo dovolj dobro, da bi lahko jasno razločevali določene tipe igralne situacije (igro namreč dojemajo integralno), jih vadili in se tako izpopolnjevali (Šibila, 2004).

5.1 OPIS OSNOVNIH ELEMENTOV, KI OMOGOČAJO IGRANJE ROKOMETA IN ROKOMETA S PRIREJENIMI PRAVILI

Držanje žoge z eno in obema rokama:

Žogo lahko držimo z eno ali z obema rokama. Ko žogo držimo z obema rokama, se palca skoraj stikata pod kotom 60–90 stopinj. Tvorita nekakšen »šotor«, dlan s prsti pa »skodelo«. Prsti so razklenjeni in objemajo žogo. Pazimo, da žoge ne »nosimo na pladnju«. Če jo držimo z eno roko, je dlan nad žogo in žoga visi proti tlom.

Pobiranje žoge s tal:

Žogo pobiramo s tal tako, da v stoji raznožno pokrčimo noge v kolenih, znižamo težišče, tako da z rokami dosežemo žogo. Pobiramo jo z obema rokama. Trup je vzravnani, pogled usmerjen naprej. Pomembno je, da žogo po dvigu s tal pravilno držimo.

Vodenje žoge:

Žogo s prsti in delom dlani potiskamo navzdol. Prsti se »uležejo« na žogo in jo potisnejo navzdol. Roko rahlo pokrčimo v komolcih in žogo potiskamo z gibom v komolcu in zapestju. Žogo vodimo pred seboj in jo odbijamo do višine pasu ali nekoliko nad to višino. Če žogo vodimo v gibanju, jo z dlanjo potiskamo nekoliko naprej v smeri gibanja in ne navpično navzdol kot pri vodenju na mestu.

Lovljenje žoge:

Pri lovljenju žoge je najpomembnejši položaj rok in telesa. Roke so v predročenu, rahlo pokrčene v komolcih, dlani s prsti so usmerjene v smeri leta žoge in tvorijo t. i. »lijak«. Prsti so razširjeni, palca se skoraj dotikata in tvorita kot med 60 in 70 stopinj. Ta način lovljenja se uporablja pri lovljenju žog, ki letijo nad višino pasu. Pri lovljenju žog, podanih pod višino pasu, so roke rahlo pokrčene v komolcih, dlani so odprte proti žogi, prsti so usmerjeni navzdol, pri čemer se mezinca dotikata. Ko prileti žoga v dlani, je potrebno opraviti t. i. »amortizacijo« z gibom v zapestju in komolcih. Idealno je, če je »amortizacija« pri lovljenju izvedena tako, da omogoča takojšen prenos žoge v položaj za predajo ali strel brez nepotrebnega spuščanja rok ali pritegovanja žoge na prsi.

Komolčna podaja:

Uporabna je za podajanje žoge na krajše razdalje. Po lovljenju prenesemo žogo po najkrajši poti v položaj za met. Postavitev nog je diagonalna (spredaj je nasprotna noga od roke, s katero mečemo). Stopalo prednje noge je usmerjeno naravnost, zadnje pa nekoliko postrani. Telo je obrnjeno nekoliko postrani (odsukano), roka, s katero mečemo, je v protizamahu. Komolec je nekoliko pred žogo in dvignjen nad višino ramen. Žoga leži na dlani, zapestje je obrnjeno navzven. Pri metu mora igralec voditi komolec čim dlje naprej, nato pa roko iztegniti za žogo.

Podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal:

V igri jo igralci uporabljajo takrat, ko podajajo žogo na večjo razdaljo. Tehnika izvedbe je podobna kot pri komolčni podaji, le da pri tej podaji sodelujejo v večji meri tudi mišice v ramenskem sklepu in trupu. Diagonalna napadalna postavitev pred metom je izrazitejša. Izrazitejši je tudi odsuk trupa, mišice na sprednjem delu trupa so raztegnjene. Roka je pred izmetom v protizamahu, rama roke, s katero mečemo, je visoko, prav tako komolec, ki je rahlo pokrčen. Dlan z žogo je obrnjena nekoliko navzven. Nasprotna roka je v predročenu in je rahlo pokrčena v komolcu – pripomore k boljšemu ravnotežju podajalca.

Pred metom je težišče na zadnji nogi, med izvedbo meta pa se prenese na sprednjo nogo. Potem ko žoga zapusti roko, se zamah z roko sproščeno nadaljuje, istočasno se z zadnjo nogo naredi korak naprej.

Podaja z odbojem od tal:

Podajo z odbojem od tal uporabljajo igralci v igri takrat, ko se med podajalcem in igralcem, ki mu ta želi podati, nahaja nasprotni igralec. Podaja je v tehničnem smislu lahko izvedena kot komolčna podaja ali kot podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal.

Rugby podaja:

Uporabljamo jo v situacijah, ko se križata (menjavata mesti) igralec z žogo in igralec brez nje ter je razdalja med njima majhna. Igralec drži žogo v višini pasu z obema rokama in jo poda z obema rokama od spodaj navzgor.

Podaja iz naleta:

Podajo iz naleta uporabljamo največkrat pri napadu na consko obrambo (6 : 0, 3 : 2 : 1 ...). Smisel te podaje je, da s poudarjenim zaletom proti голу in izrazito nakazanim strelom proti vratom pritegnemo nase pozornost branilcev, nato pa podamo žogo najbolje postavljenemu soigralcu v levo ali desno stran.

Strel z dolgim zamahom iznad glave s tal:

Kinematična struktura gibanja je pri tem strelu skoraj enaka kot pri podaji z dolgim zamahom iznad glave s tal. Taktika je seveda povsem drugačna. Strel in podaja se v grobem razlikujeta v dveh značilnostih:

- strel je izveden silovito z angažiranjem vseh potencialov mišično-tetivnega aparata, pri podaji pa je silovitost meta omejena; to pomeni, da doseže igralec v vseh sklepih, ki sodelujejo pri strelu (kolk, rame, komolec in zapestje), najvišje možne kotne hitrosti;
- pri zaključku meta, ko da igralec s prsti zadnji impulz žogi, žogo s prsti oplazi in s tem povzroči njeno rotacijo, ki olajša lovljenje igralcu, ki žogo sprejema (žoga se vrtilno centrično nazaj). Gibanje zapestja naprej je relativno počasno in teži k temu, da pridemo s prsti pred izmetom pod žogo. Pri strelu pa s prsti in dlanjo močno zaključimo met – žogo »poklopi«, gibanje zapestja naprej je silovito in prsti ostajajo za žogo.

Strel iz skoka:

Strel iz skoka je v rokometu najpogosteje uporabljen strel, saj analize igre kažejo, da je preko 60 odstotkov vseh strelav med igro izvedenih iz skoka (Šibila 2004).

Ta strel izvedejo igralci po odzivu z nasprotne noge od roke, s katero mečejo. Koleno zamašne noge dvigne igralec navzgor in nekoliko vstran, kar omogoča odsuk trupa. Odzivna noga je pred odzivom usmerjena s prsti natančno proti cilju. Med odzivom izvede igralec z roko, s katero meče, protizamah, podobno kot pri strelu s tal, nasprotno roko ima rahlo pokrčeno v predročje. Tako je igralec pred metom obrnjen z nasprotnim bokom in ramenom proti голу. Roka sproščeno zamahne naprej, rame in bok sledita gibanju. Doskok je na odzivno nogo. Pri strelu iz skoka se lahko igralec, glede na namen, odrine nekoliko bolj v višino ali v daljino. Strel iz skoka se najpogosteje izvaja po zaletu, ki je lahko eno-, dvo- ali trikoračen. Zalet je lahko izveden naravnost ali polkrožno, kjer igralec opravi prva koraka zaleta bočno ali polbočno obrnjen proti cilju in šele zadnji korak usmeri natančno proti cilju.

Strel s padcem:

Strel s padcem izvajajo največkrat krožni napadalci, ki se po sprejemu žoge ob črti vratarjevega prostora močno nagnejo naprej (nad vratarjev prostor), izgubijo ravnotežni položaj in streljajo na vrata med padanjem proti tlem. Protizamah in odsuk trupa sta nekoliko manj izrazita (tako kot pri komolčni podaji). Igralci lahko nevtralizirajo silo, ki nastaja med padanjem proti tlam, na dva načina:

S padcem na obe roki (v "skleco", t. i. amortizacija). Pri tem načinu se igralec ujame na obe roki, ki ublažita padec na sprednjo stran trupa.

S kotaljenjem ("rotacijo") okoli vzdolžne osi. Pri tem načinu se igralec ujame na nasprotno roko od roke, s katero meče, in se zakotali okoli vzdolžne osi v smeri roke, s katero je streljal. Ob tem drži roke tesno ob telesu (pritisnjene na prsi), pokrčene v komolcih.

Strel s krila z naklonom:

Ta strel uporabljajo igralci najpogosteje za strele na vrata z levega krila, da bi si z "naklonom na žogo" povečali strelni kot. Igralec se po zaletu odrine nad vratarjev prostor tako kot za strel v skoku, le da koleno zamašne noge ne naredi izrazitega giba navzven, temveč samo navzgor. Protizamah roke je polkrožen tako kot pri klasičnem strelu v skoku. Met opravi igralec tako, da se nakloni proti roki z žogo, ki medtem potuje polkrožno navzdol. Roke ne sme krčiti v komolcu. Desni bok mora spremljati zaključek meta.

Strel s krila z odklonom

Strel z odklonom največkrat uporabljajo desničarji za streljanje z desnega krila. S t. i. odklonom od žoge po skoku nad vratarjev prostor si skušajo povečati strelni kot in tako tudi možnosti za doseg zadetka. Zalet za ta strel jemljejo igralci navadno naravnost proti голу (približno od tam, kjer se sekata črta prostih metov in vzdolžna črta rokometnega igrišča), zadnji korak z odzivno ного naredijo naprej in nekoliko v levo (stopalo ostane obrnjeno naravnost proti голу). Med odzivom napravijo polkrožni protizamah in prenesejo žogo v položaj za met. Istočasno se nagnejo s telesom v levo (se odklonijo), prsi so napeta in obrnjena nekoliko navzgor. Roke, s katero mečemo, ne krčimo in ne spuščamo za glavo, ker s tem izgubimo amplitudo giba, ki jo potrebujemo za močan in natančen met. Met opravimo z gibom v zapestju, komolcu in ramenu, predvsem pa z mišicami trupa (s trebušno in prsno muskulaturo), ki smo jih predhodno močno raztegnili. Desni bok spremlja zaključek gibanja. Koleno zamašne noge opravi podobno gibanje kot pri klasičnem strelu v skoku.

Prodor z enkratnim vodenjem:

Prodor z enkratnim vodenjem uporabljamo, kadar želimo izkoristiti število dovoljenih korakov in z enkratnim vodenjem prodremo proti голу. Najprej napravimo tri korake, odbijemo žogo od tal in nato napravimo še tri korake. Desničarji naj začnejo prodor z desno ного (D-L-D, odboj, L-D-L), levičarji z levo (L-D-L, odboj, D-L-D).

Odkrivanje:

Odkrivanje je tehnično-taktični element, ki igralcu omogoča neoviran sprejem žoge. Aktivnosti sestavljajo zaustavljanje ter sprememba smeri, hitrosti in ritma gibanja. Ločimo odkrivanje proti igralcu, ki ima žogo, in stran od igralca, ki ima žogo.

Preigravanje:

Igralci lahko pri rokometu preigravajo na različne načine. Najpogostejše in najenostavnejše je preigravanje, kjer igralci nakažejo lažen prodor v eno stran in nadaljujejo gibanje v drugo smer mimo obrambnega igralca.

Najosnovnejše je preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo (za desničarje in ravno obratno za levičarje), uporabljamo pa ga v situaciji, ko sprejmemo žogo v zaletu na optimalni razdalji od branilca, doskočimo v t. i. paralelno napadalno prežo (pri tem je potrebno paziti, da sprejmemo žogo v zraku in da doskočimo na tla z žogo v rokah), izvedemo lažni korak (prodor) v levo, nato pa dva koraka v desno (L-D-L), levičarji pa prvi korak z desno nogo v desno, nato pa z levo v levo in z desno v levo. V paralelno napadalno prežo lahko doskočimo tudi po vodenju žoge.

Preigravanje v tako imenovano »slabšo stran« pa izvedemo s prekorakom desne noge v levo stran in korakom odzivne noge naprej (za desničarje in ravno obratno za levičarje).

Kritje in spremljanje napadalca:

Obrambni igralec se nahaja v položaju kritja takrat, ko je med napadalcem in svojimi vrati. Igralci krijejo svoje nasprotnike v obrambni preži. Položaj obrambne preže pomeni, da so stopala v izrazito širokem položaju (s čimer povečamo podporo površini in omogočimo hitrejšo in učinkovitejšo reakcijo), noge so pokrčene v vseh sklepih, težišče je na sprednjem delu stopal, telo je nekoliko nagnjeno naprej, roke so dvignjene do višine ramen in nekoliko pokrčene v komolčnem sklepu. Ločimo t. i. paralelno prežo, kjer so stopala postavljena vzporedno, in t. i. diagonalno prežo, kjer je ena noga pomaknjena naprej.

Kritje je lahko:

- tesno kritje (»klop«, »presing«),
- kritje na razdalji.

Pristopanje k nevarnemu strelcu ter zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom:

K napadalcu z žogo pristopajo obrambni igralci s prisunskimi ali tekalnimi koraki. Pred napadalcem se zaustavijo v diagonalni obrambni preži z rokami v širokem predročju. Če je napadalec desničar, poizkuša obrambni igralec z dlanjo leve roke prijati napadalca za podlaket ali komolec desne roke ter na ta način preprečiti podajo ali strel. Desna roka je z dlanjo naslonjena na nasprotni bok, na ta način skuša branilec preprečiti preigravanje in prodor po njegovi desni strani. Če napadalec prodira ob branilcu ali ga preigrava, se branilec v obrambni preži pomika v smeri njegovega gibanja ter ga poizkuša zaustaviti ter izrivati s telesom proti sosednjemu obrambnemu igralcu.

Blokiranje strelcov:

Blokiranje žoge je ena od glavnih aktivnosti pri igri v obrambi. Igralci imajo v začetku strah pred bolečino, ki lahko nastane ob blokiranju žoge (največkrat pri nepravilnem blokiranju), zato moramo s postopno in vztrajno vadbo odpraviti strah. Pri blokiranju strelcov z dolgim zamahom s tal branilec v obrambni preži pristopi čim bližje k strelcu ter z obema rokama blokira žogo. Pri blokiranju so roke iztegnjene, prsti razširjeni in napeti. Pri blokiranju strelcov iz skoka branilec pristopi k napadalcu z žogo, se iz osnovnega položaja sonožno odrine in z iztegnjenimi rokami v vzročju blokira žogo.

Osnove branjenja vratarja:

Vratar stoji nekoliko izven vrat (do pol ali enega metra), noge (stopala) so postavljene v širini ramen in rahlo pokrčene v vseh sklepih, teža je enakomerno razporejena na obe nogi, nekoliko bolj na prednjem delu stopal. Roki sta v odročju, rahlo pokrčeni v komolčnem sklepu, odprti dlani sta dvignjeni v višino glave in nekoliko nad njo. Iz tega položaja branijo vratarji visoko usmerjene strele z iztegnitvijo roke proti žogi.

Pri tem se lahko odrinejo z nasprotne noge. Visoke žoge lahko branijo tudi z obema rokama. Strele, ki so usmerjeni srednje visoko (v višini boka), branijo vratarji s pomočjo dvignjene noge in spuščene roke (tako se poveča branjena površina). Tudi ta način branjenja je lahko kombiniran z odzivom z nasprotne noge. Nizko usmerjene strele branijo vratarji z nogo s t. i. izpadnim korakom v stran. Branjeno površino povečajo s pomočjo spuščene roke.

5.2 SMOTRI, VSEBINE, CILJI TER VADBENE ENOTE ZA STAROSTNO OBDOBJE OD 10 DO 11 LET

PROCES UNIVERZALNO-SPECIALNEGA TRENINGA (GLOBOKE CONSKE OZIROMA OSEBNE OBRAMBNE POSTAVITVE)

Smotri:

Igralci naj razvijajo gibalne in druge sposobnosti do stopnje, ki jim omogoča uspešno igranje rokometu z osebno obrambo, in sicer:

- orientacijo v prostoru in operativno situacijsko mišljenje,
- koordinacijske sposobnosti (hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog, sposobnost hitrega preoblikovanja gibalnih programov, koordinacija rok in nog, timing in agilnost),
- natančnost zadevanja cilja (rokometnih vrat ali prirejenega cilja) z rokometno žogo, natančno lovljenje in podajanje žoge na mestu ali v gibanju.

Igralci naj znajo:

- tehnično-taktične elemente za potrebe igre v obrambi in napadu,
- pravilno postavljanje in odkrivanje pri igri v protinapadu,
- osnove kritja in spremljanja igralca pri igri z osebno, consko in kombinirano obrambo,
- osnove pravilnega postavljanja in odkrivanja pri igri v napadu proti osebni obrambi,
- vračanje v obrambo po izgubljeni žogi.

Igralci naj spoznajo šport in njegove značilnosti:

- igrišče, naprave in rekvizite, ki so potrebni za igranje rokometu z osebno, consko in kombinirano obrambo ter njihovo uporabo,
- izraze in pojme, ki so povezani rokometom z osebno, consko in kombinirano obrambo,
- pravila rokometu,
- sodniške znake in njihov pomen,
- postopek organizacije tekme v rokometu,
- možnost tekmovalnega ukvarjanja z rokometom.

Igralci naj si oblikujejo in razvijajo stališča, navade in načine ravnanja:

- odnos do rokometu in spoštovanja pravil,
- odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov,
- odnos do sprejemanja zmage in poraza,
- samostojnost in samodisciplino pri izvajanju nalog,
- kontrolirano reagiranje v konfliktnih situacijah,
- medsebojno pomoč in sodelovanje,
- samozavest, borbenost in vztrajnost,
- kulturno vzpodbujanje soigralcev na tekmah.

Vsebine:

Širši vsebinski sklopi:

- strel z odklonom (strel desničarja z mesta desnega krila oz. levičarja z mesta levega krila),
- strel z naklonom (strel desničarja z mesta levega krila oz. levičarja z mesta desnega krila),
- strel v skoku (z zaletom naravnost ali polkrožno, po eno-, dvo- ali trokoračnem zaletu), po prodoru z enkratnim vodenjem žoge ali po podaji soigralca z leve ali desne strani,
- menjava mest s predajanjem žoge – križanje (žogo predajamo s pomočjo rugby podaje),
- doskok v sonožno napadalno prežo, preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo,
- doskok v sonožno napadalno prežo, preigravanje v levo z nakazanim lažnim prodorom v desno,
- osnove individualnega protinapada 1:0; osnove igre v protinapadu z igralcem več 2:1, 3:2,
- osnove tehnike in taktike branjenja (postavljanje v vratarško prežo, pomikanje v vratih za žogo, branjenje visoko in nizko usmerjenih strelav),
- osnovni taktični principi pri igri s consko obrambo (1:5, 3:3),
- spoznavanje in igra z globokimi conskimi postavitvami (1:5, 3:3).

Cilji:

Temeljna raven znanja:

Igralci naj poskušajo pravilno in razmeroma zanesljivo izvesti naslednje tehnično-taktične prvine ter njihove kombinacije:

- komolčna podaja, podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal,
- strel z dolgim zamahom iznad glave s tal,
- strel v skoku preko ali mimo bloka,
- strel v skoku z odklonom in z naklonom,
- podaje iz naleta,
- križanje (rugby podaja) dveh igralcev in gibanje igralca brez žoge na izpraznjeno mesto,
- različna preigravanja,
- zaustavljanje in izrivanje,
- blokiranje strelav,
- protinapad,
- osnovne principe igre v conski obrambi ter napadu proti globokim conskim obrambam,
- tehnika in taktika branjenja vratarja.

Optimalna raven znanja:






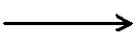
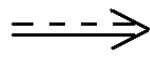


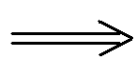










Ob prej opisanem še:

zalet brez žoge, sprejem žoge in strel v skoku z enokoračnim zaletom (takojšen prehod v skok), odvzemanje žoge.

Učenci naj bi znali:

- uspešno in sproščeno igrati rokomet z individualno obrambo na lastni polovici igrišča z vratarjem in šestimi igralci v polju (v napadu naj bi se znali smotrno odkrivati, preigravati, streljati na vrata in uspešno podajati žogo, v obrambi pa učinkovito kriti in spremljati napadalca ter ga zaustavljati s telesom),
- v osnovi igrati rokomet z globokimi conskimi postavitvami 1:5, 3:3 in napadati proti tem conskim obrambam,
- pravilno se postaviti in gibati v obrambi in napadu, odkrivati se pri igri v protinapadu, podajati iz naleta v zaporedju, v napadu križati, streljati iz različnih napadalnih mest v skoku in s tal, organizirano igrati v napadu proti globoki conski obrambi.

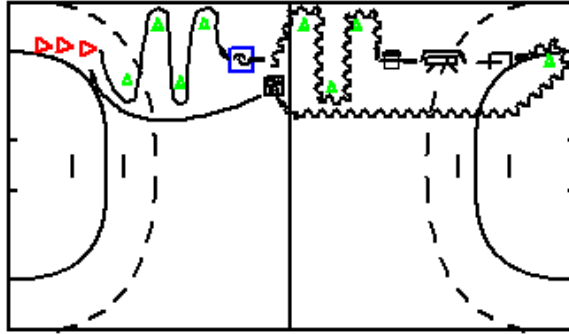
LEGENDA

	napadalec brez žoge
	napadalec z žogo
	branilec
	vratar
	trener
	tek brez žoge
	tek z žogo
	vodenje
	podaja
	strel
	preigravanje
	preval
	blazina
	blazina, velika
	skrinja z žogami
	švedska skrinja
	klop
	koza
	stožec
	ovira

VADBENA ENOTA 1

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	spoznavanje igrišča, pravil
Smotri	naučiti vadeče pravilno držati in loviti žogo, spoznati črte igrišča za rokomet
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna, štafetne igre
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Teoretični uvod	čas: 37 min
Spoznavanje rokometnega igrišča, žoge Oblike gibanja v rokometu za potrebe igre v napadu in obrambi Držanje, lovljenje, pobiranje žoge	čas: 10 min
Lovljenje po črtah rokometnega igrišča <i>Vadečim razložimo in pokažemo, katere črte so del rokometnega igrišča in omejimo gibanje med lovljenjem samo po omenjenih črtah (pravilo 1 – igrišče). Postopoma uvedemo več lovcev in spremenimo načine gibanja: tek, tek vzvratno, sonožni poskoki, prisunski koraki, poskoki po eni nogi ...</i>	čas: 5 min
Posamično ogrevanje, vsak ima svojo žogo na polovici igrišča: <ul style="list-style-type: none"> – tek naravnost, vzvratno, bočno, – tek s spremembami smeri gibanja, – tek s spremembami hitrosti gibanja, – lovljenje žoge, ki si jo igralec vrže v zrak, – lovljenje žoge z dodatno nalogo (lovljenje v sedu, lovljenje za hrbtom, pred lovljenjem naredi obrat, preval ...), – pobiranje svoje žoge, – pobiranje soigralčeve žoge (poljubna igralca se spogledata, položita vsak svojo žogo na tla in pravilno pobereta žogo drugega), – predajanje žoge s soigralcem. 	čas: 17 min
Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje (poudariti pomen lokalnega ogrevanja)	čas: 5 min
2. Glavni del	
Opis in uporabnost lovljenja žoge <i>Pri lovljenju žoge je najpomembnejši položaj rok in telesa. Roke so v predročenu, rahlo pokrčene v komolcih, dlani s prsti so usmerjene v smeri leta žoge in tvorijo t. i. "lijak". Prsti so razširjeni, palca se skoraj dotikata in tvorita kot med 60 in 70 stopinjami. Ta način lovljenja se uporablja pri lovljenju žog, ki letijo nad višino pasu. Pri lovljenju žog, podanih pod višino pasu, so roke rahlo pokrčene v komolcih, dlani so odprte proti žogi, prsti so usmerjeni navzdol, pri čemer se mezinca dotikata. Ko prileti žoga v dlani, je potrebno opraviti t. i. "amortizacijo" z gibom v zapestju in komolcih. Idealno je, če je amortizacija pri lovljenju izvedena tako, da omogoča takojšen prenos žoge v položaj za podajo ali strel brez nepotrebnega spuščanja rok ali pritegovanja žoge na prsi.</i>	čas: 50 min
Skupinska (pari), vadba na mestu drug nasproti drugega: <ul style="list-style-type: none"> – imitacija lovljenja brez žoge, – predajanje žoge, vlečenje žoge, 	čas: 7 min čas: 7 min

<ul style="list-style-type: none"> - vaje za amortizacijo žoge (potiskanje žoge partnerju v roke), - soročno podajanje žoge iznad glave (4–5 m). <p>Štafeta</p> <p>Igralec steče čim hitreje mimo stožcev do blazine. Na blazini naredi preval naprej, iz okvirja z žogami vzame žogo in jo vodi mimo stožcev do švedske skrinje. Spleza čez švedsko skrinjo, vodi po gredi ali klopi, se splazi pod okvirjem skrinje, vodi okoli stožca ter nazaj do okvirja, kjer položi žogo nazaj in steče na začetek.</p>	<p>čas: 7 min čas: 7 min</p> <p>čas: 22 min</p>
<p>3. Sklepni del</p>	<p>čas: 3 min</p>
<p>Pogovor in raztezne vaje</p>	<p>čas: 3 min</p>



Slika 4: štafeta

VADBENA ENOTA 2

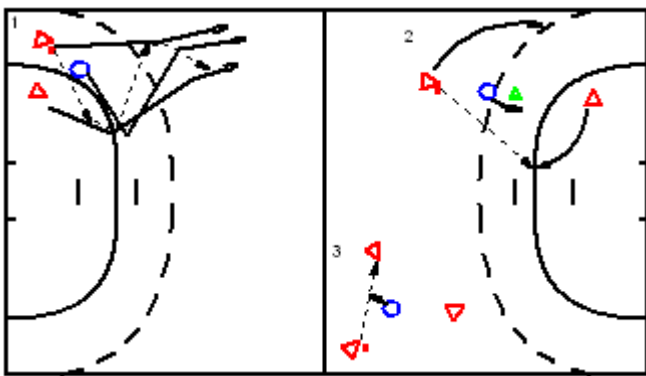
Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	vodenje, navajanje na žogo, podaje	
Smotri	naučiti vadeče voditi žogo v teku	
Metode vadbe	igralna, sintetična, verbalna, vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana vadba	
Organizacijske metode	frontalna, poligon	
Pripomočki	rokometne žoge, teniške žogice, košarkaške žoge	
1. Pripravljalni del		čas: 22 min
<p><u>Uvodno dinamično ogrevanje</u></p> <p>Uporabimo različne žoge; teniške žogice, rokometne žoge, košarkaške žoge.</p> <ul style="list-style-type: none"> – vodenje žoge z eno roko (z levo in z desno roko) – vodenje žoge z nogo (z levo in z desno nogo) – vodenje žoge z obema rokama (dve žogi) – vodenje z eno roko in z eno nogo (dve žogi) – vodenje žoge z roko, z drugo odbijajo balon v zrak 		čas: 17 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 55 min
<p>Opis in uporabnost komolčne podaje</p> <p><i>Uporabljamo jo za podajanje žoge na krajše razdalje. Po lovljenju prenesemo žogo po najkrajši poti v položaj za met. Postavitev nog je diagonalna (spredaj je nasprotna noga od roke, s katero mečemo). Stopalo prednje noge je usmerjeno naravnost, zadnje pa nekoliko postrani. Telo je obrnjeno nekoliko postrani (odsukano), roka, s katero mečemo, je v protizamahu. Komolec je nekoliko pred žogo in dvignjen v višino ali nekoliko nad višino ramen. Žoga leži na dlani, zapestje je obrnjeno navzven. Pri metu mora igralec voditi komolec čim dlje naprej, nato pa roko iztegniti za žogo.</i></p> <p><u>Podaje v parih z eno žogo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – soročne podaje iznad glave, – soročne podaje izpred prsi, – komolčna podaja. <p><u>Podaje v parih z dvema žogama:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – soročne podaje iznad glave, – soročne podaje izpred prsi, – komolčna podaja (podaje po zraku, podaje z odbojem), – podaja z dolgim zamahom s tal. 		čas: 5 min čas: 5 min čas: 5 min
<p><u>Poligon</u></p> <p>1. kolona sonožni poskoki čez klop, bočno gibanje od stožca do stožca</p> <p>2. kolona preval naprej na blazinah, skok čez kozo (varovanje)</p> <p>3. kolona preskok švedske skrinje, plazenje pod gredjo</p>		čas: 20 min
		
<p style="text-align: center;">Slika 5: poligon</p>		
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

VADBENA ENOTA 3

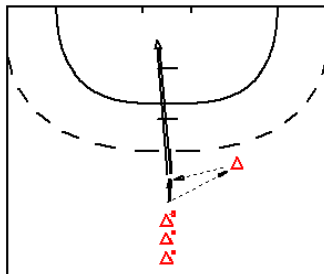
Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	strel z dolgim zamahom iznad glave s tal
Smotri	naučiti vadeče streljati s tal
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	posamična
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	teniške žogice, žoge za mini rokomet, rokometne žoge
1. Pripravljalni del	
<u>Elementarna igra »žoga rešuje«</u> <i>Vadeče razdelimo v dve skupini, igrišče pa na dve enaki igralni polji. Vsaka skupina igra v svojem polju. Polovico vadečih v vsakem igralnem polju ima žogo, druga polovica pa ne. Eden od igralcev brez žoge je lovec, drugi so bežeči. Bežeči se reši tako, da dobi žogo, ki mu jo soigralec preda iz roke v roko (ne poda). Lovec, ki ga označimo z markirno majico (tako da si jo zatakne za pas), lovi igralce brez žoge. Ko ulovi begunca, zamenjata vlogi. Lahko določimo tudi več lovcev.</i>	čas: 20 min čas: 15 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
Vadeči ponovijo komolčno podajo ter podajo z dolgim zamahom s tal, najprej s teniško žogico, nato z žogo za mini rokomet, kasneje še z rokometno žogo.	čas: 5 min
Opis in uporabnost strela s tal	
<i>Kinematična struktura gibanja je pri tem strelu skoraj enaka kot pri podaji z dolgim zamahom iznad glave s tal. Taktika je seveda povsem drugačna. Strel in podaja se v grobem razlikujeta v dveh značilnostih:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – <i>strel je izveden silovito z angažiranjem vseh potencialov mišično-tetivnega aparata, pri podaji pa je silovitost meta omejena; to pomeni, da doseže igralec v vseh sklepih, ki sodelujejo pri strelu (kolk, rame, komolec in zapestje), najvišje možne kotne hitrosti pri zaključku meta, ko igralec s prsti da zadnji impulz žogi;</i> – <i>pri podaji žogo s prsti oplazi in s tem povzroči rotacijo žoge, ki olajša lovljenje igralcu, ki žogo sprejema (žoga se vrti centrično nazaj). Gibanje zapestja naprej je relativno počasno in teži k temu, da pridemo s prsti pred izmetom pod žogo. Pri strelu pa s prsti in dlanjo močno zaključimo met – žogo "poklopi", gibanje zapestja naprej je silovito in prsti ostajajo za žogo.</i> 	
Prikaz in razlaga strela. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
<ul style="list-style-type: none"> – Imitiranje strela na gol brez žoge. – Vadeči mečejo žogo v steno. 	čas: 3 min čas: 9 min
Najprej s teniško žogico, nato z žogo za mini rokomet, kasneje še z rokometno žogo. Trener opozarja in popravlja napake.	

<p>– Strel na gol s tal po trokoračnem zaletu. Igralci so razdeljeni v več skupin. Igralci prve skupine se porazdelijo po 9-metrski črti. Na znak streljajo na gol, najprej s teniško žogico, nato z žogo za mini rokomet, kasneje še z rokometno žogo. Po strelu stečejo po žogo.</p>	čas: 10 min
<p>– Strel na gol po predhodnem vodenju žoge. Enako kot prejšnja vaja, le da tokrat pred strelom enkratno vodijo žogo.</p>	čas: 10 min
<p><u>Igra rokomet</u> (5 : 5), osebna obramba na svoji polovici igrišča Zadetek, dosežen s strelom s tal, velja dve točki.</p>	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 4

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	tehnika vratarja, strel z dolgim zamahom iznad glave s tal
Smotri	naučiti vadeče osnovnih tehničnih elementov
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, stožci
1. Pripravljalni del	
čas: 20 min	
<p><u>1. Lovljenje s podajanjem žoge</u> V omejenem prostoru dva igralca s podajanjem žoge lovita tretjega. Dovoljeni so samo trije koraki z žogo, vodenje ni dovoljeno.</p> <p><u>2. Varovanje stožca (2 : 1)</u> Dva igralca poskušata zbiti stožec, katerega varuje »vratar«. Igralca se lahko gibljeta po obodu kroga s polmerom približno tri metre.</p> <p><u>3. Pepček za vratarje (3 : 1)</u> Trije igralci sedijo v obliki trikotnika s stranicami približno tri metre. Igralec na sredini poskuša prestreči žogo, katero si igralci podajajo. (Pori, 2002)</p>	<p>čas: 5 min</p> <p>čas: 5 min</p> <p>čas: 5 min</p>
	
Slika 6	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	
čas: 5 min	
2. Glavni del	
čas: 60 min	
<p>Vsi vadeči imitirajo osnovni položaj vratarja. Tehnika branjenja nizkih, visokih in srednjih žog.</p> <p>Prikaz načina ogrevanja vratarja v eni koloni (igralci se menjajo na položaju vratarja).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Branjenje strel v višini glave. – Branjenje nizkih, visokih in srednjih žog. <p>Streli s tal z mesta levega, srednjega in desnega zunanjega napadalca.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Streli z mesta SZ po podaji LZ in DZ. – Streli z mesta LZ in DZ po podaji SZ. 	<p>čas: 10 min</p> <p>čas: 15 min</p> <p>čas: 15 min</p>
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>	
čas: 20 min	
3. Sklepni del	
čas: 10 min	
Izvajanje sedemmetrovk.	čas: 7 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

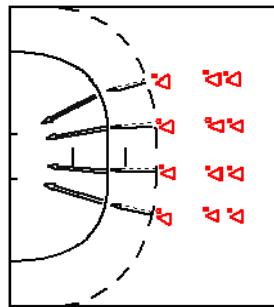
VADBENA ENOTA 5

Tip ure	ponavljanje, urjenje	
Metodične enote	strel z dolgim zamahom iznad glave s tal	
Smotri	uriti se s strelom s tal	
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		
1. Pripravljalni del	čas: 25 min	
<p><u>Ogrevanje z žogo v parih v kolonah:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – soročne podaje iznad glave s prisunskimi koraki, – komolčne podaje, – komolčne podaje z gibanjem proti in v stran od igralca (cik-cak), – komolčne podaje vzvratno, – dolge podaje iznad glave s tal v parih drug nasproti drugega (skica). <p><u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u></p> <p><u>Ogrevanje vratarjev</u></p> <p>Igralci so v koloni na mestu srednjega zunanjega napadalca, vsak ima svojo žogo. V zaporedju streljajo na gol, po strelu stečejo v sprintu do polovice igrišča. Vratar brani:</p> <ul style="list-style-type: none"> – strele v višini glave, – strele med nogama, – visoke žoge, – nizke žoge, – polvisoke žoge, – poljubne strele z devetih metrov s tal, – poljubne strele z devetih metrov iz skoka. 	<p>čas: 10 min</p> <p>čas: 5 min</p> <p>čas: 10 min</p>	
2. Glavni del		
2. Glavni del	čas: 62 min	
<p>Ponavljanje metodike strela z dolgim zamahom iznad glave s tal:</p> <ul style="list-style-type: none"> – imitacija strela z dolgim zamahom iznad glave s tal brez žoge, – streli z dolgim zamahom iznad glave s tal po eno-, dvo- in trokoračnem zaletu z mesta, – streli z dolgim zamahom iznad glave s tal po prodoru z enkratnim vodenjem, – streli z dolgim zamahom iznad glave s tal po pobiranju žoge, – streli z dolgim zamahom iznad glave s tal po metu žoge predse, – streli z mesta srednjega zunanjega igralca po podaji levega ali desnega zunanjega igralca. <p>Situacijska vaja lovljenja, podajanja, pobiranja žoge v teku ter strelav proti vratom:</p> <ul style="list-style-type: none"> – podaja, lovljenje žoge, strel z dolgim zamahom iznad glave s tal, – podaja, pobiranje žoge, strel z dolgim zamahom iznad glave s tal. 	<p>čas: 4 min</p> <p>čas: 6 min</p> <p>čas: 5 min</p> <p>čas: 5 min</p> <p>čas: 5 min</p> <p>čas: 7 min</p> <p>čas: 5 min</p> <p>čas: 5 min</p>	
<p>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</p>	 <p>Slika 7</p>	<p>čas: 20 min</p>
3. Sklepni del		
3. Sklepni del	čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min	

VADBENA ENOTA 6

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	strel v skoku
Smotri	naučiti vadeče streljati iz skoka
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	posamična
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	teniške žogice, žoge za mini rokomet, rokometne žoge
1. Pripravljalni del	
čas: 20 min	
<u>Tek</u>	čas: 5 min
<u>Sprinterska abeceda:</u>	čas: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> – skiping (nizek, visok), – grabljenje, – tek z nagibom nazaj, – tek z udarjanjem pet nazaj, – hopsanje, – jogging poskoki, – tek s poudarjenim odzivom, – sprint. 	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 67 min	
Opis in uporabnost strela iz skoka	
<p><i>Strel iz skoka izvedejo igralci po odzivu z nasprotne noge od roke, s katero mečejo (desničarji se odzivajo z levo nogo). Koleno zamašne noge dvigne igralec navzgor in nekoliko v stran, kar omogoča odsuk trupa. Odrivna noga je pred odzivom usmerjena s prsti natančno proti cilju. Med odzivom izvede igralec z roko, s katero meče, protizamah, podobno kot pri strelu s tal, nasprotno roko ima rahlo pokrčeno v predročanju. Tako je igralec pred metom obrnjen z nasprotnim bokom in ramenom proti голу. Met se izvede podobno kot pri strelu s tal – roka sproščeno zamahne naprej, rame in bok sledita gibanju. Doskok je na odzivno nogo. Pri strelu iz skoka se lahko igralec, glede na namen, odrine nekoliko bolj v višino ali v daljino. Strel v skoku se najpogosteje izvaja po zaletu, ki je lahko eno-, dvo- ali trikoračen. Zalet je lahko izveden naravnost ali polkrožno, kjer igralec opravi prva koraka zaleta bočno ali polbočno, obrnjen proti cilju, in šele zadnji korak usmeri natančno proti cilju.</i></p>	
Prikaz in razlaga strela. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Igralci na tleh dvigajo zamašno nogo navzgor in v stran ter istočasno izvedejo protizamah z nasprotno roko. Nalogo opravijo najprej brez žoge, nato z žogo.	
čas: 3 min	
<u>Podaje v skoku.</u>	
Najprej si podajajo s teniško žogico, nato žogo za mini rokomet, kasneje še z rokometno žogo.	
čas: 7 min	

Strel iz skoka po trokoračnem zaletu naravnost
 Igralci so razdeljeni v več skupin. Igralci prve skupine se porazdelijo v vrsto 9 metrov od gola. Na znak streljajo na gol iz skoka po trokoračnem zaletu, najprej s teniško žogico, nato z žogo za mini rokomet, kasneje še z rokometno žogo. Po strelu stečejo po žogo. Razdaljo med izhodiščnimi mesti igralcev in vrati poljubno povečujemo.



Slika 8

čas: 9 min

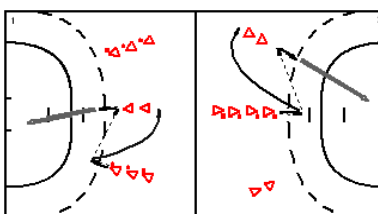
Strel iz skoka z mesta srednjega zunanjega napadalca

Vadeči stojijo v koloni na poziciji srednjega napadalca. Naredijo trokoračni zalet in streljajo na gol iz skoka. Vratar brani strele.

čas: 9 min

Streli s tal in v skoku z mesta levega, srednjega in desnega zunanjega napadalca

- Streli z mesta SZ po podaji LZ in DZ.
- Streli z mesta LZ in DZ po podaji SZ.



Slika 9

čas: 16 min

Igra 5 : 5

Gol, dosežen po strelu iz skoka, velja za dve točki.

čas: 25 min

3. Sklepni del

čas: 3 min

Pogovor in raztezne vaje

čas: 3 min

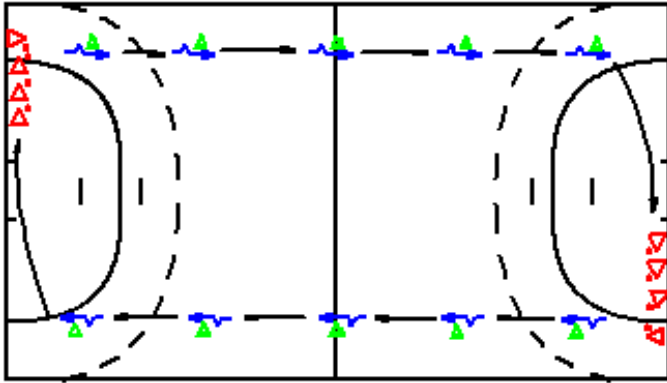
VADBENA ENOTA 7

Tip ure	ponavljanje, utrjevanje
Metodične enote	strel v skoku
Smotri	uriti se v strelu iz skoka
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 27 min
<u>Elementarna igra »Stative«</u> <i>Vadeče razdelimo v dve enaki skupini. Igra se na rokometnem igrišču, veljajo pravila rokometu. Obvezna je osebna obramba po celem igrišču. Točka se doseže, ko igralec zadane okvir vrat. Če se žoga odbije v polje, se igra nadaljuje. Pazimo, da vadeči žoge ne držijo predolgo v roki (če jo drži igralec predolgo, pričnemo glasno šteti tri sekunde, če žoge ne poda, jo ekipa izgubi in pripada nasprotni ekipi). Navajamo in spodbujamo učence k uporabi treh korakov z enojnim vodenjem. Opozarjamo tudi, naj branilci krijejo vsak svojega napadalca, naj se odkrivajo k žogi ali stran od nje in naj se ne nagnetejo vsi okoli žoge. Igro lahko modificiramo tako, da prepovemo vodenje, da igralci podajajo žogo in streljajo na različne načine (suvanje žoge izpred prsi, podaja z obema rokama iznad glave, podaja z obema rokama iznad glave od tal, komolčna podaja, komolčna pogaja od tal, podaja iz zapestja, dolga podaja iznad glave iz tal, rugby podaja).</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)	čas: 10 min
2. Glavni del	
Strel iz skoka z mesta levega in desnega zunanjšega igralca po podaji srednjega zunanjšega igralca.	čas: 14 min
Dodamo klop.	
– Igralci se odrinejo pred klopjo, skočijo čez ter streljajo v skoku.	čas: 8 min
– Igralci se odrinejo iz klopi ter streljajo iz skoka.	čas: 8 min
<u>Igra 2 x 3 : 3</u> (glej stran 11) Zadetek, dosežen po strelu iz skoka (iz 9 m), je vreden 2 točki.	čas: 30 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

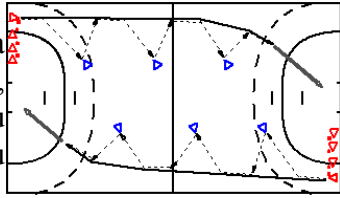
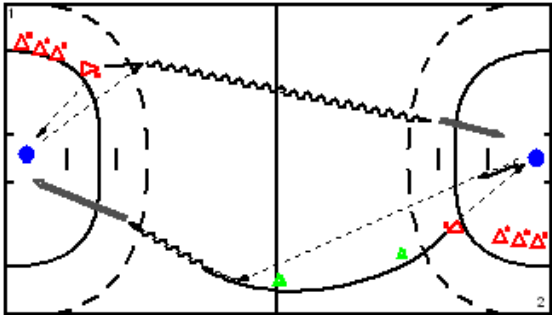
VADBENA ENOTA 8

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo
Smotri	naučiti vadeče preigravati v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo
Metode vadbe	igralna, sintetična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna metoda
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Elementarna igra »Veriga«</u>	čas: 12 min
<i>Vadeče razdelimo v skupine po štiri. Vsaka ima eno žogo. Vsakemu v skupini določimo številko od 1 do 4. Učenci se gibljejo po prostoru in si podajajo žogo s komolčno podajo v zaporedju: 1 poda 2, 2 poda 3, 3 poda 4 in 4 poda 1. Učence opozorimo na dosledno upoštevanje zaporedja podaj, da ne bi prišlo do zmešnjave.</i>	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 70 min
<u>Preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo</u>	
Prikaz in razlaga preigravanja. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
<ul style="list-style-type: none"> – Učenci držijo žogo z obema rokama v predročenu in poljubno tekajo po dvorani. Na trenerjev znak igralci naredijo skok z enonožnim odzivom ter sonožno doskočijo. 	čas: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> – Vaja v parih; eden izmed igralcev ima žogo in jo drži na iztegnjenih rokah nekoliko v stran od sebe. Drugi igralec priteče, se pred partnerjem odrine z eno nogo, v zraku vzame žogo partnerju iz rok ter doskoči v paralelno napadalno prežo. 	čas: 7 min
<ul style="list-style-type: none"> – Enaka vaja kot prejšnja, le da igralec žogo partnerju najprej poda, steče proti njemu, partner mu jo poda nazaj (najprej lahkotno z rugby podajo, nato pa močnejše s komolčno podajo). Igralec se, preden ulovi žogo, odrine z eno nogo ter z žogo v roki doskoči v paralelno napadalno prežo. 	čas: 7 min
<ul style="list-style-type: none"> – Igralci žogo vodijo po igrišču, se občasno odrinejo z eno nogo, v zraku primejo žogo in doskočijo v paralelno napadalno prežo. 	čas: 7 min
<ul style="list-style-type: none"> – Ponovimo vse prejšnje vaje, le da igralci sedaj opravijo po doskoku v paralelno napadalno prežo še preigravanje v desno. Igralce opozarjamo na prepričljivost lažnega prodora v levo. 	čas: 7 min
<ul style="list-style-type: none"> – Ponovitev vseh prejšnjih vaj s pasivnimi in polaktivnimi obrambnimi igralci. Po preigravanju pasivnega ali polaktivnega obrambnega igralca vadijo igralci še strel v skoku. 	čas: 7 min
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 9

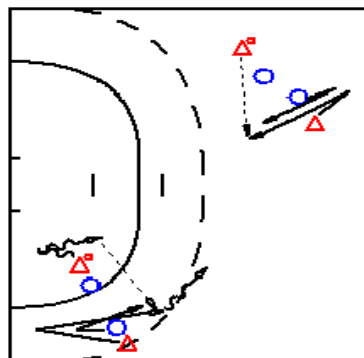
Tip ure	ponavljanje, urjenje
Metodične enote	preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo
Smotri	uriti preigravanje
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, blazine, koza, odzivna deska
1. Pripravljalni del	čas: 32 min
<u>Tek</u>	čas: 5 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Gimnastika</u> Igralce razdelimo v dve skupini. Ena skupina izvaja prevale (naprej, nazaj), druga skupina izvaja skok čez kožo.	čas: 12 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)	čas: 10 min
2. Glavni del	čas: 55 min
Ponovimo preigravanje v desno z nakazanim prodorom v levo (enojno preigravanje).	čas: 5 min
<u>Preigravanja v koloni</u>	čas: 10 min
	
<i>Slika 10: preigravanja v koloni</i>	
Preigravanja iz mesta levega in desnega zunanjšega igralca po podaji srednjega zunanjšega igralca. Obrambni igralec je najprej pasiven, kasneje stopnjujemo aktivnost.	čas: 20 min
<u>Igra 2 x 3 : 3</u> (glej stran 11)	čas: 20 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 10

Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	protinapad 1 : 0	
Smotri	naučiti osnov protinapada 1 : 0	
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 20 min
<p>Uvodno dinamično ogrevanje</p> <p><u>Podaje v teku</u></p> <p>Na sredini igrišča je šest igralcev, po trije za vsako kolono. Ostali igralci, vsak ima svojo žogo, se razdelijo v dve koloni (glej skico). V teku podajajo žogo igralcem na igrišču, na koncu streljajo na gol (ogrevajo vratarja).</p>		čas: 15 min
 <p style="text-align: center;"><i>Slika 11: podaje v teku</i></p>		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 67 min
<p>Igralec v teku vodi žogo proti голу. Strelja lahko iz skoka ali s tal. Pred tem:</p> <ul style="list-style-type: none"> – poda vratarju, ta mu jo zakotali nazaj. Igralec jo pobere in vodi žogo proti голу; – poda vratarju, ta mu jo poda nazaj. Igralec jo ulovi in vodi proti голу; – poda vratarju, ta mu poda dolgo podajo iznad glave s tal na nasprotno polovico. Na tla lahko zarišemo ali postavimo stožce, kako naj se giblje igralec (v loku). Igralec strelja na gol brez vodenja, če dobi žogo dovolj blizu gola. 		<p>čas: 10 min</p> <p>čas: 10 min</p> <p>čas: 17 min</p>
 <p><i>Slika 12</i></p>		
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

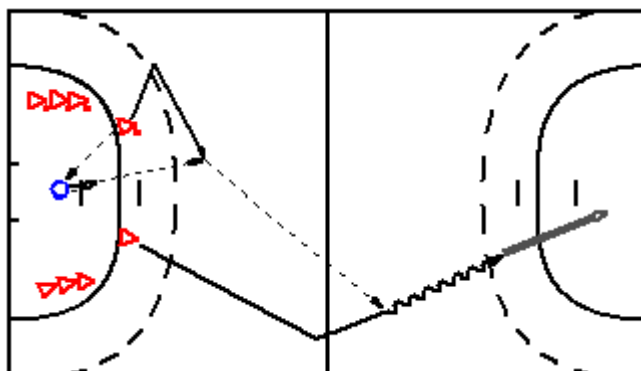
VADBENA ENOTA 11

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	odkrivanje
Smotri	naučiti namen odkrivanja, kako se odkrivati
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 12 min	
Uvodno dinamično ogrevanje <u>»Kraja repkov«</u> <i>Vaditelj razdeli vadeče v dve številčno enaki skupini in določi igralni prostor. Ena od skupin predstavlja miške in si za pas na hrbtni strani zatakne »repke« (markirno majico), druga skupina predstavlja mačke, ki se postavijo na drugi konec igralnega prostora kot miške. Na znak vaditelja začnejo mačke loviti miške tako, da jim poskušajo izvleči »repke« (markirne majice). Ko jim to uspe, zamenjajo vloge. Igro lahko popestrimo tako, da skupini med seboj tekmujeta, katera bo hitreje polovila »mišje repke«, vaditelj meri čas.</i>	čas: 7 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 75 min	
Uporabnost in opis odkrivanja <i>Odkrivanje je tehnično-taktični element, ki igralcu omogoča neoviran sprejem žoge. Aktivnost sestavljajo zaustavljanje ter sprememba smeri, hitrosti in ritma gibanja. Ločimo odkrivanje proti igralcu, ki ima žogo, in stran od igralca, ki ima žogo.</i> Prikaz in razlaga odkrivanja. Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke. <ul style="list-style-type: none"> – Učenci tečejo po igralni površini in ob tem poljubno spreminjajo smer, hitrost in ritem gibanja. – Trener stoji na sredini igrišča; učenci vadijo odkrivanje k žogi; lahko tečejo stran od trenerja in na njegov znak pritečejo k njemu. – Enaka vaja, le da učenci vadijo odkrivanje od žoge; tečejo proti trenerju, na njegov znak se obrnejo in tečejo v nasprotno smer. <p>Obe vaji lahko kombiniramo tudi s spremembo hitrosti in ritma gibanja ter s pravilno postavitvijo rok v položaj za lovljenje žoge (kot da bi pričakovali podajo).</p> <p><u>Vaja v skupinah (2 : 2)</u> Igralca enega para krijeta in spremljata igralca drugega para. Ta dva tečeta po igralni površini in se z odkrivanjem od žoge ali k njej skušata postavljati v položaj za neoviran sprejem žoge. Žogo lahko poljubno podajata, po potrebi tudi vodita. Obrambna igralca sta najprej pasivna, kasneje polaktivna in aktivna.</p>	čas: 5 min
	čas: 5 min
	čas: 5 min
	čas: 15 min



Slika 13: igra 2:2

Protinapad 2 : 0



čas: 15 min

Slika 14: protinapad 2:0

Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)

čas: 30 min

3. Sklepni del

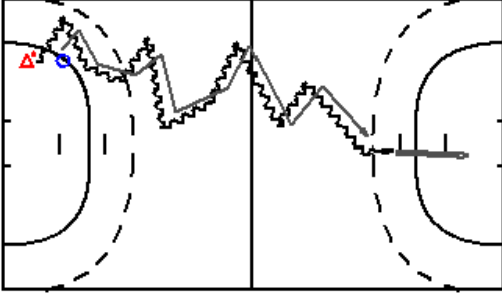
čas: 3 min

Pogovor in raztezne vaje

čas: 3 min

VADBENA ENOTA 12

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	kritje in spremljanje
Smotri	naučiti kriti in spremljati nasprotnika
Metode vadbe	igralna, sintetična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje <u>Elementarna igra »ekipna žoga«</u> <i>Določimo dve igralni površini in štiri enakovredne skupine. Po dve skupini igrata na eni igralni površini. Igro pričnemo s sodniškim metom. Igralci v skupini si med seboj podajajo žogo in skušajo uspešno izvesti vsaj deset podaj (če imajo vadeči težave, lahko na začetku določimo manj podaj), ne da bi jim nasprotniki odvzeli žogo. Ti jim skušajo to preprečiti s prestrezanjem podaj in drugimi oblikami oviranja brez kontakta. Vsak branilec krije svojega napadalca. Če uspe branilec odvzeti žogo, si jo pričnejo podajati med seboj in tudi oni poskušajo izvesti deset podaj. Pazimo, da vadeči žoge ne držijo predolgo v roki (če jo drži igralec predolgo, pričnemo glasno šteti tri sekunde, če žoge ne poda, jo ekipa izgubi in pripade nasprotni ekipi). Navajamo in spodbujamo učence k uporabi treh korakov z enojnim vodenjem. Opozarjamo tudi, naj branilci krijejo vsak svojega napadalca, naj se odkrivajo k žogi ali stran od nje in naj se ne nagnetejo vsi okoli žoge. Igro lahko modificiramo tako, da prepovemo vodenje, da igralci podajajo žogo na različne načine (suvanje žoge izpred prsi, podaja z obema rokama iznad glave, podaja z obema rokama iznad glave od tal, komolčna podaja, komolčna pogaja od tal, podaja iz zapestja, dolga podaja iznad glave iz tal, rugby podaja).</i>	čas: 22 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 17 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
Uporabnost in opis kritja napadalnega igralca <i>Obrambni igralec se nahaja v položaju kritja takrat, ko je med napadalcem in svojimi vrati. Igralci krijejo svoje nasprotnike v obrambni preži. Položaj obrambne preže pomeni, da so stopala v izrazito širokem položaju (s čimer povečamo podporno površino in omogočimo hitrejšo in učinkovitejšo reakcijo), noge so pokrčene v vseh sklepih, težišče je na sprednjem delu stopal, telo je nekoliko nagnjeno naprej, roke so dvignjene do višine ramen in nekoliko pokrčene v komolčnem sklepu. Ločimo t. i. paralelno prežo, kjer so stopala postavljena vzporedno, in t. i. diagonalno prežo, kjer je ena noga pomaknjena naprej.</i>	čas: 65 min
Prikaz in razlaga kritja in spremljanja. Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	

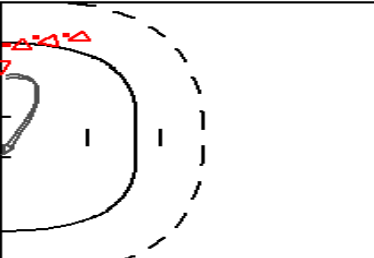
<p>Vaja v parih:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igralec teče poljubno po igrišču, drugi ga krije. - Enaka vaja, le da prvi učenec vodi žogo, drugi ga krije. Na koncu ga pusti, da strelja na gol (skica). - Enaka vaja, tokrat mu obrambni igralec lahko zbije žogo brez prekrška. 	 <p style="text-align: center;"><i>Slika 15</i></p>	<p>čas: 10 min</p> <p>čas: 10 min</p> <p>čas: 15 min</p>
<p>Napadalec lahko dela dvojne in poskuša priti mimo obrambnega igralca.</p>		<p>čas: 30 min</p>
<p><u>Igra 6 : 6</u> Obrambni igralci pokrivajo napadalce po celem igrišču. Na nasprotnikovi polovici ne sme storiti prekrška, lahko samo spremljajo nasprotnika.</p>		<p>čas: 3 min</p>
<p>3. Sklepni del</p>		<p>čas: 3 min</p>
<p>Pogovor in raztezne vaje</p>		<p>čas: 3 min</p>

VADBENA ENOTA 13

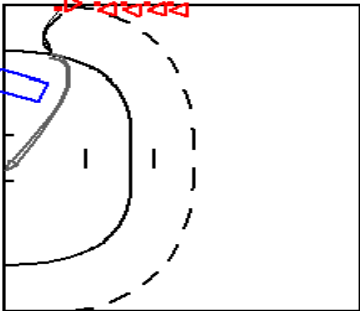
Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	vratar
Smotri	naučiti branjenje različnih strel
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 27 min	
<u>Tek in sprinterska abeceda</u> (glej vadbena enota 6)	čas: 15 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Podaje v parih</u> (glej vadbena enota 2)	čas: 7 min
2. Glavni del	
čas: 60 min	
Vadba v koloni (igralci stojijo v koloni na mestu srednjega zunanjšega igralca, po strelu sprint do polovice igrišča, vratarja opozarjamo na pravilno izvedbo, po branjenju strela vrnitev v osnovno držo).	
– Branjenje strel v višini glave; igralci streljajo vratarju v glavo;	čas: 3 min
– branjenje nizkih žog, med nogama;	čas: 3 min
– branjenje visokih žog; igralci streljajo izmenično v levi in desni zgornji kot vrat;	čas: 3 min
– branjenje nizkih žog; igralci streljajo izmenično v levi in desni spodnji kot vrat;	čas: 3 min
– kombinacija visokih in nizkih žog; igralci streljajo izmenično v levi spodnji kot in desni zgornji kot vrat;	čas: 3 min
– kombinacija visokih in nizkih žog; igralci streljajo izmenično v desni spodnji kot in levi zgornji kot vrat;	čas: 3 min
– branjenje visokih žog; igralci streljajo v desni zgornji kot vrat, ko se vratar dotakne nasprotne stative. Ponovimo še na drugo stran;	čas: 3 min
– branjenje nizkih žog; igralci streljajo v desni spodnji kot vrat, ko se vratar dotakne nasprotne stative. Ponovimo še na drugo stran;	čas: 3 min
– kombinacija visokih in nizkih žog med nogama; igralci v zaporedju streljajo levo visoko, nizko med nogama, desno visoko, nizko med nogama;	čas: 3 min
– kombinacija nizkih žog in žog v višini glave; igralci v zaporedju streljajo levo nizko, v višini glave, desno nizko, v višini glave.	čas: 3 min
Strelji z mesta levega in desnega zunanjšega igralca (z devetih metrov s tal ali v skoku) po podaji z mesta srednjega zunanjšega.	čas: 10 min
<u>Igra 2 x 3 : 3</u> (glej stran 11)	čas: 20 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 14

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	strel z odklonom
Smotri	naučiti streljati z odklonom
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	posamična
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
	čas: 20 min
<u>Tek in sprinterska abeceda</u> (glej vadbena enota 6)	čas: 15 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
	čas: 67 min
<p>Opis in uporabnost strela z odklonom</p> <p><i>Strel z odklonom največkrat uporabljajo desničarji za streljanje z desnega krila. S t. i. odklonom od žoge po skoku nad vratarjev prostor si skušajo povečati strelni kot in tako tudi možnosti za doseg zadetka. Zalet za ta strel jemljejo igralci navadno naravnost proti голу (približno od tam, kjer se sekata črta prostih metov in vzdolžna črta rokometnega igrišča), zadnji korak z odzivno nogo naredijo naprej in nekoliko v levo (stopalo ostane obrnjeno naravnost proti голу). Med odzivom napravijo polkrožni protizamah in prenesejo žogo v položaj za met. Istočasno se nagnejo s telesom v levo (se odklonijo), prsa so napeta in obrnjena nekoliko navzgor. Roke, s katero mečemo, ne krčimo in ne spuščamo za glavo, ker s tem izgubimo amplitudo giba, ki jo potrebujemo za močan in natančen met. Met opravimo z gibom v zapestju, komolcu in ramenu, predvsem pa z mišicami trupa (s trebušno in prsno muskulaturo), ki smo jih predhodno močno raztegnili. Desni bok spremlja zaključek gibanja. Koleno zamašne noge opravi podobno gibanje kot pri klasičnem strelu v skoku.</i></p> <p>Prikaz in razlaga strela. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.</p> <p>Vaje v parih.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Igralec se postavi v položaj, ki je značilen za dolgo podajo iznad glave s tal, prenese težišče na prednjo nogo in se nagne v levo. Ob tem skuša ohraniti enako razmerje med roko in trupom, kot je značilno za dolgo podajo. Iz tega položaja poda žogo soigralcu. – Igralec opravi enako nalogo kot predhodno, le da se sedaj nagne v levo nekoliko bolj izrazito in ob tem dvigne zamašno nogo, tako kot je to značilno za strel v skoku. Iz tega položaja poda žogo partnerju. – Igralec naredi enokoračni (kasneje trokoračni) zalet (korak z odzivno nogo opravi naprej in nekoliko v levo), se odrine, odkloni in poda žogo partnerju. 	
	čas: 5 min
	čas: 5 min
	čas: 5 min

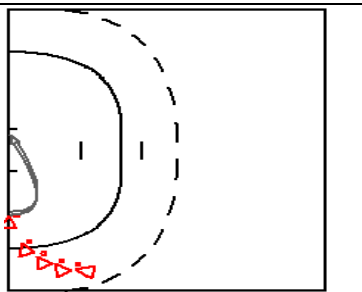
<p>Igralec stopi z odrivno noga na čelno črto, tri do štiri metre od gola. Naredi polkrožni zamah, se dvigne na prste odrivne noge, se odkloni in vrže na gol. Kasneje lahko igralci postavijo odrivno nogo globlje v avt, s tem bo igralec prisiljen narediti odklon.</p>		<p>čas: 8 min</p>
<p style="text-align: center;"><i>Slika 16</i></p>		
<p>Igralec se postavi na položaj desnega krila in strelja z odklonom na gol.</p>	<p>čas: 12 min</p>	
<p>Eden izmed igralcev stoji brez žoge na mestu desnega krila (približno tam, kjer se sekata črta prostih metov in vzdolžna črta). Ostali igralci imajo žoge in stojijo v koloni na mestu desnega zunanjšega igralca. Prvi v koloni poda žogo iz zaleta učencu na desno krilo, ta žogo sprejme, naredi zalet in vrže na gol z odklonom.</p>	<p>čas: 12 min</p>	
<p><u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u></p>	<p>čas: 20 min</p>	
<p>3. Sklepni del</p>	<p>čas: 3 min</p>	
<p>Pogovor in raztezne vaje</p>	<p>čas: 3 min</p>	

VADBENA ENOTA 15

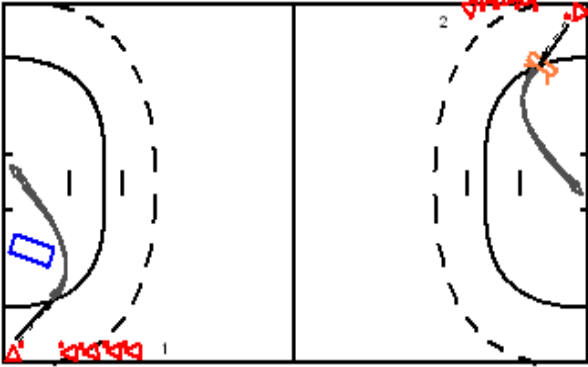
Tip ure	ponavljanje, urjenje
Metodične enote	strel z odklonom
Smotri	uriti strel z odklonom
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 22 min	
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Elementarna igra »Stative«</u> ; glej vadbena enota 7, točka velja samo po strelu z odklona.	čas: 17 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 65 min	
Podaje v paru. Ponovimo podaje in strel z odklonom.	čas: 20 min
Veliko blazino postavimo 4–5 metrov od gola, vzporedno s črto vratarjevega prostora. Igralec se mora odriniti proti črti sedmih metrov in z odklonom streljati na gol.	čas: 15 min
	
<i>Slika 17</i>	
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 16

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	strel z naklonom
Smotri	naučiti strel z naklonom
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	posamična
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 16 min
<u>Elementarna igra »lovec, vrabec in komar«</u> <i>Vadeče razdelimo v trojke in znotraj njih razdelimo vloge, tako da je eden lovec, drugi vrabec in tretji komar. Nato se člani trojke prosto in v večjih razmakih razporedijo po prostoru. Na znak prične lovec loviti vrabca, vrabec komarja, komar pa lovca, tako vsakdo od njih lovi, lahko pa je tudi ujet. Lovljenje poteka za vse trojke istočasno, prosto v omejenem prostoru, pri čemer druga drugi predstavljajo žive ovire. Kdor v trojki prvi ujame svojo žrtev, je zmagovalec skupinice. V naslednjih ponovitvah vloge vadečih znotraj trojke zamenjamo, vadeči med seboj tekmujejo, kdo bo večkrat zmagal. Opozorimo vadeče, naj bodo pozorni na ostale in naj pazijo na zaletavanje. Kot nadgradnjo igre lahko spreminjamo načine gibanja ali vadečim dodamo vodenje žoge.</i>	čas: 11 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
Opis in uporabnost strela z naklonom <i>Ta strel uporabljajo igralci (desničarji) najpogosteje za strele na vrata z levega krila, da bi si z "naklonom na žogo" povečali strelni kot. Igralec se po zaletu odrine nad vratarjev prostor tako kot za strel v skoku, le da koleno zamašne noge ne naredi izrazitega giba navzven, temveč samo navzgor. Protizamah roke je polkrožen tako kot pri klasičnem strelu v skoku. Met opravi igralec tako, da se nakloni proti roki z žogo, ki medtem potuje polkrožno navzdol. Roke ne sme krčiti v komolcu. Desni bok mora spremljati zaključek meta.</i> Prikaz in razlaga strela. Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke. V parih si igralca podajata žogo z naklonom.	
– Igralec se dvigne na prste odzivne noge, koleno zamašne noge dvigne naprej in navzgor, roka z žogo gre v polkrožnem zamahu v položaj za strel. Zatem igralec nakloni trup v desno in poda žogo soigralcu.	čas: 7 min
– Igralca si v paru podajata žogo iz enokoračnega zaleta. Po koraku se igralec odrine, napravi naklon in poda žogo partnerju v skoku.	čas: 7 min
– Prejšnjo vajo ponovimo z dvo- in trokoračnem zaletom.	čas: 7 min

<p>Igralec stopi z odzivno nogo na čelno črto, tri do štiri metre od gola. Izvede polkrožni zamah, se dvigne na prste odzivne noge, se nakloni in vrže na gol. Kasneje lahko postavijo odzivno nogo globlje v avt, s tem bo igralec prisiljen narediti naklon.</p>		<p>čas: 10 min</p>
<p>Strel z levega krila (za desničarje) z dvema do tremi koraki zaleta. Igralci streljajo z naklonom in skušajo zadeti prazen gol, bližnja vratnica je zamaknjena v polje. Opozorimo jih, da je izhodiščno mesto v samem kotu igrišča ter da naj se odrinejo proti črti sedmih metrov.</p>	<p>Slika 18</p>	<p>čas: 15 min</p>
<p><u>Igra, obrambna conska postavitvev 1-5</u></p>		<p>čas: 25 min</p>
<p>3. Sklepni del</p>		<p>čas: 3 min</p>
<p>Pogovor in raztezne vaje</p>		<p>čas: 3 min</p>

VADBENA ENOTA 17

Tip ure	ponavljanje
Metodične enote	strel z naklonom
Smotri	uriti strel z naklonom
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 12 min
<u>Lovljenje z žogo v parih</u> <i>Vsak vadeči ima svojo žogo, ki jo nenehno vodi. Eden od para je lovec, drugi je bežeč. Ko lovec ulovi bežečega, zamenjata vlogi. Lovijo se po celi površini rokometnega igrišča, igro pa lahko modificiramo tako, da zmanjšamo igralni prostor. Vadeče opozorimo, naj pazijo na medsebojno zaletavanje.</i>	čas: 7 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
Ponovimo podajo in strel z naklonom.	čas: 15 min
<p>Veliko blazino postavimo 4–5 metrov od gola (skica 1), vzporedno s črto vratarjevega prostora. Igralec se mora odriniti proti črti sedmih metrov in se nakloniti, da bo lahko streljal na gol.</p> <p>Strel z levega krila (za desničarje) z dvema do tremi koraki zaleta (skica 2).</p> <p>Igralci streljajo z naklonom. Vratar brani strele. Kasneje dodamo klop.</p> <p>Strel z levega krila po podaji z mesta levega zunanjšega igralca. Kasneje dodamo klop.</p> <p><u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u></p>	 <p>čas: 20 min</p>
	čas: 20 min
	čas: 20 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min
	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 18

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	preigravanje v levo z lažnim prodorom v desno
Smotri	naučiti preigravanje
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 20 min	
<u>Tek in sprinterska abeceda</u> (skica)	čas: 15 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 67 min	
<p><u>Preigravanje v levo z nakazanim lažnim prodorom v desno</u> Prikaz in razlaga preigravanja. Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – Vaja v parih; eden izmed igralcev ima žogo in jo drži na iztegnjenih rokah nekoliko vstran od sebe. Drugi igralec priteče, se pred partnerjem odrine z eno nogo, v zraku vzame žogo partnerju iz rok ter doskoči v paralelno napadalno prežo. Nakaže prodor v desno; z desno nogo stopi v desno stran, nato s križnim korakom v levo, medtem je leva noga na tleh. Nato gre z levo nogo naprej mimo igralca in imitira strel iz skoka. 	čas: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> – Enaka vaja kot prejšnja, le da učenec žogo partnerju najprej poda, steče proti njemu, partner mu jo poda nazaj (najprej lahkotno z rugby podajo, nato pa močnejše s komolčno podajo). Učenec se, preden ulovi žogo, odrine z eno nogo ter z žogo v roki doskoči v paralelno napadalno prežo. Učence opozarjamo na prepričljivost lažnega prodora v desno. 	čas: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> – Preigravanje pasivnega (kasneje polaktivnega) obrambnega igralca z mesta levega in desnega zunanjšega igralca po podaji srednjega zunanjšega napadalca. 	čas: 17 min
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

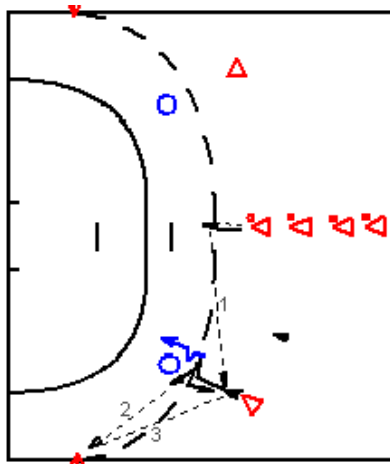
VADBENA ENOTA 19

Tip ure	ponavljanje, urjenje
Metodične enote	preigravanje v levo z lažnim prodorom v desno
Smotri	uriti preigravanje
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje <u>Lovljenje s podajanjem</u> <i>Vadeči se postavijo v trojke; vsaka trojka ima svojo žogo. Dva vadeča lovita tretjega in si pri tem podajata žogo po celotni igralni površini. Upoštevajo naj pravila korakov brez vodenja. Opozorimo vadeče, naj pazijo na medsebojno zaletavanje.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 70 min
Preigravanja v koloni (Vadbena enota 9).	čas: 10 min
Preigravanje pasivnega in polaktivnega obrambnega igralca z mesta levega in desnega zunanlega igralca po podaji srednjega zunanlega napadalca.	čas: 15 min
Preigravanje pasivnega in polaktivnega obrambnega igralca z mesta srednjega zunanlega igralca po podaji desnega zunanlega napadalca.	čas: 15 min
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 20

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	pristopanje, zaustavljanje in izrivanje
Smotri	naučiti pravilno zaustaviti nasprotnika
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 17 min	
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Petelinji boji</u>	čas: 12 min
Igralci se razdelijo v enakovredne pare; stojijo na eni nogi, roki imajo za hrbtom. Na znak poskušajo spraviti nasprotnika iz ravnotežja, tako da stopi z drugo nogo na tla. Za vsak dotik dobi nasprotnik točko. Igro omejimo na 30 sekund. Zmaga tisti, ki je nasprotnika večkrat spravil iz ravnotežja.	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 70 min	
<i>K napadalcu z žogo pristopajo obrambni igralci s prisunskimi ali tekalnimi koraki. Pred napadalcem se zaustavijo v diagonalni obrambni preži z rokami v širokem predročju. Če je napadalec desničar, poizkuša obrambni igralec z dlanjo leve roke prijeti napadalca za podlaket ali komolec desne roke ter na ta način preprečiti podajo ali strel. Desna roka je z dlanjo naslonjena na nasprotni bok, na ta način skuša branilec preprečiti preigravanje in prodor po njegovi desni strani. Če napadalec prodira ob branilcu ali ga preigrava, se branilec v obrambni preži pomika v smeri njegovega gibanja ter ga poizkuša zaustaviti ter izrivati s telesom proti sosednjemu obrambnemu igralcu.</i>	
Prikaz in razlaga pristopanja v blok ter zaustavljanja in izrivanja s telesom. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Vaje v parih.	
– Napadalec stoji v napadalni preži. Obrambni igralec vadi pristopanje. Leva roka na napadalčevo desno, desno roko na bok. Vadimo na obe strani.	čas: 8 min
– Enaka vaja kot prejšnja, tokrat obrambni igralec potisne napadalčevo roko ob telo.	čas: 8 min
– Napadalec naredi trokoračni zalet, obrambni igralec pristopi ter ga zaustavi.	čas: 8 min
– Enaka vaja kot prejšnja; ko obrambni igralec zaustavi napadalca, poizkuša ta priti mimo obrambnega igralca. Ta ga v nizki obrambni preži izriva in mu preprečuje, da bi napadalec prišel mimo njega.	čas: 8 min
– Napadalec naredi trikoračni zalet in imitira strel iz skoka. Obrambni igralec pristopi k napadalcu in ga zaustavi. Leva roka na napadalčevo desno, desna na bok.	čas: 8 min

Preigravanje z mesta levega in desnega zunanjega napadalca po podaji srednjega zunanjega napadalca. Če napadalcu ne uspe preigrati obrambnega igralca, poda na krilo ali srednjemu napadalcu ter ga poizkusi preigrati še enkrat oz. dokler mu ne uspe.



Slika 20

čas: 15 min

Igra, obrambna conska postavitev 1-5

čas: 15 min

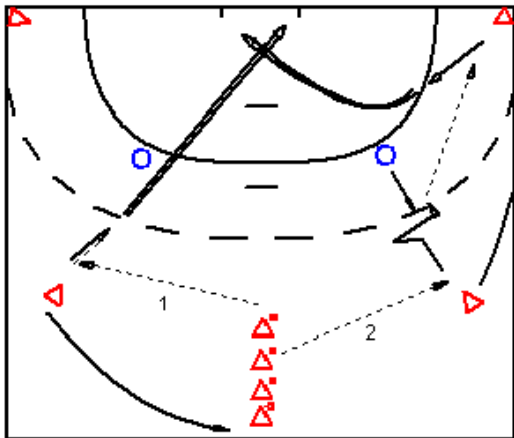
3. Sklepni del

čas: 3 min

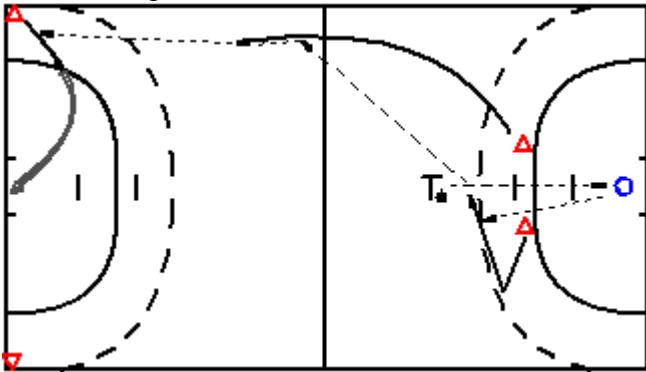
Pogovor in raztezne vaje

čas: 3 min

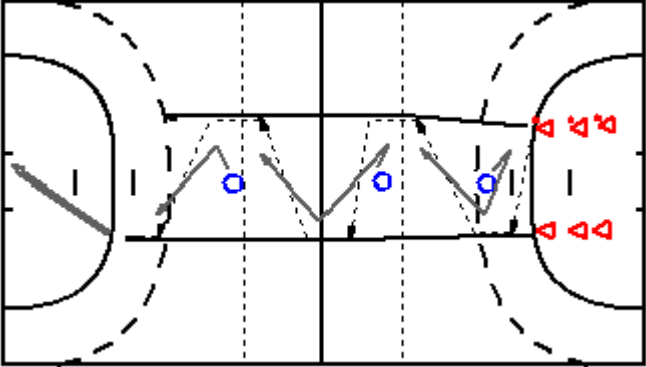
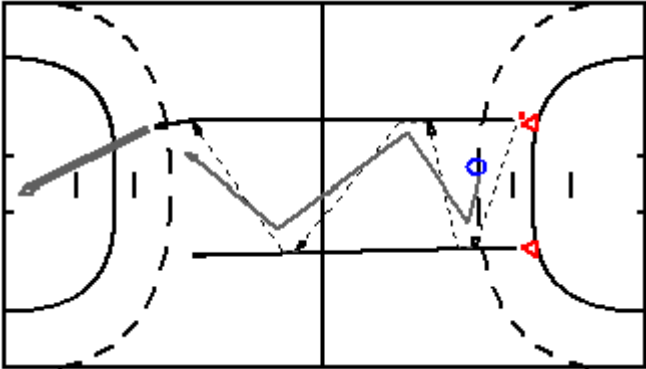
VADBENA ENOTA 21

Tip ure	ponavljanje, urjenje
Metodične enote	strelji s tal, iz skoka, strelji s kril, preigravanja
Smotri	urjenje strelcev v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 25 min
<u>Elementarna igra veriga</u> <i>Vadeče razdelimo v skupine po štiri. Vsaka ima eno žogo. Vsakemu v skupini določimo številko od 1 do 4. Učenci se gibljejo po prostoru in si podajajo žogo s komolčno podajo v zaporedju: 1 poda 2, 2 poda 3, 3 poda 4 in 4 poda 1. Učence opozorimo na dosledno upoštevanje zaporedja podaj, da ne bi prišlo do zmešnjave. Kasneje si podajajo žogo iz skoka.</i>	čas: 10 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enota 5)</u>	čas: 10 min
2. Glavni del	
<u>Igra 2 : 1</u> Obrambni igralec poljubno pristopa na napadalca ali pa čaka na črti šestih metrov. Če obrambni čaka na črti, napadalec strelja z devetih metrov (iz skoka ali s tal), če pristopi, ga napadalec preigrava. Če ne more zaključiti, poda na krilo, ta strelja s krila (desničarji z levega krila z naklonom, z desnega krila z odklonom). Če zunanji poda na krilo, se postavi na krilo, krilni igralec, ki je streljal, pobere žogo in gre v kolono (igra 2 : 1).	čas: 20 min
	
<i>Slika 21: igra 2:1</i>	
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
Strelji sedemmetrovk.	čas: 12 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

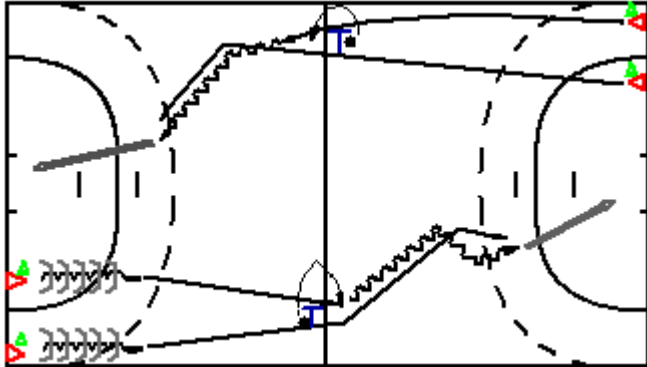
VADBENA ENOTA 22

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	protinapad 2 : 0, strel s krila
Smotri	urjenje strel v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 17 min
<p><u>Lovljenje s pridruženjem</u></p> <p><i>Vadeči se razporedijo po igrišču. Določimo dva vadeča, ki predstavljata začetna člena verige in na znak vaditelja začneta loviti ostale po igrišču. Vsak, ki ga ulovita, se prime za roke in skupaj lovijo dalje. Veriga mora vseskozi ostati sklenjena. Če nekoga lovci ulovijo, pred tem pa se veriga razklene, vadeči ni ulovljen. Zmaga tista veriga, ki ima več členov. Po končani igri zamenjamo začetna člena, ki lovita dalje.</i></p> <p><u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u></p>	čas: 12 min
2. Glavni del	
Ponovimo strel s krila po podaji z mesta zunanjega igralca	čas: 5 min
<p>Protinapad 2 : 0 + 2</p> <p>Igralca sledita smeri gibanja, ki jo kaže trener. Ko trener poda vratarju, se en igralec odkrije, drugi steče do polovice igrišča. Vratar poda igralcu, ki se odkriva, ta poda v teku drugemu igralcu, ki poda s podajo z dolgim zamahom na krilo, krilo strelja z naklonom ali odklonom. Kasneje dodamo dva obrambna igralca.</p>  <p><i>Slika 22: protinapad 2:0+2</i></p> <p>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</p>	čas: 15 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 25 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 30 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 23

Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	protinapad 2 : 1	
Smotri	uriti protinapad	
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje		
Podaje v teku v paru (dve žogi), poleg igralci ogrevajo vratarje:		čas: 12 min
<ul style="list-style-type: none"> – prisunski koraki, podaja z obema rokama iznad glave, – prisunski koraki, podaja z obema rokama izpred prsi, – tek, komolčna podaja, – tek, kotaljenje in pobiranje žoge, – sprint, podaja iz zapestja. 		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 70 min
<u>Protinapad</u>		čas: 15 min
V obrambi so trije igralci, kjer je vsak zadolžen za svoj del igrišča. Naloga napadalcev je, da najprej brez vodenja, samo s podajami in odkrivanjem, prideta na drugo stran igrišča in streljata na gol. Kasneje je dovoljeno enkratno vodenje.		
<i>Slika 23</i>		
<u>Vaje v trojkah: protinapad 2 : 1</u>		čas: 15 min
Obrambni igralec poizkuša preprečiti protinapad dveh napadalcev. Pomika se za žogo in jo poizkuša prestreči brez prekrška. Vodenje ni dovoljeno.		
<i>Slika 24</i>		
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>		čas: 40 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

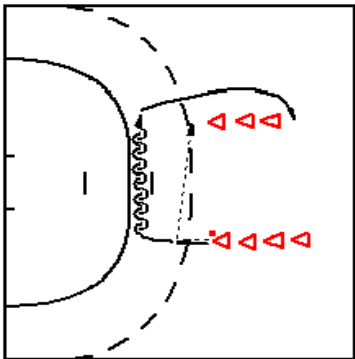
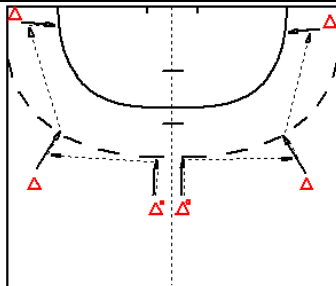
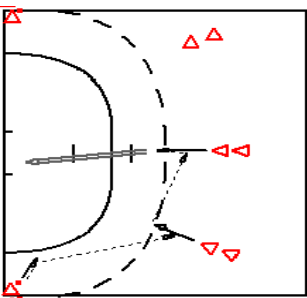
VADBENA ENOTA 24

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	igra 1 : 1
Smotri	uriti protinapad, navajati na borbenost
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 30 min	
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Elementarna igra »podaja med stativama«</u>	čas: 15 min
<i>Vadeče razdelimo v štiri enake skupini. Po dve ekipi igrata na polovici rokometnega igrišča, veljajo pravila rokometu. Obvezna je osebna obramba po celem igrišču. Točka se doseže, ko igralec poda med stativama improviziranih vrat (postavimo stožce, enakomerno postavimo tri vrata na igrišču). Navajamo in spodbujamo učence k uporabi treh korakov z enojnim vodenjem. Opozarjamo tudi, naj branilci krijejo vsak svojega napadalca, naj se odkrivajo k žogi ali stran od nje in naj se ne nagnetejo vsi okoli žoge. Igro lahko modificiramo tako, da prepovemo vodenje, da igralci podajajo žogo na različne načine (suvanje žoge izpred prsi, podaja z obema rokama iznad glave, podaja z obema rokama iznad glave od tal, komolčna podaja, komolčna podaja od tal, podaja iz zapestja, dolga podaja iznad glave iz tal, rugby podaja).</i>	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbene enote 5)	čas: 10 min
2. Glavni del	
čas: 57 min	
<u>Vadba v parih (vsak par ima svojo žogo)</u>	
– Igralca se postavita vsak k svojem stožcu, žogo podata trenerju. Na znak trenerja (npr. HOP ali ko žoga pade na tla) stečeta do žoge. Tisti, ki jo dobi, odigra protinapad 1 : 1, nasprotni igralec ga poskuša zaustaviti.	čas: 9 min
– Enaka vaja kot prejšnja, dodamo nizke ovire, preko katerih morata igralca steči.	čas: 9 min
– Enaka vaja kot prejšnja, tokrat morata igralca ovire sonožno preskakovati.	čas: 9 min
	
<i>Slika 25</i>	
<u>Igra 2 x 3 : 3</u> (glej stran 11)	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

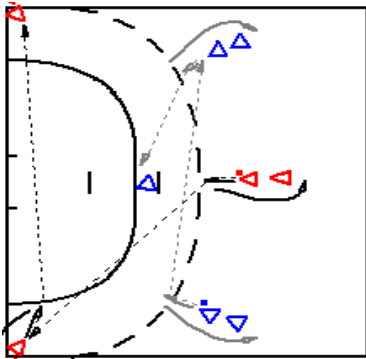
VADBENA ENOTA 25

Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	podaja iz naleta	
Smotri	naučiti podajati iz naleta	
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 19 min
Uvodno dinamično ogrevanje		
<u>Žoga rešuje</u> <i>Vadeče razdelimo v dve skupini, igrišče pa na dve enaki igralni polji. Vsaka skupina igra v svojem polju. Eden od igralcev brez žoge je lovec, drugi so bežeči. Bežeči se reši tako, da dobi žogo, ki mu jo soigralec poda. V igri je lahko poljubno število žog (glede na velikost skupine, število lovcev). Lovec, ki ga označimo z markirno majico (tako da si jo zatakne za pas), lovi igralce brez žoge. Ko ulovi begunca, zamenjata vlogi. Lahko določimo tudi več lovcev.</i>		čas: 14 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 68 min
Opis in uporabnost podaje iz naleta <i>Podajo iz naleta uporabljamo največkrat pri napadu na consko obrambo (6 : 0, 3 : 2 : 1 ...). Smisel te podaje je, da s poudarjenim zaletom proti голу in izrazito nakazanim strelom proti vratom pritegnemo nase pozornost branilcev. Nato pa podamo žogo najbolje postavljenemu soigralcu v levo ali desno stran.</i>		
Učitelj razloži in prikaže podajo. Ob tem lahko uporabi slike ali druge vidne pripomočke.		
Učenci najprej brez žoge in nato z žogo imitirajo podajo v levo in desno stran.		čas: 3 min
– Učenci stojijo v parih bočno drug nasproti drugemu, s pogledom obrnjeni proti голу. Podajajo si žogo s podajo iz naleta na razdalji 3–4 metre.		čas: 5 min
– Vaja v trojkah. Učenci stojijo približno tako, kot stojijo na izhodiščnih mestih trije zunanji igralci pri napadu na consko obrambo. Žogo si podajajo s podajo iz naleta.		čas: 15 min
– Vaja v peterkah. Igralci stojijo na izhodiščnih mestih, trije zunanji igralci ter krila pri napadu na consko obrambo. Žogo si podajajo s podajo iz naleta.		čas: 15 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

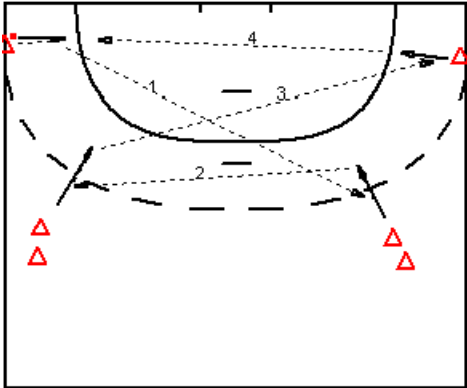
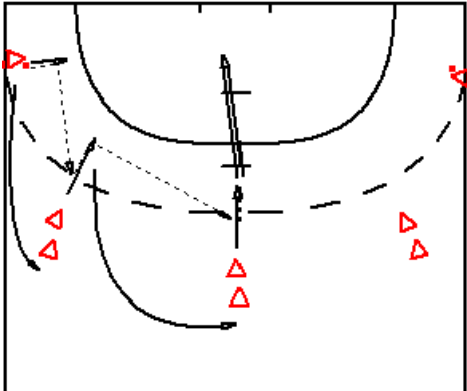
VADBENA ENOTA 26

Tip ure	ponavljanje, urjenje	
Metodične enote	podaja iz naleta	
Smotri	uriti podajo iz naleta	
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 17 min
<p>Uvodno dinamično ogrevanje</p> <p>Igralci stojijo v dveh kolonah. Žogo si podajajo iz naleta. Po podaji se gibljejo po črti vratarjevega prostora na različne načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tek zadenjsko, - prisunski koraki, - križni koraki, - prisunski koraki in pristopanje. <p>Nato se postavijo v drugo kolono.</p>		čas: 12 min
 <p style="text-align: center;">Slika 26</p>		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 70 min
<p>Polovica igrišča je razdeljena na dve polovici. Na vsaki je en krilni igralec, en zunanji ter en srednji (glej skico). Vsaka stran si podaja žogo v naletu. Dogovorimo se za dva znaka, npr.: prvi znak – en pisk, drugi znak – dvojni pisk. Ko da trener prvi znak, strelja na gol igralec na levi strani igrišča, ki ima žogo, na drugi znak strelja igralec na desni strani.</p>		čas: 10 min
 <p style="text-align: center;">Slika 27</p>		
<p><u>Podaje v naletu in strelji na gol</u></p> <p>Na položajih zunanjih igralcev sta po dva igralca. Dva na položaju levega zunanjega, dva na položaju srednjega zunanjega in dva igralca na položaju desnega zunanjega. Ostali imajo vsak svojo žogo in se razdelijo: polovica na levo krilo, polovica na desno krilo. (Glej skico.) Izmenično podajajo v naletu iz leve in desne strani.</p>		
 <p style="text-align: center;">Slika 28</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - LK – LZ – SZ strelja na gol; DK – DZ – SZ strelja na gol. - LK – LZ – SZ – DZ strelja na gol; DK – DZ – SZ – LZ strelja na gol. - LK – LZ – SZ – DZ – DK strelja na gol; DK – DZ – SZ – LZ – LK strelja na gol. 		čas: 10 min čas: 10 min čas: 10 min
<u>Igra, obrambna conska postavitve 1-5</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

VADBENA ENOTA 27

Tip ure	ponavljanje, urjenje
Metodične enote	podaja iz naleta, preigravanja, strel s kril
Smotri	urjenje strel v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
<p>Uvodno dinamično ogrevanje</p> <p>Igralci so razdeljeni po vseh igralnih mestih. En trikotnik tvorijo LK, DK in SZ, drugi trikotnik so LZ, DZ in pivot. Podajajo si v poljubnem vrstnem redu, podaje so iz naleta.</p>	 <p style="text-align: center;">Slika 29</p>
	čas: 25 min
	čas: 10 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enoto 5)</u>	čas: 10 min
2. Glavni del	
čas: 62 min	
<p>Vaja v peterkah.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Igralci stojijo na izhodiščnih mestih, trije zunanji igralci ter krila pri napadu na consko obrambo. Podaja iz naleta. – Dodamo štiri obrambne igralce. Žogo ima levo krilo in preigrava z enojnim preigravanjem prvega obrambnega igralca. Če pride skozi, strelja na gol, če drugi obrambni igralec pomaga pri zapiranju, poda žogo do levega zunanjega napadalca. Tako nadaljujejo do desnega krila. Kasneje zamenjamo smer. 	čas: 12 min
	čas: 20 min
	čas: 20 min
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 28

Tip ure	ponavljanje, urjenje	
Metodične enote	podaja iz naleta, strel s tal, strel iz skoka	
Smotri	urjenje strelcev v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi	
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 27 min
<p>Uvodno dinamično ogrevanje</p> <p>Igralci so porazdeljeni po mestih levega in desnega krila ter levega in desnega zunanjšega igralca. Žogo ima levo krilo, ki poda iz naleta desnemu zunanjšemu igralcu. Ta poda levemu zunanjšemu, levi zunanji desnemu krilu, slednji nazaj levemu krilu. Igralec steče na tisto mesto, na katero je podal žogo. Čez čas obrnemo smer.</p>		čas: 12 min
 <p style="text-align: center;">Slika 31</p>		
<p><u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u></p>		čas: 5 min
<p><u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enota 5)</u></p>		čas: 10 min
2. Glavni del		čas: 60 min
<p>Na mestih zunanjših igralcev sta po dva igralca. Ostali so razdeljeni na levem in desnem krilu, vsak ima svojo žogo. Izmenično začne levo in desno krilo. Najprej začne levo krilo. V naletu poda do levega zunanjšega, ta poda do srednjega zunanjšega. Srednji strelja z dolgim zamahom s tal.</p>		čas: 15 min
 <p style="text-align: center;">Slika 32</p>		
<p>Enaka vaja, le da srednji poda naprej do zunanjšega. Ta strelja iz skoka.</p>		čas: 15 min
<p><u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u></p>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
<p>Pogovor in raztezne vaje</p>		čas: 3 min

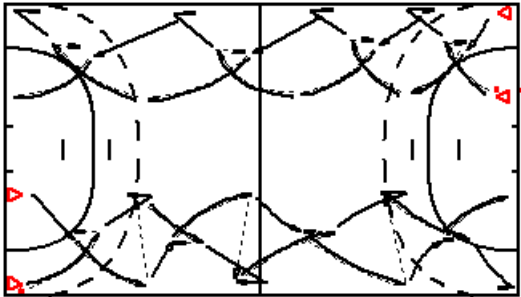
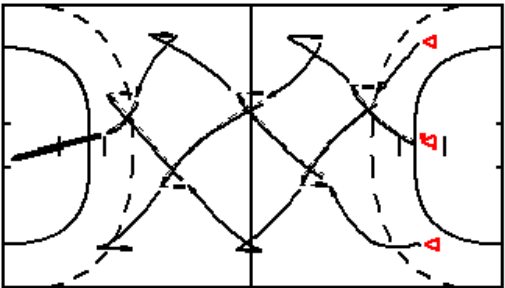
VADBENA ENOTA 29

Tip ure	ponavljanje, urjenje
Metodične enote	preigravanja, strelji
Smotri	urjenje strelcov v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, blazini
1. Pripravljalni del	čas: 27 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Rugby</u> <i>Gol predstavlja dve blazini ali dva vratarjeva prostora. Vadeče razdelimo v dve številčno enaki skupini in jim razložimo, da je cilj igre položiti žogo na nasprotnikovo blazino ali v vratarjev prostor. Pred začetkom jih opozorimo, da naj bodo previdni pri oviranju nasprotnikov. Dovoljeni so samo trije koraki, prepovemo vodenje. Če nasprotnik igralca pravilno zaustavi, se igra nadaljuje (ni prekrškov, strogo prepovemo prekrške za progresivno kaznovanje, porivanje, vlečenje od zadaj ...). Obvezna je osebna obramba po celem igrišču.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enota 5)</u>	čas: 10 min
2. Glavni del	čas: 60 min
Enaka vaja kot v vadbena enoti 28, tokrat zunanji igralci preigravajo. Najprej srednji, kasneje levi oz. desni zunanji.	čas: 15 min
Enaka vaja, zunanji igralci se odločijo glede na postavitev obrambnih igralcev, ali bodo preigravali ali streljali (v skoku ali s tal).	čas: 15 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 30

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	rugby podaja
Smotri	naučiti rugby podajo
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 16 min
<u>Elementarna igra »lovci in zajčki«</u> <i>Določimo igralno polje ter dva lovca (vsi ostali so zajci), ki si podajata žogo med seboj in poizkušata bežeče zajce z njo zadeti. Zadeti zajec postane lovec in pomaga pri »odstreljevanju« ostalih. Igra traja, dokler ne ostane samo en zajec, ki je zmagovalec. Lovce opozorimo, da smejo zajčke zadevati samo z rahlimi soročnimi meti pod višino pasu. Igro nadgradimo tako, da določimo različne načine zadevanja zajčkov (komolčna podaja, rugby podaja ...).</i>	čas: 11 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
Opis in uporabnost križanja <i>Križanje je skupinska aktivnost dveh ali več igralcev, pri kateri menjajo igralna mesta z žogo ali brez nje. Ko dva igralca križata z žogo, je razdalja med njima majhna, križata približno pod kotom 45 stopinj. Žogo podajamo z obema rokama s tako imenovano rugby podajo. Igralec drži žogo v višini pasu z obema rokama in jo poda z obema rokama od spodaj navzgor.</i>	
Učitelj razloži in prikaže podajo. Ob tem lahko uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
– Vaja v parih. Igralca stojita bočno drug nasproti drugemu na razdalji 4–5 m. V rahlem teku na mestu si podajata žogo z rugby podajo.	čas: 8 min
– Vaja v parih. Iz rahlega teka steče igralec z žogo diagonalno (približno pod kotom 45 stopinj) pred igralca brez žoge, ki pod enakim kotom priteče za njim. Z rahlim gibom v komolcu in zapestju poda igralec žogo svojemu partnerju, nato pa oba v teku zadenjsko stečeta na nasprotni mesti.	čas: 8 min
– Vaja v trojkah. Igralci stojijo bočno drug nasproti drugemu na razdalji približno 5–6 metrov. Izvajajo križanje najprej v hojo, nato v teku.	čas: 10 min
Igralci so razvrščeni v dve koloni. V gibanju izvajajo križanje v višini črte prostih metov. Po podaji se igralec postavi na začelje nasprotne kolone. Dodamo lahko tudi branilca, ki najprej pokriva samo svojega igralca, nato pa prevzemata.	čas: 15 min
<u>Igra, obrambna conska postavitve 1-5</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 31

Tip ure	ponavljanje, urjenje
Metodične enote	rugby podaja
Smotri	uriti rugby podajo
Metode vadbe	igralna, sintetična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 25 min
Ogrevanje z elementi posamične tehnike in taktike z eno žogo: <ul style="list-style-type: none"> – kontinuiran tek z različnimi načini gibanja, – vodenje žoge med stožci (naprej, nazaj), – polkrožni zaleti med vodenjem pri vsakem stožcu, – spremembe smeri gibanja med vodenjem žoge, – imitacija strela s tal in v skoku pred stožcem po trokoračnem zaletu. 	čas: 10 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
Ogrevanje z elementi skupinske (pari) tehnike in taktike z eno žogo: <ul style="list-style-type: none"> – soročne, komolčne podaje v teku, – kotaljenje žoge v teku, – križanje z rugby podajo pred stožcem (v hoji in počasnem teku; s povratno žogo in brez nje; z vodenjem in brez njega). 	čas: 10 min
2. Glavni del	
Križanja v parih in v trojkah na mestu in v teku <ul style="list-style-type: none"> – Podajanje žoge v parih z rugby podajo. – Izmenično križanje z rugby podajo v parih na mestu (poudarek na pravilnem zaletu, kot približno 45°). – Izmenično križanje v parih v rahlem teku. Poudarek na pravilnem zaletu, natančni ter pravočasni podaji in širjenju po podani žogi. <ol style="list-style-type: none"> 1. Vsak križa. 2. Samo en križa, drugi po križanju poda prvemu. 	čas: 8 min čas: 8 min čas: 8 min
	
	<i>Slika 33: križanja v parih</i>
– Križanje v trojkah, kjer igralci stojijo bočno drug nasproti drugega (v hoji in počasnem teku). Najprej z enkratnim vodenjem, kasneje brez vodenja.	čas: 8 min
	
	<i>Slika 34: križanja v trojkah</i>
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

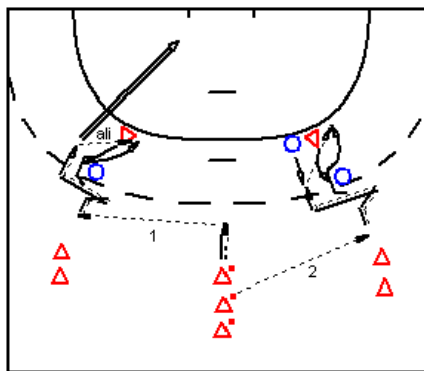
VADBENA ENOTA 32

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	rugby podaja
Smotri	uriti rugby podajo
Metode vadbe	igralna, sintetična, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 27 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
Podaje v koloni (skica): <ul style="list-style-type: none"> – soročne podaje iznad glave, – soročne podaje izpred prsi, – komolčne podaje, – križanje. 	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enota 5)</u>	čas: 10 min
2. Glavni del	čas: 60 min
Po dva igralca sta na mestih levega in desnega zunanjega igralca. Ostali, vsak ima svojo žogo, so v koloni na mestu srednjega zunanjega napadalca. Izmenično križajo z levim in desnim zunanjim igralcem. Po križanju strel iz skoka. Kasneje dodamo obrambo, ki blokira strele.	čas: 15 min
Enaka vaja, levi zunanji po križanju s srednjim poda (pred tem nakaže strel na gol) desnemu zunanjemu, ki strelja na gol. Enako ponovimo še na drugo stran.	čas: 15 min
<u>Igra 2 x 3 : 3 (glej stran 11)</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 33

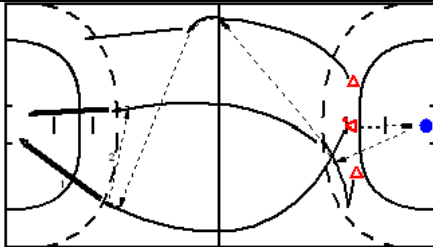
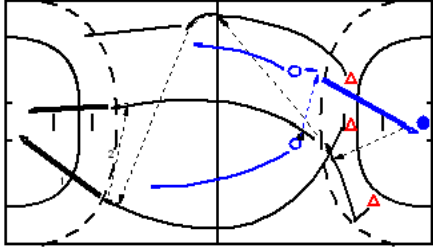
Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	preigravanje krožnih napadalcev v levo in desno
Smotri	naučiti preigravanje
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 17 min
<u>Lovljenje s pridruženjem</u> <i>Vadeči se razporedijo po igrišču. Določimo dva vadeča, ki predstavljata začetna člena verige in na znak vaditelja začneta loviti ostale po igrišču. Z vsakim, ki ga ulovita, se primejo za roke in skupaj lovijo dalje. Ko so v verigi štirje igralci, se razdelijo na dva para. Veriga mora vseskozi ostati sklenjena. Če nekoga lovci ulovijo, pred tem pa se veriga razkrene, vadeči ni ulovljen. Zmaga tisti, ki edini ostane neulovljen in v naslednji igri on začne z lovljenjem.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
Preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo	
Prikaz in razlaga preigravanja. Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Vadba v parih, brez žoge. Igralec brez žoge imitira lovljenje žoge. Stoji s hrbtom obrnjen proti partnerju, ki je pasiven obrambni igralec. Nato nakaže prodor v levo tako, da stopi in prenese težo na levo nogo. Po tem hitro spremeni smer, stopi na desno nogo in gre po desni strani mimo branilca, se odrine z levo nogo ter imitira strel na gol. Kasneje je obrambni igralec polaktiven.	čas: 15 min
Preigravanje v levo z nakazanim lažnim prodorom v desno	
Prikaz in razlaga preigravanja. Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Vadba v parih, brez žoge. Igralec brez žoge imitira lovljenje žoge. Stoji s hrbtom obrnjen proti partnerju, ki je pasiven obrambni igralec. Nato nakaže prodor v desno tako, da stopi in prenese težo na desno nogo. Po tem hitro spremeni smer, stopi na levo nogo in gre po levi strani mimo branilca, se odrine sonožno ter imitira strel na gol. Kasneje je obrambni igralec polaktiven.	čas: 15 min
Igralci vadijo preigravanja na črti vratarjevega prostora po predhodni podaji partnerja. Kasneje vadijo preigravanje proti pasivnim in polaktivnim obrambnim igralcem.	čas: 20 min
<u>Igra, obrambna conska postavitve 1-5</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min
	čas: 3 min

Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	blokade krožnih napadalcev	
Smotri	naučiti blokirati	
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 32 min
Uvodno dinamično ogrevanje		
<u>Črni mož</u>		čas: 10 min
<i>Eden izmed vadečih je »črni mož« in stoji na drugi strani igralnega prostora kot ostali igralci. Vsak vadeči ima svojo žogo. »Črni mož« vpraša: »Kdo se boji črnega moža?« Takrat stečejo drug proti drugemu in v teku vodijo žogo. Tisti, ki ga ujame, ali tisti, ki mu žoga uide, se mu priključi in lovita skupaj naprej. Zadnji neulovljeni vadeči je zmagovalec in postane naslednjo igro »črni mož«.</i>		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
<u>Podaje v parih</u> (glej vadbena enota 2)		čas: 7 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)		čas: 10 min
2. Glavni del		čas: 55 min
Učitelj razloži in prikaže blokado. Ob tem lahko uporabi slike ali druge vidne pripomočke.		
Po dva igralca sta na mestih levega in desnega zunanjšega igralca. Ostali, vsak ima svojo žogo, so v koloni na mestu srednjega zunanjšega napadalca. Izmenično podajajo levemu oz. desnemu zunanjšemu igralcu. Krožni napadalec naredi blokado obrambnemu igralcu na levi ali desni strani. Zunanji igralec se prilagaja glede na blokado. Če mu krožni napadalec napravi blokado na desni strani, bo preigraval v desno z lažnim prodorom v levo, in obratno. Po blokadi se krožni napadalec odkrije.		čas: 25 min
Kasneje dodamo krožnemu napadalcu še obrambnega igralca.		
<u>Igra, obrambna conska postavitve 1-5</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min



Slika 35

VADBENA ENOTA 35

Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	protinapad 3 : 0, 3 : 2	
Smotri	urjenje strelav v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi	
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 27 min
Uvodno dinamično ogrevanje		
<u>Borba za žogo brez dotika</u>		čas: 12 min
<p><i>Vadeči se prosto razporedijo po igralni površini v parih. Vsak par ima eno žogo, ki jo vodi eden od para. Drugi si poskuša žogo priboriti z gibanjem okrog partnerja in z izbijanjem žoge, pri čemer se partnerja ne sme dotakniti. Tisti, ki vodi žogo, pa skuša to preprečiti, tako da jo zakriva s telesom in se umika po igrišču. Ko vadečemu brez žoge le-to uspe dobiti, prične z vodenjem on, tisti, ki jo je izgubil, pa si jo skuša priboriti nazaj. Partnerja zamenjata vlogi tudi v primeru, če žoga uide tistemu, ki jo je vodil.</i></p>		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbeno enoto 5)</u>		čas: 10 min
2. Glavni del		čas: 60 min
<u>Protinapad 3 : 0 (skica)</u>		čas: 15 min
V prvem delu so samo dve podaji, v drugem so tri, strelja tisti, ki sprejema žogo.		
		
Slika 36		
<u>Protinapad 3 : 2</u>		čas: 15 min
Najprej igra 2 : 2, tretji igralec v obrambi samo imitira različna gibanja v obrambi. Po strelu na gol prosti obrambni igralec sprejme žogo in odigrajo protinapad 3 : 2.		
		
Slika 37		
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

5.3 SMOTRI, VSEBINE, CILJI TER VADBENE ENOTE ZA STAROSTNO OBDOBJE OD 11 DO 12 LET

PROCES UNIVERZALNO-SPECIALNEGA TRENINGA (GLOBOKE CONSKE OZIROMA KOMBINIRANE OBRAMBNE POSTAVITVE)

Smotri:

Igralci naj razvijajo gibalne in druge sposobnosti do stopnje, ki jim omogoča uspešno igranje rokometu z osebno obrambo, in sicer:

- orientacijo v prostoru in operativno-situacijsko mišljenje,
- koordinacijske sposobnosti (hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog, sposobnost hitrega preoblikovanja gibalnih programov, koordinacija rok in nog, timing in agilnost),
- natančnost zadevanja cilja (rokometnih vrat ali prirejenega cilja) z rokometno žogo, natančno lovljenje in podajanje žoge na mestu ali v gibanju.

Igralci naj znajo:

- tehnično-taktične elemente za potrebe igre v obrambi in napadu,
- pravilno postavljanje in odkrivanje pri igri v protinapadu,
- osnove kritja in spremljanja igralca pri igri z osebno, consko in kombinirano obrambo,
- osnove pravilnega postavljanja in odkrivanja pri igri v napadu proti osebni obrambi,
- vračanje v obrambo po izgubljeni žogi.

Igralci naj spoznajo šport in njegove značilnosti:

- igrišče, naprave in rekvizite, ki so potrebni za igranje rokometu z osebno, consko in kombinirano obrambo ter njihovo uporabo,
- izraze in pojme, ki so povezani z rokometom z osebno, consko in kombinirano obrambo,
- pravila rokometu,
- sodniške znake in njihov pomen,
- postopek organizacije tekme v rokometu,
- možnost tekmovalnega ukvarjanja z rokometom.

Igralci naj si oblikujejo in razvijajo stališča, navade in načine ravnanja:

- odnos do rokometu in spoštovanja pravil,
- odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov,
- odnos do sprejemanja zmage in poraza,
- samostojnost in samodisciplino pri izvajanju nalog,
- kontrolirano reagiranje v konfliktnih situacijah,
- medsebojno pomoč in sodelovanje,
- samozavest, borbenost in vztrajnost,
- kulturno vzpodbujanje soigralcev na tekmah.

Vsebine:

Širši vsebinski sklopi:

- strel z odklonom (strel desničarja z mesta desnega krila oz. levičarja z mesta levega krila),
- strel z naklonom (strel desničarja z mesta levega krila oz. levičarja z mesta desnega krila),
- strel s padcem,
- strel v skoku (z zaletom naravnost ali polkrožno, po eno-, dvo- ali trokoračnem zaletu), po prodoru z enkratnim vodenjem žoge ali po podaji soigralca z leve ali desne strani,
- menjava mest s predajanjem žoge – križanje (žogo predajamo s pomočjo rugby podaje),
- doskok v sonožno napadalno prežo, preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo,
- doskok v sonožno napadalno prežo, preigravanje v levo z nakazanim lažnim prodorom v desno,
- osnove individualnega protinapada 1 : 0; osnove igre v protinapadu z igralcem več 2 : 1, 3 : 2, 4 : 3, 5 : 4, 6 : 5,
- osnove tehnike in taktike branjenja (postavljanje v vratarško prežo, pomikanje v vratih za žogo, branjenje visoko in nizko usmerjenih strelav),
- osnovni taktični principi pri igri s consko (1 : 5, 3 : 3, 3 : 2 : 1) in kombinirano (4 + 2, 5 + 1) obrambo,
- spoznavanje in igra z globokimi conskimi postavitvami (1 : 5, 3 : 3, 3 : 2 : 1).

Cilji:

Temeljna raven znanja:

Igralci naj poskušajo pravilno in razmeroma zanesljivo izvesti naslednje tehnično-taktične prvine ter njihove kombinacije:

komolčna podaja, podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal,
strel z dolgim zamahom iznad glave s tal,
strel v skoku preko ali mimo bloka,
strel v skoku z odklonom in z naklonom,
strel s padcem z amortizacijo po obratu,
podaje iz naleta,
križanje (rugby podaja) dveh igralcev in gibanje igralca brez žoge na izpraznjeno mesto,
različna preigravanja,
zaustavljanje in izrivanje,
blokiranje strelav,
protinapad,
osnovne principe igre v conski in kombinirani obrambi ter napadu proti globokim conskim in kombiniranim obrambam,
tehnika in taktika branjenja vratarja.

Optimalna raven znanja:






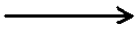
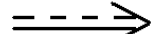

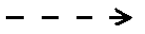
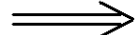











Ob prej opisanem še:

- dvojno križanje in odpeljevanje,
- zalet brez žoge, sprejem žoge in strel v skoku z enokoračnim zaletom (takojšen prehod v skok),
- odvzemanje žoge,
- strel v skoku z odklonom in z naklonom s padcem,
- predajati in prevzemati napadalca ob križanju ali blokadi in deblokadi krožnega napadalca,
- streljati z bičevim zamahom.

Učenci naj bi znali:

- uspešno in sproščeno igrati rokomet z individualno obrambo na lastni polovici igrišča z vratarjem in šestimi igralci v polju (v napadu naj bi se znali smotrno odkrivati, preigravati, streljati na vrata in uspešno podajati žogo, v obrambi pa učinkovito kriti in spremljati napadalca ter ga zaustavljati s telesom),
- v osnovi igrati rokomet z globokimi conskimi postavitvami 1 : 5, 3 : 3 ter 3 : 2 : 1 in napadati proti tem conskim obrambam,
- pravilno se postaviti in gibati v obrambi in napadu, odkrivati se pri igri v protinapadu, podajati iz naleta v zaporedju, v napadu križati, streljati iz različnih napadalnih mest v skoku in s tal, organizirano igrati v napadu proti globoki conski obrambi,
- ob pomoči soditi tekme in pisati zapisnik.

LEGENDA

	napadalec brez žoge
	napadalec z žogo
	branilec
	vratar
	trener
	tek brez žoge
	tek z žogo
	vodenje
	podaja
	strel
	preigravanje
	preval
	blazina
	blazina, velika
	skrinja z žogami
	švedska skrinja
	klop
	koza
	stožec
	ovira
	količek, zastavica

VADBENA ENOTA 36

Tip ure	preverjanje	
Metodične enote	podaje, streli, preigravanja	
Smotri	preveriti znanje tehničnih elementov	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge	
1. Pripravljalni del		čas: 22 min
<u>Tek in sprinterska abeceda</u> (glej vadbena enota 6)		čas: 10 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
<u>Podaje v parih</u> (glej vadbena enota 2)		čas: 7 min
2. Glavni del		čas: 75 min
<u>Preverjanje tehničnih elementov</u>		čas: 75 min
<ul style="list-style-type: none"> – Komolčna podaja in lovljenje žoge <i>Igralca si v parih podajata žogo na razdalji 3–4 metrov, pri tem sta obrnjena drug proti drugemu. Ocenjujemo pravilno izvedbo podaje in lovljenja.</i> – Podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal <i>Igralca si v parih podajata žogo na razdalji 20–25 metrov, pri tem sta obrnjena drug proti drugemu. Ocenjujemo pravilno izvedbo podaje in lovljenja.</i> – Strel s tal <i>Igralec strelja s tal na prazen gol po enkratnem vodenju z razdalje 8–9 metrov. Zadeti mora zgornjo polovico gola. Ocenjujemo pravilno izvedbo strela s tal.</i> – Strel iz skoka <i>Igralec strelja na gol iz skoka na prazen gol po enkratnem vodenju z razdalje devetih metrov prvič z zaletom naravnost, drugič s polkrožnim zaletom. Zadeti mora zgornjo polovico gola. Ocenjujemo pravilno izvedbo strela iz skoka.</i> – Strel z naklonom <i>Igralec strelja s krila z naklonom po predhodni podaji z mesta zunanjega igralca. Bližnjo stativo pomaknemo v polje. Ocenjujemo pravilno izvedbo strela z naklonom.</i> – Strel z odklonom <i>Igralec strelja s krila z odklonom po predhodni podaji z mesta zunanjega igralca. Bližnjo stativo pomaknemo v polje. Ocenjujemo pravilno izvedbo strela z odklonom.</i> – Preigravanje <i>Igralec preigrava pasivnega obrambnega igralca po predhodnem vodenju. Najprej preigrava v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo, nato v levo z nakazanim lažnim prodorom v desno. Ocenjujemo pravilno izvedbo preigravanja.</i> 		
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

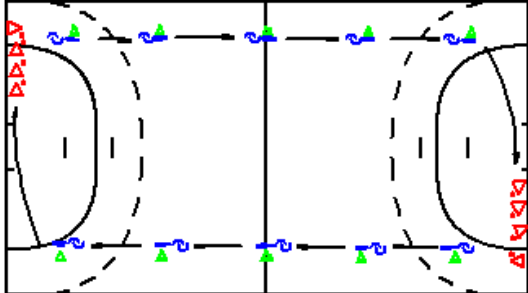
VADBENA ENOTA 37

Tip ure	učenje, utrjevanje
Metodične enote	preigravanje (rolling v levo)
Smotri	naučiti preigravati z rollingom
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Vodenje žoge v teku</u> Med vodenjem igralci izvajajo različne naloge (spremembe smeri gibanja, spremembe hitrosti gibanja, obrati, tek naprej, nazaj, bočno ...)	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 70 min
<u>Preigravanje v levo z rollingom</u> Prikaz in razlaga preigravanja. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Vaja v parih; eden izmed igralcev ima žogo in jo drži na iztegnjenih rokah nekoliko vstran od sebe. Drugi igralec priteče, se pred partnerjem odrine z eno nogo, v zraku vzame žogo partnerju iz rok ter doskoči v paralelno napadalno prežo. Z levo nogo nakaže prodor v desno tako, da naredi z levo nogo križni korak v desno. Naredi obrat za 360° na levi nogi, stopi na desno in gre mimo obrambnega igralca z levo nogo.	čas: 15 min
Enaka vaja kot prejšnja, le da učenec žogo partnerju najprej poda, steče proti njemu, partner mu jo poda nazaj (najprej lahkotno z rugby podajo, nato pa močnejše s komolčno podajo). Igralec se, preden ulovi žogo, odrine z eno nogo ter z žogo v roki doskoči v paralelno napadalno prežo.	čas: 15 min
Ponovimo vse prejšnje vaje s pasivnimi in polaktivnimi obrambnimi igralci.	čas: 20 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 38

Tip ure	učenje, utrjevanje
Metodične enote	preigravanje (rolling v desno)
Smotri	naučiti preigravati z rollingom
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, baloni
1. Pripravljalni del	čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Vaja z žogo in balonom</u> <i>Vadeči imajo vsak svojo žogo in svoj balon. Sprva rahlo tečejo po igralni površini in nad seboj odbijajo balon. Nato pravilno vodijo žogo, pri tem pa odbijajo nad seboj balon. Najprej vodijo žogo z desno, nato še z levo roko. Nato poskušajo odbijati balon nad seboj z roko, žogo pa voditi z ного. Vadeči poskušajo nositi balon na drugem balonu, ki ga držijo v roki. Isto poskušajo tudi z dvema rokometnima žogama. Vaditelj vse vaje tudi demonstrira.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 70 min
<u>Preigravanje v desno z rollingom</u> Prikaz in razlaga preigravanja. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Vaja v parih; eden izmed igralcev ima žogo in jo drži na iztegnjenih rokah nekoliko v stran od sebe. Drugi igralec priteče, se pred partnerjem odrine z eno ного, v zraku vzame žogo partnerju iz rok ter doskoči v paralelno napadalno prežo. Z desno ного nakaže prodor v levo tako, da naredi z desno ного križni korak v levo. Naredi obrat za 360° na desni ного, stopi na levo in gre mimo obrambnega igralca z desno ного.	čas: 15 min
Enaka vaja kot prejšnja, le da učenec žogo partnerju najprej poda, steče proti njemu, partner mu jo poda nazaj (najprej lahkotno z rugby podajo, nato pa močnejše s komolčno podajo). Igralec se, preden ulovi žogo, odrine z eno ного ter z žogo v roki doskoči v paralelno napadalno prežo.	čas: 15 min
Ponovitev vseh prejšnjih vaj s pasivnimi in polaktivnimi obrambnimi igralci.	čas: 20 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 39

Tip ure	utrjevanje, ponavljanje
Metodične enote	preigravanja v levo in desno z rollingom
Smotri	utrditi preigravanje z rollingom
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Preigravanja v levo in desno z rollingom v koloni</u>	
	
Slika 38	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enota 5)</u>	
2. Glavni del	
Preigravanja iz mesta levega in desnega zunanjšega igralca po podaji srednjega zunanjšega igralca. Če napadalcu ne uspe preigrati obrambnega igralca, lahko poda krilu, ki samo podaja, ali nazaj srednjemu zunanjšemu igralcu. Po podaji se vrne nazaj na izhodišče. Po ponovnem sprejemu žoge poizkuša še enkrat oz. tako dolgo, da mu uspe preigrati in streljati na gol. Obrambni igralec je najprej polaktiven, kasneje aktiven.	
<u>Igra 5 : 5 : 5</u>	
Igralce razdelimo v tri enakovredne ekipe. Dve ekipi, A in B se postavita vsaka na svojo polovico v obrambno formacijo 1:5. Tretja ekipa, ekipa C, začne napad iz sredine igrišča, proti ekipi B. Ko ekipa C izgubi žogo, se postavi v obrambo, ekipa B steče na drugo polovico in igra proti ekipi A. Čez čas zamenjamo smer napada, tako da ekipa C začne napad proti ekipi A.	
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	

čas: 27 min

čas: 12 min

čas: 5 min

čas: 10 min

čas: 60 min

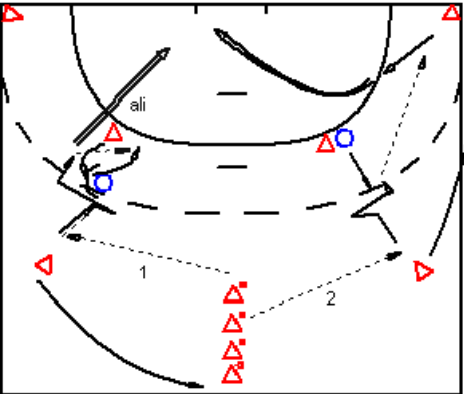
čas: 30 min

čas: 30 min

čas: 3 min

čas: 3 min

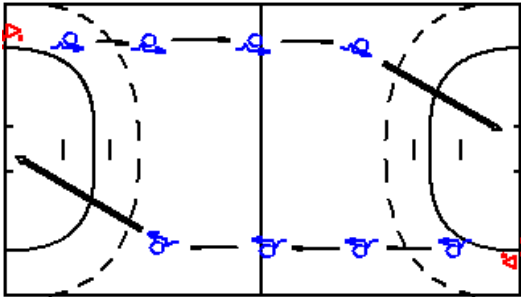
VADBENA ENOTA 40

Tip ure	urjenje	
Metodične enote	preigravanje, strel s kril, strel s pivota	
Smotri	urjenje strel v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 30 min
<p>Uvodno dinamično ogrevanje</p> <p><u>Elementarna igra »ogledalo«</u></p> <p><i>Vadeči so v parih obrnjeni drug proti drugemu in vsak ima svojo žogo. Eden je ogledalo in ponavlja za drugim v paru. Pri vodenju ta spreminja smer gibanja, roko, s katero vodi žogo, hitrost in ritem gibanja. Vlogi čez čas zamenjata.</i></p> <p><u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u></p> <p><u>Podaje v paru</u> (glej vadbena enota 2)</p> <p><u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)</p>		<p>čas: 8 min</p> <p>čas: 5 min</p> <p>čas: 7 min</p> <p>čas: 10 min</p>
2. Glavni del		čas: 57 min
<p>Preigravanja iz mesta levega in desnega zunanjega igralca po podaji srednjega zunanjega igralca. Krožni napadalec lahko pride v blokado, po blokadi se odkrije v prazen prostor. Zunanji igralec preigrava obrambnega igralca s poljubnim preigravanjem. Če ga preigra, lahko zaključi s strelom na gol, s podajo krožnemu napadalcu ali s podajo na krilo. Po podaji na krilo se postavi na njegovo mesto, krilo vzame žogo in gre v kolono.</p>		<p>čas: 27 min</p>
 <p><i>Slika 39</i></p>		
<u>Igra , obrambna conska postavitev 1-5</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

VADBENA ENOTA 41

Tip ure	urjenje
Metodične enote	pristopanje, zaustavljanje in izrivanje
Smotri	uriti pravilno zaustavljanje nasprotnika
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, blazine
1. Pripravljalni del	čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Elementarna igra »stopi v obroč«</u> <i>Igralni prostor je polovica rokometnega igrišča, na katerem so poljubno položeni obroči. Vadeče razdelimo v štiri enakovredne ekipe, po dve na vsakem igralnem polju. Naloga ekipe v napadu je, da z uporabo pravil rokometne igre poskuša doseči točko. Ekipe osvoji točko takrat, ko napadalec z žogo stopi v enega od obročev, ki ležijo na tleh igralne površine. Obrambni igralci krijejo vsak svojega napadalca le s kritjem in spremljanjem ter preprečujejo namere napadalcev tako, da ko preti nevarnost, stopijo v obroč. To je znak za napadalce, da poskušajo doseči točko v katerem od drugih obročev. Napadalci brez žoge naj se odkrivajo v prazen prostor, v bližino obroča, kjer ni obrambnega igralca.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 70 min
Ponovimo pristopanje, zaustavljanje in izrivanje (glej VE 20)	čas: 20 min
<u>»Varovanje črte«</u> Vsak par si poišče svojo črto, dolžine 3–4 m. Eden od dvojice se postavi na črto in poizkuša preprečiti s telesom, da bi drugi prišel preko črte. Če mu uspe, se takoj postavita in nadaljujeta. Po 30 sekundah zamenjamo vlogi.	čas: 10 min
<u>»Sumo borci«</u> Igralce razdelimo v pare. Vsak par ima svojo blazino, razporejeni so po celem igrišču, tako da ne ovirajo ostalih igralcev. Na znak poskuša spraviti nasprotnika z blazine. Po eni minuti zamenjamo pare.	čas: 10 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 42

Tip ure	utrjevanje	
Metodične enote	pristopanje, zaustavljanje in izrivanje, preigravanje	
Smotri	uriti pravilno zaustavljanje nasprotnika	
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 37 min
<u>Tek</u>		čas: 5 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
<u>Vadba v parih</u>		
– Podaje v paru (soročne, komolčne, podaj z dolgim zamahom s tal, v skoku).		čas: 7 min
– Zaustavljanje in izrivanje:		čas: 10 min
– <i>Igralec z žogo naredi nalet in nakaže strel s tal, obrambni igralec pristopi in ga zaustavi.</i>		
– <i>Igralec z žogo posnema strel v skoku, obrambni igralec pristopi in ga zaustavi.</i>		
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbeno enoto 5)</u>		čas: 10 min
2. Glavni del		čas: 50 min
<u>Preigravanje v koloni</u>		čas: 20 min
Obrambni igralci zaustavljajo napadalce; če posameznika zaustavi, ga potem spusti naprej. Ko napadalec preigra zadnjega, strelja na gol.		
		
Slika 40		
<u>Igra 5 : 5 : 5 (glej stran 104)</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

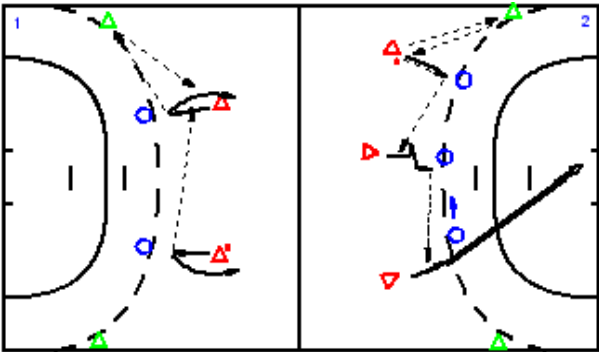
VADBENA ENOTA 43

Tip ure	urjenje
Metodične enote	strelji s tal
Smotri	urjenje strelcev v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, blazine
1. Pripravljalni del	čas: 19 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Elementarna igra »rokomet sede«</u> <i>Določimo igralni prostor (15–20 m x 15–20 m) in dve ekipi. Igralcem dovolimo le gibanje v opori pred rokami. Žogo lahko prenašajo tako, da si jo položijo na trebuh ali pa jo držijo v eni roki. Ves čas se morajo vsaj z eno roko in eno nogo naenkrat dotikati tal. Podajajo in streljajo lahko samo z eno roko (ob tem morajo biti ravno tako najmanj z eno roko in nogo na tleh). Namesto vrat postavimo blazino ali dve stojali za skok v višino, vratarjev prostor pa začrtamo s kredo kot polkrog s premerom dveh metrov. Po голу vrne vratar, ki je dobil gol, žogo v igro. Vsak prekršek se izvaja na mestu, na katerem je bil storjen. Če žoga zapusti igrišče, sme eden izmed igralcev ekipe, ki je v posesti žoge, vstati, steči po žogo in jo prinesiti do roba igralnega prostora, od koder poda žogo v igro na zahtevan način.</i>	čas: 7 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Podaje v parih</u> (glej vadbena enota 2)	čas: 7 min
2. Glavni del	čas: 68 min
Ponovimo podaje z odklonom in naklonom.	čas: 8 min
Prikaz in razlaga strela z odklonom s tal. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Vadba v kolonah, brez vratarja. Igralci stojijo v kolonah na mestih zunanjih igralcev. Vsak igralec ima svojo žogo. Trije igralci se postavijo v obrambo, vsak pokriva svojo kolono na 7–8 metrih. Na znak prvi trije streljajo z odklonom mimo obrambnega igralca, ki je pasiven. Po strelu stečejo po žogo in gredo v drugo kolono.	čas: 10 min
Prikaz in razlaga strela z naklonom s tal. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke. Enaka vaja kot prejšnja, tokrat streljajo z naklonom.	čas: 10 min
Strelji z mest zunanjih igralcev na gol. Igralci lahko poljubno streljajo s tal ali z odklonom ali z naklonom. Najprej strelja levi, nato srednji, nazadnje še desni zunanji igralec. Pazimo na primeren razmik, da lahko vratar brani strele. Enaka postavitev kot pri prejšnji vaji. Igralcem damo napotek, da naj nakažejo strel z naklonom, ter v zadnjem trenutku streljajo z odklonom in obratno.	čas: 20 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

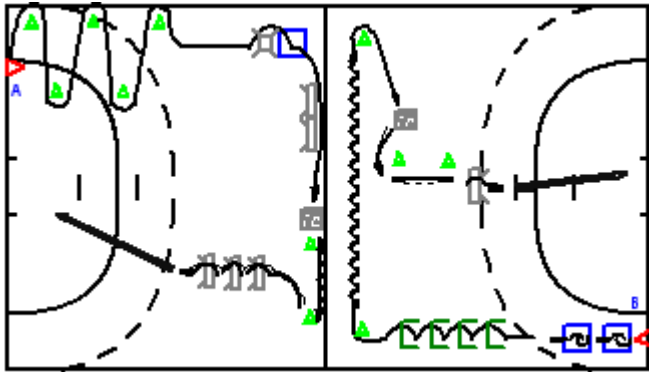
VADBENA ENOTA 44

Tip ure	urjenje
Metodične enote	strelji s skoka
Smotri	urjenje strelcev v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, odbojgarska žoga
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 27 min
<u>Elementarna igra »med dvema ognjema«</u> <i>Vadeče razdelimo v dve skupini, vsaka igra v svojem polju odbojgarskega igrišča (če na igralni površini ni narisanih črt za odbojko, določimo druge črte). Igramo z mehko žogo rokometne velikosti (lahko tudi z žogo za odbojko). Žogo si podajajo z igralcem, ki stoji izven polja na nasprotni strani (»konzul«), in poskušajo zadeti nasprotnike s tehniko dolge podaje iznad glave s tal. Poseben poudarek je na pravilni tehniki metov in podaj.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Podaje v parih v teku (zraven ogrevanje vratarjev)</u>	čas: 10 min
2. Glavni del	
Ponovimo podajo v skoku z naklonom in odklonom. Glej vadbeni enoti 14 in 16.	čas: 8 min
Prikaz in razlaga strela v skoku z odklonom. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Vadba v kolonah, brez vratarja. Igralci stojijo v kolonah na mestih zunanjih igralcev. Vsak igralec ima svojo žogo. Trije igralci (lahko so vratarji) se postavijo v obrambo, vsak pokriva svojo kolono na 8–9 metrih. Na znak prvi trije streljajo v skoku z odklonom mimo obrambnega igralca, ki je pasiven. Po strelu stečejo po žogo in gredo v drugo kolono (glej skico VE 43).	čas: 10 min
Prikaz in razlaga strela v skoku z naklonom s tal. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Enaka vaja kot prejšnja, tokrat streljajo z naklonom.	čas: 10 min
Strelji v skoku z mest zunanjih igralcev na gol. Igralci lahko poljubno streljajo z odklonom ali z naklonom. Najprej strelja levi, nato srednji nazadnje še desni zunanji igralec. Pazimo na primeren razmik, da lahko vratar brani strele. Enaka postavitvev kot pri prejšnji vaji. Igralcem damo napotek, naj nakažejo strel z naklonom ter v zadnjem trenutku streljajo z odklonom in obratno.	čas: 12 min
<u>Igra, obrambna conska postavitvev 1-5</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 45

Tip ure	urjenje	
Metodične enote	strelji s tal, strelji v skoku	
Smotri	urjenje streljev v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 27 min
Uvodno dinamično ogrevanje		
<u>Elementarna igra »Stative«</u> (glej vadbene enote 7)		čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbene enote 5)		čas: 10 min
2. Glavni del		čas: 60 min
<p><u>1. Igra 2 : 2 + 2</u> Dva napadalca igrata proti dvema obrambnima igralcema, pri tem jima pomagata dva igralca, vsak na svoji strani, ki lahko samo podajata.</p>		čas: 15 min
<p><u>2. Igra 3 : 3 + 2</u> Podobna naloga kot prejšnja, le da sedaj igrajo trije napadalci proti trem obrambnim igralcem, pri tem jima pomagata dva igralca, vsak na svoji strani, ki lahko samo podajata.</p>		čas: 15 min
 <p style="text-align: center;"><i>Slika 41</i></p>		
<u>Igra, obrambna conska postavitvev 1-5</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

VADBENA ENOTA 46

Tip ure	urjenje
Metodične enote	strelji
Smotri	urjenje strel v povezavi z drugimi tehnično-taktičnimi elementi
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	poligon
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, gred, klopi, stožci, švedska skrinja
1. Pripravljalni del	
čas: 17 min	
<u>Tek in sprinterska abeceda</u> (glej vadbena enota 6)	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 70 min	
<u>Kolona A:</u>	čas: 20 min
<ul style="list-style-type: none"> – gibanje mimo stožcev (sprint, bočno gibanje, zadensko), – skok čez kozo; raznožna, skrčka (varovanje!!), – hoja čez gred, – vzame žogo in trikrat bočno gibanje, – skok na klop-skok na tla (propriocepcija) po zadnjem doskoku takoj preigravanje (kasneje takoj strel iz skoka). 	
<u>Kolona B:</u>	čas: 20 min
<ul style="list-style-type: none"> – prevali (naprej, nazaj), – skoki čez ovire (sonožno, enonožno), – gibanje v opori pred rokama (naprej, nazaj), – vzame žogo in trikrat nalet naprej-nazaj, – skok čez klop in takoj preigravanje (kasneje strel iz skoka). 	
	
Slika 42	
<u>Igra, obrambna conska postavitev 1-5</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 47

Tip ure	učenje	
Metodične enote	pisanje zapisnika	
Smotri	naučiti pisati in brati uradni zapisnik	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	uradni zapisnik, fotokopije zapisnika, roketne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 27 min
Trener pokaže uradni zapisnik. Razloži, kako se izpolni glava zapisnika in kako se vpisujejo zadetki, kazni, sedemmetrovke.		čas: 10 min
<u>Tek</u>		čas: 5 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u>		čas: 7 min
2. Glavni del		čas: 60 min
<u>Igra</u> Igralce razdelimo v tri enakovredne ekipe. Vsaka ekipa igra z vsako. Ekipa, ki ne igra, piše zapisnik.		
– Ekipa A : Ekipa B, ekipa C piše zapisnik.		čas: 20 min
– Ekipa B : Ekipa C, ekipa A piše zapisnik.		čas: 20 min
– Ekipa C : Ekipa A, ekipa B piše zapisnik.		čas: 20 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje Opozorimo na napake pri pisanju zapisnika.		

VADBENA ENOTA 48

Tip ure	učenje
Metodične enote	padci (riba)
Smotri	naučiti pravilno pasti
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
Uvodno dinamično ogrevanje	čas: 17 min
»Zbijanje žog« <i>Vadeči v teku vodijo žogo v vratarjevem prostoru, pri tem poskušajo zbijati žoge ostalim vadečim in paziti na svojo. Če vadečemu soigralec žogo zbije ali mu med vodenjem uide, steče ponjo (medtem ko vadeči teče po svojo izbito žogo, ne sme zbijati žoge drugemu) in nadaljuje z vodenjem. Po nekaj minutah organiziramo tekmovanje; kdor v eni minuti zbije največ žog, je zmagovalec.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
Prikaz in razlaga padca. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	čas: 70 min
– Vadba v parih. En igralec leži na trebuhu ter napne mišice. Drug ga prime za roke in ga poljubno vleče po igrišču.	čas: 5 min
– Igralci se postavijo v položaj za nizek start. Iz tega položaja se odrine naprej, se ulovi na roke in podrsa po prsih in trebuhu (!!! Igralci naj dvignejo glavo in noge).	čas: 5 min
– Vadba v parih. En igralec kleči v opori na rokah, drugi se mu usede na hrbet, eno nogo v predkoraku. Iz tega položaja skoči, se ulovi na roke in podrsa po prsih in trebuhu.	čas: 5 min
– Igralci se postavijo v položaj za visoki start. Iz tega položaja se odrine naprej, se ulovi na roke in podrsa po prsih in trebuhu.	čas: 5 min
– Igralci nakažejo strel iz skoka, doskočijo na noge, nato na roke in podrsajo po prsih in trebuhu.	čas: 5 min
– Enako kot prejšnja vaja, tokrat po trokoračnem zaletu.	čas: 5 min
– Prejšnji vaji ponovimo z žogo.	čas: 5 min
Strel v skoku z mesta levega in desnega zunanjšega igralca po podaji z mesta srednjega igralca. Po strelu najprej doskočijo na noge, prenesejo težišče naprej, se ulovijo na roke in podrsajo po prsih in trebuhu.	čas: 10 min
<u>Igra, obrambna conska postavitve 1-5</u> Igralci, ki ne igrajo, pišejo zapisnik.	čas: 25 min
3. Sklepni del	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 49

Tip ure	učenje
Metodične enote	padci s prevalom nazaj (povaljka)
Smotri	naučiti pravilno pasti
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 15 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Lovljenje s podajanjem</u> <i>Vadeči se postavijo v trojke; vsaka trojka ima svojo žogo. Dva vadeča lovita tretjega in si pri tem podajata žogo po celotni igralni površini. Upoštevajo naj pravila korakov brez vodenja. Opozorimo vadeče, naj pazijo na medsebojno zaletavanje.</i>	čas: 10 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 72 min
Prikaz in razlaga padca. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Igralec v počepu se odrine nazaj, se ulovi najprej na roke in se podrsa po zadnjici.	čas: 5 min
– Podrsa se po zadnjici in po hrbtu.	čas: 5 min
– Podrsa se po zadnjici in hrbtu ter prenese noge preko glave (ne naredi še prevala).	čas: 5 min
– Podrsa se po zadnjici in naredi preval nazaj (preko rame, leve ali desne).	čas: 5 min
Prejšnje vaje ponovimo iz stoje.	čas: 10 min
Igralec posnema strel iz skoka, brez žoge. Doskoči nazaj na noge, prenese težišče nazaj, se podrsa in naredi preval nazaj.	čas: 10 min
Igralci stojijo v koloni na mestu srednjega igralca, 11–12 metrov od gola. Strel iz skoka z mesta srednjega zunanjšega igralca po trokoračnem zaletu. Trener ga narahlo pri strelu porine nazaj, da izgubi ravnotežje. Igralec doskoči najprej na noge, sledi padec nazaj in preval.	čas: 12 min
<u>Igra, obrambna conska postavitve 1-5</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 50

Tip ure	učenje
Metodične enote	strel s krila s padcem
Smotri	naučiti pravilno streljati s padcem
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice, blazine
1. Pripravljalni del	čas: 17 min
<u>Tek in sprinterska abeceda</u> (glej vadbena enota 6)	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 70 min
Ponovimo padce s prevalom nazaj (glej vadbena enota 49).	čas: 10 min
Prikaz in razlaga strela s padcem. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
Strel s krila. Po strelu igralec doskoči na obe nogi, pri tem je obrnjen proti голу. Najprej počaka in pogleda svoj položaj, nato naredi preval nazaj na blazini. Preval naredi iz bočne postavitve glede na blazino.	čas: 15 min
Vajo počasi povežemo v celoto. Po doskoku iz strela z naklonom takoj naredi preval nazaj.	čas: 15 min
<u>Igra 5 : 5 : 5</u> (glej stran 104)	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 51

Tip ure	urjenje, ponavljanje
Metodične enote	strel s krila s padcem
Smotri	uriti strel s padcem
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Šaljivi lov</u> <i>Eden izmed vadečih je lovec. Ta poskuša ujeti katerega izmed bežečih in se ga dotakniti za čim bolj neobičajni del telesa. Ujeti prevzame vlogo lovca in se med lovljenjem drži za tisti del telesa, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec. Tako prihaja do neobičajnega in oteženega gibanja; kadar bi zaradi takega gibanja obstajala majhna verjetnost, da bo lovec koga ujel, učitelj določi, da se morajo vsi vadeči prijeti za isti del telesa kot lovec.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	čas: 60 min
Ponovimo strel s padcem (glej vadbena enota 50).	čas: 15 min
Strel z naklonom po predhodni podaji z mesta zunanjega igralca.	čas: 15 min
<u>Igra, obrambna conska postavitvev 1-5</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 13 min
Izvajanje sedemmetrovk.	čas: 10 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

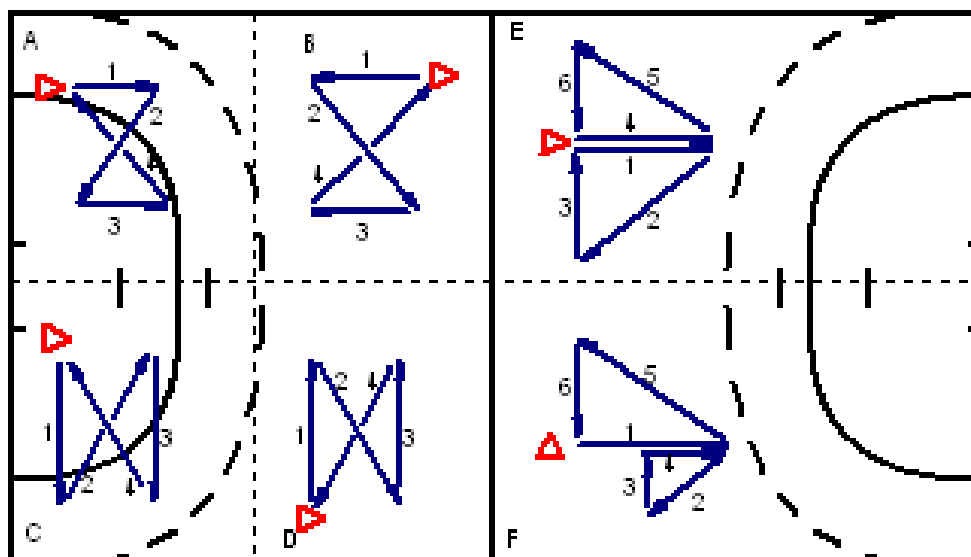
VADBENA ENOTA 52

Tip ure	učenje
Metodične enote	vaje za agilnost nog
Smotri	izboljšati agilnost nog, priprava na consko obrambo 3 : 2 : 1
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 17 min	
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Ekipna žoga</u> <i>Igralce razdelimo v tri enakovredne ekipe (beli, modri, rdeči). Določimo trojke, in sicer po enega igralca iz vsake ekipe. Ekipa, ki ima žogo, si jo podaja in poskuša narediti 8 podaj, igralci se morajo odkrivati. Ostali dve ekipi pokrivata igralce (druga dva iz trojke, ki smo jih prej določili, pokrivata napadalca) in poskušata prestreči žogo brez prekrška. Najprej prepovemo vodenje, kasneje dovolimo enkratno vodenje, vendar le če prej naredi tri korake. Če napadalec takoj po sprejemu žoge da žogo ob tla, se ekipi odvzame žoga.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 70 min	
Vaje za gibanje branilca med črto vratarjevega prostora (6 m) in črto prostih metov (9 m):	čas: 20 min
<ul style="list-style-type: none"> – sprint – tek naprej, nazaj tek zadenjsko, – skiping naprej, tek zadenjsko, – sprint naprej, skiping zadenjsko, – stalna menjava smeri gibanja naprej nazaj (6-7-6-8-7-9-6), – bočno gibanje (brez skakanja, čim manj faze leta), – bočno gibanje, križni korak, – skiping naprej, nazaj bočno, čim hitreje, – bočno gibanje s stalno menjavo smeri gibanja, en dela, drugi zadaj je »njegova senca«, – vse prej omenjene vaje, le da imajo igralci med vadbo žogo, gibanje z rokama z žogo v roki prilagajamo, gor – dol, naprej – nazaj, gor – dol – naprej – nazaj. 	
Pol minute dela en igralec, drugi počiva.	

Vaje za izboljšanje agilnosti igralcev v obrambi

čas: 20 min

- A. Razdalje 1, 3 sprint, 2, 4 bočno gibanje
- B. Razdalje 1, 3 tek zadenjsko, razdalje 2, 4 sprint
- C. Razdalje 1, 3 bočno gibanje, razdalja 2 tek zadenjsko ali bočno gibanje, razdalja 4 sprint
- D. Podobno kot prejšnja vaja, le da v drugo smer
- E. Razdalje 1, 4 sprint, razdalje 2, 3, 5, 6 bočno gibanje
- F. Gibanje kot pri prejšnji vaji, s tem da kombiniramo veliki in mali trikotnik (Puljević, 2002)



Slika 43

Pri vseh vajah je najpomembneje, da smo pozorni na spremembe smeri gibanja.

Igra, obrambna conska postavitev 1-5

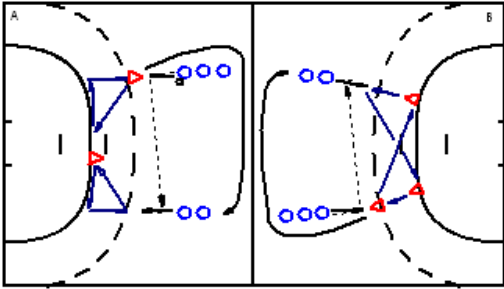
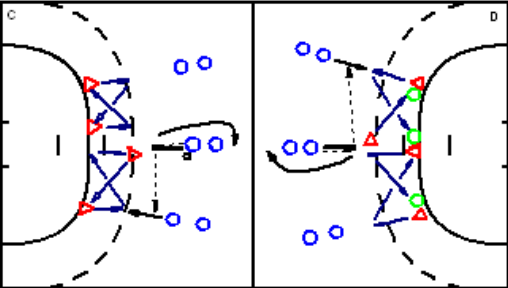
čas: 30 min

3. Sklepni del

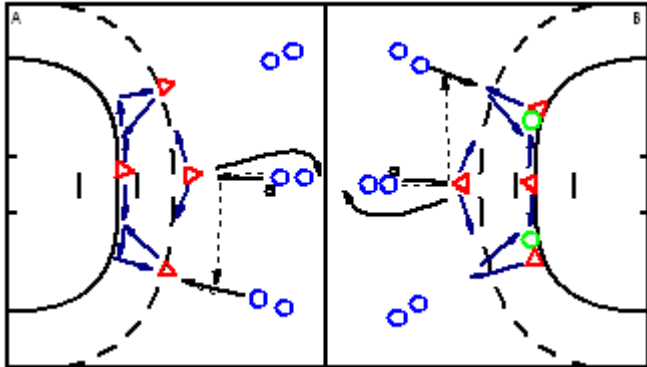
čas: 3 min

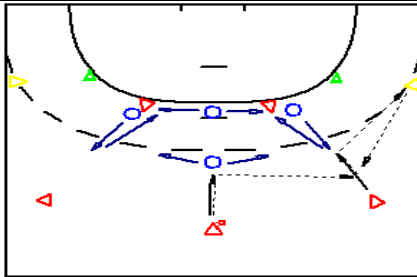
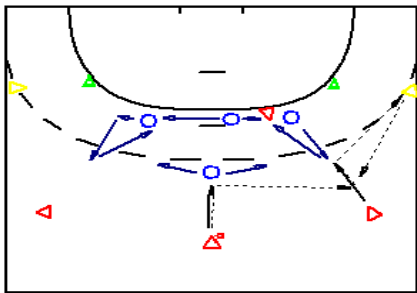
Pogovor in raztezne vaje

čas: 3 min

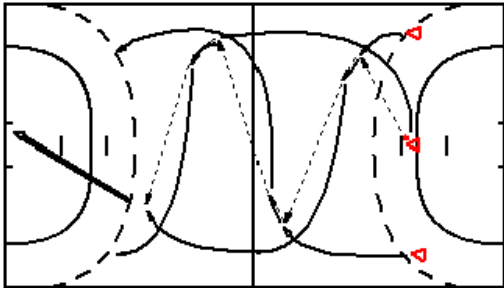
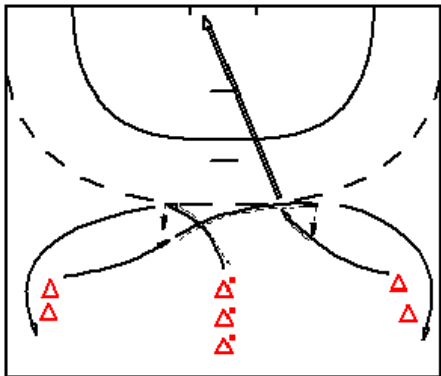
Tip ure	učenje	
Metodične enote	conska obramba 3 : 2 : 1	
Smotri	naučiti osnov conske obrambe 3 : 2 : 1	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 17 min
<u>Tek in sprinterska abeceda</u>		čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 70 min
<p>A. Vaja z dvema branilcema: branilca izpadata na napadalce s sprintom, vračata se z bočnim gibanjem. Napadalci se po podaji žoge vračajo na začetje nasprotne kolone (v sprintu, s prisunskimi koraki, s križnimi koraki).</p>		čas: 10 min
<p>B. Vaja s tremi branilci: branilci izpadajo na napadalca. Napadalec po podaji žoge zamenjajo kolono s »cik-cak« križnim korakom.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Slika 44</i></p>	čas: 10 min
<p>C. Vaja s štirimi branilci in tremi zunanjimi napadalci.</p>		čas: 10 min
<p>D. Vajo izvajamo tako kot prejšnjo, le da dodamo tri pasivne krožne napadalce, ki jih morajo branilci pokrivati.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Slika 45</i></p>	čas: 10 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

VADBENA ENOTA 54

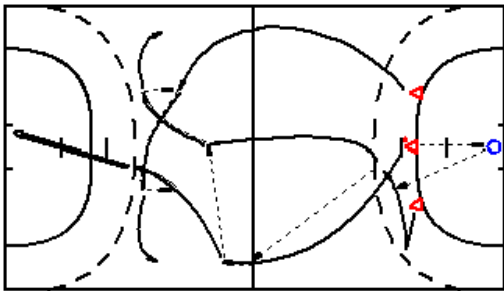
Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	conska obramba 3 : 2 : 1
Smotri	uriti consko obrambo 3 : 2 : 1
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 27 min	
Uvodno dinamično ogrevanje	
Med dvema ognjema z dvema žogama	čas: 11 min
Med štirimi ognji	čas: 11 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 60 min	
A. Vaja s štirimi branilci: branilci so na mestih center halfa, prednjega halfa in levega ter desnega halfa: Branilci izpadajo na napadalce v sprintu, z bočnim gibanjem zapirajo prostor, se vračajo na črto vratarjevega prostora. Napadalci se po podaji vrnejo na začetje iste kolone.	čas: 15 min
B. Enako kot prejšnja vaja, le da dodamo dva pasivna krožna napadalca.	čas: 15 min
	
<i>Slika 46</i>	
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	conska obramba 3 : 2 : 1
Smotri	uriti consko obrambo 3 : 2 : 1
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	Mešana
Organizacijske metode	Frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 22 min	
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Lovljenje z različnimi gibanji</u>	čas: 7 min
<i>Vadeči se postavijo v manjši omejen prostor (vratarjev prostor, znotraj črte devetih metrov ...), po katerem se lovijo na različne načine. Lovijo se v teku, po vseh štirih, s prisunskimi koraki, s poskoki po eni nogi ...Določimo enega lovca (kasneje lahko tudi več), ki lovi ubežnike, in ko nekoga ulovi, z njim zamenja vlogo.</i>	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)	čas: 10 min
2. Glavni del	
čas: 65 min	
<u>Igra 5 : 4 + 2 na consko postavitve 3 : 2 : 1 brez prvih obrambnih igralcev</u>	čas: 15 min
Krožna napadalca sta lahko samo vsak na svoji strani. Napadalci lahko sodelujejo z dvema igralcema, ki lahko samo podajata.	
	
<i>Slika 47</i>	
<u>Igra 4 : 4 + 2 na consko postavitve 3 : 2 : 1 brez prvih obrambnih igralcev</u>	čas: 15 min
Enaka vaja kot prejšnja, le da je samo en krožni napadalec. Ta se lahko poljubno giblje. Napadalci lahko sodelujejo z dvema igralcema, ki lahko samo podajata.	
	
<i>Slika 48</i>	
<u>Igra 7 : 6</u>	čas: 15 min
Igra na en gol na postavljeno consko obrambo 3-2-1 z dvema krožnima napadalcema.	
<u>Igra, obrambna conska postavitve 3-2-1</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

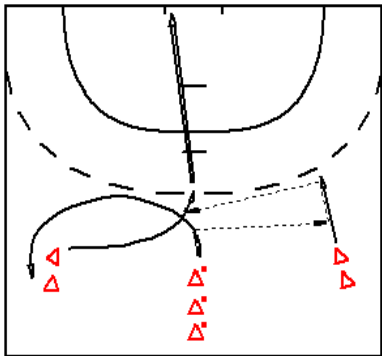
VADBENA ENOTA 56

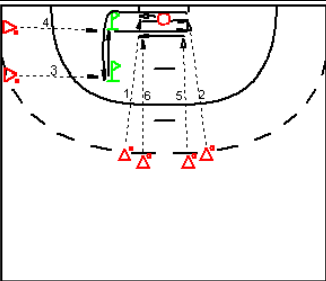
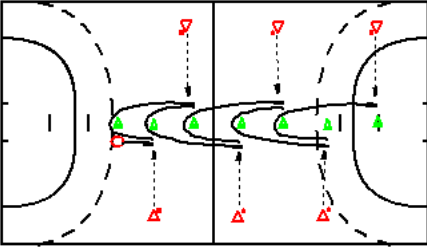
Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	dvojno križanje
Smotri	naučiti dvojno križanje
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
<p>čas: 27 min</p> <p>Uvodno dinamično ogrevanje</p> <p><u>Vadba v trojkah</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Kris-kros, igralci so oddaljeni drug od drugega 5–6 metrov. Srednji igralec ima žogo in po podaji steče za igralcem, kateremu je podal žogo. Igralce opozorimo, da po podaji držijo širino. 	
	čas: 5 min
<p><i>Slika 49</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Križanje z enkratnim odbojem. Igralci so enako postavljeni kot pri prejšnji vaji. Srednji igralec zakriža z levim (ali z desnim). Opozorimo igralce, da zabodejo z žogo naprej (pod kotom 50–60°) in da po križanju širijo in se pomaknejo malo nazaj (glej vadbena enota 31). – Križanje brez vodenja žoge. Enako kot prejšnja vaja, le da tokrat križajo brez vodenja. Poudarek je, da igralec z žogo zabode naprej, drugače bodo križali na mestu. 	čas: 5 min
<p><u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u></p>	čas: 5 min
<p><u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enota 5)</u></p>	čas: 7 min
2. Glavni del	
čas: 60 min	
<p>Ponovimo enojno križanje</p> <p>čas: 10 min</p> <p>Dvojno križanje zunanjih igralcev</p> <p>čas: 20 min</p>	
	
<p><i>Slika 50</i></p> <p><u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u></p> <p>Gol, dosežen po dvojnem križanju, šteje dve točki.</p>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
<p>Pogovor in raztezne vaje</p> <p>čas: 3 min</p>	

VADBENA ENOTA 57

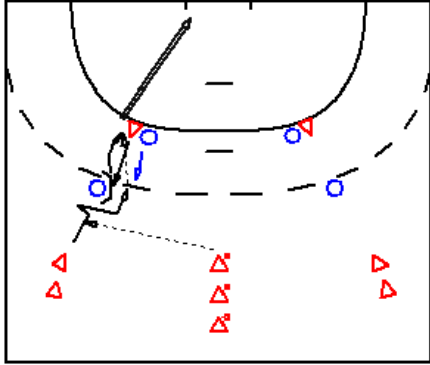
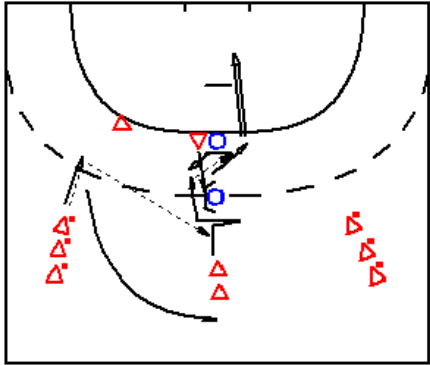
Tip ure	urjenje	
Metodične enote	dvojno križanje	
Smotri	uriti dvojno križanje	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 17 min
Ponovimo uvodni del vadbene enote 56.		čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 70 min
Ponovimo dvojno križanje zunanjih igralcev. Dodamo dva obrambna igralca (glej vadbena enota 56)		čas: 10 min
<p><u>Protinapad 3 : 0</u></p> <p>Igralec, ki sprejema žogo, lahko poda poljubno na levo ali desno stran; ko dobi žogo nazaj, zakriža z enim od zunanjih napadalcev, sledi dvojno križanje in strelja drugi zunanji napadalec. Kasneje dodamo še eno podajo po dvojnem križanju.</p>		čas: 15 min
 <p style="text-align: center;"><i>Slika 51</i></p>		
<p><u>Protinapad 3 : 2</u></p> <p>Enaka vaja kot prejšnja, le da dodamo dva obrambna igralca. Obrambna igralca stojita v obrambi, 8–9 m od gola.</p>		čas: 15 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>		čas: 30 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

VADBENA ENOTA 58

Tip ure	učenje	
Metodične enote	križanje brez žoge (odpeljevanje)	
Smotri	naučiti križati brez žoge	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 17 min
Uvodno dinamično ogrevanje		
<u>Elementarna igra »žoga je rešitev«</u>		čas: 12 min
<p><i>Vadeče razdelimo v dve skupini, vsaka skupina je na svoji polovici igrišča. Določimo lovca, ki lovi vadeče, ki se rešijo tako, da jim soigralec žogo poda (rugby podaja). Ko lovec nekoga ulovi, ga ta zamenja. Igro lahko modificiramo tako, da določimo več lovcev in dodamo več žog. Opozorimo vadeče, naj pazijo na zaletavanje.</i></p>		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 60 min
Ponovimo dvojno križanje zunanjih igralcev, glej vadbena enoto 56, 57.		čas: 15 min
<p><u>Križanje brez žoge (odpeljevanje)</u></p> <p>Srednji zunanji igralec poda žogo desnemu zunanjemu in zakriža brez žoge z levim. Desni zunanji naredi nalet in poda levemu zunanjemu, ki nato strelja na gol ali s tal ali v skoku. Enako ponovimo na drugo stran. Kasneje dodamo na sredino obrambnega igralca, ki blokira strele. Igralce opozarjamo na pravilno gibanje po križanju.</p>		čas: 15 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>		čas: 30 min
Gol, dosežen po križanju brez žoge, šteje dve točki.		
3. Sklepni del		čas: 13 min
Streljanje sedemmetrovk		čas: 10 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

<ul style="list-style-type: none"> - Vratar brani visoki žogi in steče do improviziranega gola. Na improviziranem голу brani visoki žogi, steče nazaj do gola, kjer ponovno brani visoki žogi. Vajo modificiramo z nizkimi streli, polvisokimi streli, s kombinacijo strel ter postavitev improviziranega gola na drugo stran. 		<p>čas: 5 min</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Vratar s prisunskimi koraki brani strele v glavo. 		<p>čas: 5 min</p>
<p><i>Slika 57</i></p>		
<p><i>Slika 58</i></p>		<p>čas: 30 min</p>
<p><u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u></p>		<p>čas: 3 min</p>
<p>3. Sklepni del</p>		<p>čas: 3 min</p>
<p>Pogovor in raztezne vaje</p>		<p>čas: 3 min</p>

VADBENA ENOTA 60

Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	blokada in deblokada krožnega napadalca	
Smotri	naučiti blokado in deblokado krožnega napadalca	
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 32 min
Uvodno dinamično ogrevanje		
<u>Elementarna igra »zmajčki«</u>		čas: 10 min
<i>Eden izmed igralcev si okoli pasu priveže kolebnico in je »zmajček« – lovec. Vsi ostali bežijo. Ko ujame prvega, se primeta za roki, drugi ujeti se prime z njim za drugo roko, vsi ostali ulovljeni pa se primejo zadaj za kolebnico – za »zmajev rep«. Zmaga tisti, ki ni bil ujet, in postane »zmajček«.</i>		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
<u>Podaje v parih</u> (glej vadbena enota 2)		čas: 7 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)		čas: 10 min
2. Glavni del		čas: 55 min
Na mestih levega in desnega zunanjšega igralca sta igralca brez žoge. V obrambi so štirje igralci, kot kaže skica. Ostali, vsak ima svojo žogo, so v koloni na mestu srednjega zunanjšega napadalca. Izmenično podajajo levemu oz. desnemu zunanjšemu igralcu. Krožni napadalec naredi blokado obrambnemu igralcu na levi ali desni strani. Zunanji igralec se prilagaja glede na blokado. Če mu krožni napadalec napravi blokado na desni strani, bo preigral v desno z lažnim prodorom v levo in obratno. Po blokadi se krožni napadalec odkrije.		čas: 20 min
V obrambi sta prednji in zadnji half. V napadu sta dva krožna napadalca, ki se izmenjujeta. Na mestu srednjega zunanjšega sta dva igralca brez žoge, ostali so porazdeljeni z žogami na mestu levega in desnega zunanjšega igralca. Izmenično podajajo srednjemu zunanjšemu žogo, ki preigrava obrambnega glede na postavitev blokade krožnega napadalca. Če mu krožni napadalec napravi blokado na desni strani, bo preigral v desno z lažnim prodorom v levo in obratno. Po blokadi se krožni napadalec odkrije.		čas: 20 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>		čas: 15 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

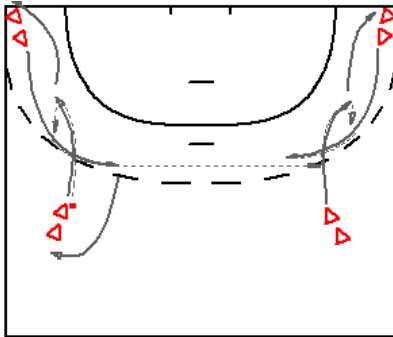
VADBENA ENOTA 61

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	strel s padcem z mesta krožnega napadalca
Smotri	naučiti strel s padcem
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 27 min	
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Gibanja v opori na rokah</u>	čas: 7 min
➤ gibanje v opori pred rokami naprej	
➤ gibanje v opori pred rokami nazaj	
➤ gibanje v opori za rokami naprej	
➤ gibanje v opori za rokami nazaj	
<u>Vadba v parih</u>	
<i>Pod oviro</i>	čas: 5 min
Prvi igralec stopi v razkorak. Drugi igralec se splazi pod njim in se postavi v razkoračno stoji. Zdaj se prvi igralec splazi pod drugim. Nadaljujeta do konca igrišča.	
<i>Preskakovanje partnerja</i>	čas: 5 min
Prvi igralec počepne. Drugi ga preskoči in počepne. Zdaj ga prvi igralec preskoči. Nadaljujeta do konca igrišča.	
<i>»samokolnica«</i>	čas: 5 min
Prvi igralec gre v sklek. Drugi ga prime za kolena. Prvi igralec zdaj hodi po rokah do konca igrišča, kjer zamenjata vlogi.	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
čas: 60 min	
Prikaz in razlaga strela s padcem. Trener lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.	
<u>Vadba brez žoge:</u>	
– igralci iz skleka spodmakne eno roko in se zakotali okoli vzdolžne osi (roki prekrížani na prsih); vadimo na obe strani,	čas: 7 min
– enako kot prejšnja vaja, po obratu se dvigne nazaj v sklek; vadimo na obe strani,	čas: 7 min
– igralci iz skleka imitirajo strel, po strelu obrat in dvig nazaj v sklek,	čas: 7 min
– enako kot prejšnja vaja, le da imitirajo strel iz kleka, nato iz stoje,	čas: 7 min
– igralci imitirajo strel v skoku, doskok na noge, se ulovijo na roki in naredijo obrat.	čas: 7 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>	čas: 25 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 62

Tip ure	urjenje
Metodične enote	strel s padcem z mesta krožnega napadalca
Smotri	uriti strel s padcem
Metode vadbe	igralna, kombinirana, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 22 min	
<u>Tek</u>	čas: 7 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
Ponovimo strel s padcem (vadbena enota 62)	čas: 10 min
2. Glavni del	
čas: 65 min	
Trije igralci se postavijo na mesta krožnih napadalcev tako, kot kaže skica. Ostali se enakomerno porazdelijo na zunanja mesta. Najprej poda levi zunanji svojemu krožnemu igralcu, ki vara in strelja s padcem na gol. Po strelu steče po žogo in gre v naslednjo kolono. Igralec, ki mu je podal, se postavi na mesto krožnega napadalca. Nato poda žogo srednji in kasneje desni zunanji igralec.	čas: 15 min
Enaka vaja, le da dodamo tri pasivne (kasneje pol aktivne) obrambne igralce.	čas: 20 min
<u>Igra 6 : 6 : 6 (glej stran 104)</u>	čas: 30 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 63

Tip ure	učenje, urjenje	
Metodične enote	protinapad 2 : 1, 3 : 2, 4 : 3	
Smotri	uriti protinapad	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice	
1. Pripravljalni del		čas: 17 min
<p>Uvodno dinamično ogrevanje</p> <p>Igralci so enakomerno porazdeljeni na mestih levega in desnega krila ter levega in desnega zunanjega igralca. Levi zunanji ima žogo in zakriža z levim krilom. Ta poda desnemu zunanjemu. Desni zunanji zakriža z desnim krilom, ki poda levemu zunanjemu (pred podajo lahko krila nakažejo strel na gol). Po podaji zapolni izpraznjeno mesto.</p>		čas: 12 min
 <p style="text-align: center;"><i>Slika 61</i></p>		
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>		čas: 5 min
2. Glavni del		čas: 70 min
<u>Protinapad 2 : 1</u>		čas: 15 min
<p>Dva igralca se postavita na črto vratarjevega prostora, tretji se postavi na sredino, 10–11 metrov od gola. Prvi obrambni igralec ima žogo in jo poda napadalcu, po podaji dela razna gibanja, značilna za obrambo (naprej – nazaj, levo – desno). Po sprejemu žoge napadalec igra 1 : 1. Po strelu stečeta obrambna igralca v protinapad, napadalec se vrača v obrambo in poskuša prestreči žogo. Prepovemo vodenje žoge.</p>		
<u>Protinapad 3 : 2</u>		čas: 15 min
<p>Podobna vaja kot prejšnja, s tem da so v obrambi trije igralci. Igra 2 : 2, tretji obrambni igralec je pasiven in se vključi v igro po strelu. Po strelu sledi protinapad 3 : 2</p>		
<u>Protinapad 4 : 3</u>		čas: 15 min
<p>Podobna vaja kot prejšnja, le da so sedaj štirje obrambni igralci, ki gredo kasneje v protinapad, in dva zunanja napadalca ter en krožni napadalec. Najprej igra 3 : 3 in nato protinapad 4 : 3 brez vodenja.</p>		
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>		čas: 25 min
3. Sklepni del		čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje		čas: 3 min

VADBENA ENOTA 64

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	protinapad 5 : 4
Smotri	uriti protinapad
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	Mešana
Organizacijske metode	Frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 32 min
Uvodno dinamično ogrevanje <u>Elementarna igra »gol z glavo«</u> <i>Vadeče razdelimo v dve enaki skupini. Igra se na rokometnem igrišču, veljajo pravila rokometu (brez vratarjevega prostora). Obvezna je osebna obramba po celem igrišču. Točka se doseže, ko igralec zadane z glavo po podaji soigralca. Opozarjamo tudi, naj branilci krijejo vsak svojega napadalca, naj se odkrivajo k žogi ali stran od nje in naj se ne nagnetejo vsi okoli žoge. Igro lahko modificiramo tako, da prepovemo vodenje, da igralci podajajo na različne načine (suvanje žoge izpred prsi, podaja z obema rokama iznad glave, podaja z obema rokama iznad glave od tal, komolčna podaja, komolčna pogaja od tal, podaja iz zapestja, dolga podaja iznad glave iz tal, rugby podaja).</i>	čas: 10 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Podaje v parih</u> (glej vadbena enota 2)	čas: 7 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)	čas: 10 min
2. Glavni del	čas: 55 min
<u>Protinapad 5 : 4</u> V napadu so postavljeni trije zunanji igralci in krožni napadalec. V obrambi so zadnji in sprednji half, oba beka ter prvi obrambni igralec. Najprej igrajo 4 : 4, prvi obrambni ne sodeluje v obrambi, samo izvaja obrambna gibanja. Po strelu izvedejo protinapad 5 : 4, prvi sprejema žogo.	čas: 25 min
<u>Igra rokometu s prirejenimi pravili</u> Igralce razdelimo v tri enakovredne ekipe (beli, modri, rdeči). Beli so v obrambi na eni strani igrišča, modri na drugi strani. Rdeči so na sredini in začnejo napad proti belim. Ko izgubijo rdeči žogo, pokrivajo bele samo do polovice igrišča, nato se postavijo v obrambo. Ko pridejo beli na nasprotno stran igrišča, igrajo proti modrim. Po izgubi žoge pokrivajo modre do polovice igrišča, nato igrajo modri proti rdečim. Kasneje dovolimo igralcem ekipe, ki čaka na nasprotni strani, da lahko pričakajo napadalce že na polovici igrišča.	čas: 30 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 65

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	protinapad 6 : 0, 6 : 3
Smotri	uriti protinapad
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 27 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Elementarna igra »Stative«</u> (glej vadbena enota 7)	čas: 15 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev</u> (glej vadbena enota 5)	čas: 7 min
2. Glavni del	čas: 60 min
<u>Protinapad 6 : 0</u>	čas: 20 min
Šest igralcev postavimo v obrambno formacijo 3 : 2 : 1 in jim določimo njihove naloge v protinapadu (prvi, drugi in tretji val). Trener daje znake, kdo od napadalcev ima žogo, obrambni igralci se temu prilagajajo (delajo »klin«). Ko trener vrže na gol, stečejo igralci v protinapad.	
<u>Protinapad 6 : 3</u>	čas: 20 min
Enako kot prejšnja vaja, le da postavimo še krožnega napadalca in dva igralca na nasprotno stran v obrambo. Krožni napadalec se po strelu trenerja vrača v obrambo in poskuša prestreči žogo. Prav tako poskušata obrambna igralca na drugi strani igrišča ustaviti protinapad.	
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 66

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	protinapad 6 : 0, 6 : 5
Smotri	uriti protinapad
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 27 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Elementarna igra »vsak proti vsakemu«</u> <i>Določimo igralni prostor, ki naj ne bo prevelik. Pri igri potrebujemo pol manj žog, kot je vadečih. Vadeči se obstreljujejo med seboj s podajo iz zapestja (ne močno), zadetek velja, samo če vadečega zadenemo od pasu navzdol. Igralec, ki je zadet, mora počepniti in čakati znak učitelja, da lahko ponovno vstopi v igro; znak da učitelj, ko trije ali štirje učenci že čepijo. Vsakdo, ki si žogo pribori, lahko strelja.</i> <i>Modificiramo prvo igro tako, da velja obstreljevati soigralce samo z rugby podajo. Ko je vadeči zadet, naredi pet počepov in se vrne v igro.</i>	čas: 12 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Ogrevanje vratarjev (glej vadbena enota 5)</u>	čas: 10 min
2. Glavni del	čas: 60 min
Ponovimo protinapad 6 : 0 in 6 : 3 (glej vadbena enota 65).	čas: 15 min
<u>Protinapad 6 : 5</u> Postavimo šest napadalcev, ki igrajo proti conski postavitvi 3 : 2 : 1. Po strelu na gol obrambni igralci stečejo v protinapad, obrambni igralci poskušajo protinapad zaustaviti. Tisti igralec, ki je streljal na gol, se ne vrača aktivno v obrambo.	čas: 20 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>	čas: 25 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 67

Tip ure	učenje
Metodične enote	strel z bičevim zamahom
Smotri	naučiti streljati z bičevim zamahom
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
čas: 22 min	
<u>Tek in sprinterska abeceda</u> (glej vadbeno enoto 6)	čas: 10 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Podaje v parih</u> (glej vadbeno enoto 2)	čas: 7 min
2. Glavni del	
čas: 65 min	
Vadba v parih	
– Igralci stojijo z desno nogo v predkoraku. Žogo držijo z obema rokama, izvedejo bičev zamah in podajo žogo soigralcu. Pri zamahu bodimo pozorni na pravilo izvedbo. Trener popravlja napake.	čas: 6 min
– Enaka vaja, le da v dvo- in trokoračnem zaletu.	čas: 6 min
– Enako kot prva vaja, le da se tokrat igralec odrine z desne noge. Sledi bičev zamah in podaja soigralcu. Doskok je na levo nogo.	čas: 6 min
– Enako kot prejšnja vaja, tokrat v dvokoračnem zaletu (leva, desna).	čas: 6 min
– Podaja po predhodem preigravanju; enojno preigravanje desna-leva-desna.	čas: 6 min
Enojno preigravanje (desna-leva-desna) in strel iz skoka z bičevim zamahom z mesta srednjega zunanjega igralca (lahko podaja trener).	čas: 10 min
Enaka vaja kot prejšnja, tokrat preigravanje z mesta levega in desnega zunanjega igralca s predhodno podajo srednjega zunanjega igralca (lahko podaja trener).	čas: 10 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>	čas: 15 min
3. Sklepni del	
čas: 3 min	
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 68

Tip ure	učenje, urjenje
Metodične enote	strel s tal z bičevim zamahom
Smotri	naučiti streljati s tal z bičevim zamahom
Metode vadbe	igralna, analitična, verbalna, vizualna
Oblike vadbe	mešana
Organizacijske metode	frontalna
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	čas: 26 min
Uvodno dinamično ogrevanje	
<u>Lovljenje s podajanjem žoge</u>	čas: 11 min
<i>Vadeče razdelimo v skupine po pet ter jim določimo igralni prostor. Eden od vadečih je begunec, ki se prosto giblje po določenem prostoru. Ostali ga poskušajo ujeti tako, da si pri tem podajajo žogo. Napravijo lahko le tri korake gibanja, nato pa morajo žogo podati soigralcu. Bežeči je ujet takrat, ko se ga dotakne nekdo iz skupine z žogo v rokah. Ko je ujet, zamenjata vlogi.</i>	
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
<u>Podaje v parih (glej vadbeno enoto 2)</u>	čas: 10 min
2. Glavni del	čas: 61 min
Ponovimo podajo z bičevim zamahom v parih. Glej vadbeno enoto 67.	čas: 10 min
Strel s tal z bičevim zamahom po dvokoračnem zaletu.	čas: 8 min
Strel s tal z bičevim zamahom po trokoračnem zaletu.	čas: 8 min
Strel s tal z bičevim zamahom po dvokoračnem zaletu z mesta levega in desnega zunanjšega igralca po predhodni podaji srednjega zunanjšega igralca.	čas: 15 min
<u>Igra, obrambna conska postavitev 3-2-1</u>	čas: 20 min
3. Sklepni del	čas: 3 min
Pogovor in raztezne vaje	čas: 3 min

VADBENA ENOTA 69

Tip ure	preverjanje	
Metodične enote	podaje, strelji, preigravanja	
Smotri	preveriti znanje tehničnih elementov	
Metode vadbe	igralna, verbalna, vizualna	
Oblike vadbe	mešana	
Organizacijske metode	frontalna	
Pripomočki	rokometne žoge	
1. Pripravljalni del		čas: 25 min
Igralci se samostojno ogrejejo.		čas: 25 min
2. Glavni del		čas: 60 min
<u>Preverjanje tehničnih elementov</u>		čas: 60 min
<p>– podaje iz naleta in rugby podaje Igralca si podajata žogo iz naleta na razdalji petih metrov. Po treh podajah križata z rugby podajo in nadaljujeta podaje iz naleta. Ponovno po treh podajah križata z rugby podajo. To ponovita še enkrat. Ocenjujemo pravilno izvedbo podaje iz naleta in križanje z rugby podajo.</p> <p>– preigravanje v levo in desno z rollingom Igralec preigrava pasivnega obrambnega igralca po predhodnim vodenjem. Najprej preigrava z obratom v desno, nato z obratom v levo. Ocenjujemo pravilno izvedbo preigravanja.</p> <p>– strel z bičevim zamahom s tal Igralec strelja z bičevim zamahom s tal na prazen gol po enkratnem vodenju z razdalje 8–9 metrov. Zadeti mora zgornjo polovico gola. Ocenjujemo pravilno izvedbo strela z bičevi zamahom s tal.</p>		
3. Sklepni del		čas: 5 min
Pogovor in raztezne vaje. Opozorimo na napake.		čas: 5 min

VADBENA ENOTA 70

Tip ure	urjenje
Metodične enote	igra rokometa, turnir
Smotri	urjenje v igri rokometa
Metode vadbe	igralna, verbalna in vizualna metoda
Oblike vadbe	mešana vadba
Organizacijske metode	frontalna metoda
Pripomočki	rokometne žoge, markirne majice
1. Pripravljalni del	
	čas: 20 min
Uvodno dinamično ogrevanje <u>Rokometno ogrevanje</u>	čas: 15 min
<u>Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje</u>	čas: 5 min
2. Glavni del	
	čas: 60 min
Igralce razdelimo v tri enakovredne ekipe. Vsaka ekipa odigra dve tekmi, vsaka ekipa z vsako. Igralni čas posamezne tekme znaša 15 minut, odmor med teknama traja 5 minut. Igralci ekipe, ki ne igra, sodijo in pišejo zapisnik. 1. tekma – ekipa A : ekipa B 2. tekma – ekipa B : ekipa C 3. tekma – ekipa C : ekipa A	čas: 60 min
3. Sklepni del	
	čas: 10 min
Trener opozori igralce na napake, ki so jih med igro izvajali, ter svetuje, kako bi igro izboljšali. Prav tako opozori na napake pri sojenju in pisanju zapisnika. Podelitev diplom za uspešen zaključek	čas: 10 min

6. SKLEP

Vadba mladih športnikov je z vidika trenerskega dela zelo odgovorna, saj ne gre samo za razvoj njihovih fizioloških in motoričnih sposobnosti, učenje tehnično-taktičnih elementov, pravil in načinov sodelovanja s soigralci in nasprotniki, ampak jih vadeči v času vadbe tudi vzgajajo. Marsikatero navado in vzorce obnašanja, ki se jih mladi naučijo v prvih letih ukvarjanja z določeno športno panogo, je kasneje težko spremeniti in odpraviti.

Kljub temu da imamo v Sloveniji dolgo tradicijo in veliko izkušenj pri oblikovanju predvsem praktičnih metod učenja in vadbe rokometu pri vseh starostnih kategorijah igralk in igralcev, je opaziti, da v praksi trenerji in vaditelji še vedno grešijo in izbirajo napačne praktične metode, predvsem pri najmlajših. Posamezne metode napačno medsebojno kombinirajo, v glavnem se zgledujejo po delu t. i. članskih trenerjev. Mnogi so tudi usmerjeni izrazito kratkoročno. Učenje in vadbo usmerjajo tako, da bo njihovo moštvo tekmovalno uspešno že zelo zgodaj; iz tedna v teden ponavljajo vadbo, ki je visoko specifična in usmerjena v taktiko ali celo taktiziranje, ki bi na naslednji tekmi ali turnirju omogočila njihovim igralcem čim ugodnejši rezultat. Ob tem pa zanemarjajo ustrezen dolgoročni razvoj svojih igralcev, tako na splošnem motoričnem kot tudi na tehnično-taktičnem in psihosocialnem področju.

Zato je pomembno, da se vadba ali učenje ne smeta kratkoročno periodizirati, periodizacija je lahko samo večletna in usmerjena v dolgoročni in vsestranski razvoj igralcev in ekipe (Šibila, 2004).

Na igralce v tej starostni stopnji ne smemo gledati kot pomanjšane članske igralce. V mislih moramo imeti njihove sposobno in zmožnosti. S treningi in vajami ne smemo pretiravati, ampak moramo postopoma priti do zelenih ciljev. Cilj pa naj nam bo njihov razvoj, tako v smislu športnega kot osebostnega razvoja.

Ta naloga ni mišljena kot model, kako naj trenirajo igralci v tej starostni skupini, ampak kot pomoč pri sestavi trenažnega procesa. Vsak igralec je unikatni in umetnost treniranja je tudi združiti unikatne igralce v ekipo, ki bo delovala kot celota.

7. LITERATURA

1. Dežman, B. (1998). *Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Oddelek za permanentno izobraževanje.
2. Podhostnik, P., (2008). *Prehod iz malega rokometna na rokomet po celem igrišču*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Pori, P., (2002). Izbor in metodika učenja rokometnega vratarja. *Trener rokomet (1)*, 23–30. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
4. Pori, P., Dolenc, M., (2004). Primer elementarnih iger in iger s prirejenimi pravili v različnih delih rokometnega treninga. *Trener rokomet (1)*, 53–58. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
5. Puljević, I., (2002). Metodika treniranja individualnih in skupinskih obrambnih aktivnosti. *Trener rokomet (1)*, 42–48. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
6. Šibila, M., Bon, M., Kuželj, D., (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Šibila, M., (2004). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Šturm, J., (1991). *Treniranje perspektivnih mladih športnikov*. Prispevek s seminarja za športne trenerje v Gozdu Martuljku Novembra 1989. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.