

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MATJAŽ MUHA

Ljubljana 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Rokomet

**METODIKA UČENJA IN VADBE  
PROTINAPADA PRI ROKOMETU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Marko Šibila

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Mojca Doupona Topič

KONZULTANT

doc.dr. Primož Pori

Avtor dela

**MATJAŽ MUHA**

Ljubljana 2008

**Ključne besede:** rokomet, protinapad, metodika, učenje, tehnika, taktika

## **METODIKA UČENJA IN VADBE PROTINAPADA PRI ROKOMETU**

**Matjaž Muha**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport, 2008**

**Športno treniranje, Rokomet**

**Strani: 70**

**Tabele: 1**

**Skice: 78**

**Literatura: 12**

### **IZVLEČEK**

Protinapad je v sodobnem rokometu eno izmed močnejših orožij za prevlado nad nasprotnikom. Učinkovitost strelav v protinapadu je višja kot v postavljenem napadu. Najmočnejše reprezentance in klubi imajo natančno izdelan in s tem tudi učinkovit protinapad in podaljšan protinapad. Protinapad se začne po osvojeni oziroma pridobljeni žogi, pa tudi po prejetem zadetku, s hitrim izvajanjem začetnega meta. V protinapadu lahko sodelujejo vsi igralci ene ekipe vključno z vratarjem, ali pa le nekateri posamezniki.

Osnovni cilj naloge je bil razvrstitev tehnično-taktičnih elementov, ki se izvajajo v protinapadu, ter predstavitev metodike učenja in vadbe protinapada. Predstavljen je torej praktičen prikaz vaj in nekatere možne izpeljave protinapada in podaljšanega protinapada.

Naloga povzema informacije iz dostopne literature o tehničnih, taktičnih in ostalih sposobnostih ter znanj, ki so pomembne za rokometno igro, predvsem pa za fazo protinapada. Poleg literature smo uporabili tudi video posnetke o vadbi rokometu in informacije, ki smo jih povzeli iz pogovorov z rokometnimi strokovnjaki, ter avtorjeve izkušnje iz igralskega vidika.

## KAZALO

1.0	UVOD .....	5
1.1	Struktura rokometne igre .....	6
1.2	Teorija protinapada.....	6
1.3	Vloga protinapada v sodobnem modelu rokometne igre .....	8
1.4	Položaji igralcev v protinapadu in sistem protinapada .....	9
1.5	Statistični podatki o uspešnosti v protinapadu na nekaterih večjih tekmovanjih .....	12
2.0	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA .....	14
2.1	Faze motoričnega učenja .....	15
2.1.1	Faza grobega koordiniranja gibanja .....	15
2.1.2	<i>Faza natančnega koordiniranja gibanja</i> .....	15
2.1.3	<i>Faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoljih</i> .....	16
3.0	CILJI .....	17
4.0	METODE DELA .....	18
5.0	TEHNIČNO–TAKTIČNE PRVINE, KI JIH UPORABLJAJO IGRALCI V FAZI PROTINAPADA .....	19
5.1	Osnovne taktično-tehnične prvine v protinapadu.....	20
6.0	METODIKA UČENJA IN VADBE PROTINAPADA .....	27
6.1	Komolčna podaja in lovljenje žoge v protinapadu.....	27
6.2	Podaja z dolgim zamahom iznad glave in lovljenje žoge v protinapadu .....	29
6.3	Vodenje žoge v protinapadu .....	32
6.4	Strel na vrata v protinapadu .....	33
6.4.1	<i>Strel z dolgim zamahom iznad glave s tal</i> .....	34
6.4.2	<i>Strel iz skoka</i> .....	35
6.4.3	<i>Strel s padcem</i> .....	37
6.5	Odkrivanje v protinapadu.....	38
6.6	Preigravanje in varanje v protinapadu .....	40
6.7	Padci v protinapadu.....	43
6.8	Izbor vaj za učenje in vadbo različnih oblik protinapada.....	44
6.8.1	<i>Individualni protinapad</i> .....	44
6.8.2	<i>Skupinski protinapad (grupni)</i> .....	52
6.8.3	<i>Skupni protinapad (kolektivni)</i> .....	60
6.8.4	<i>Protinapad s hitro izvedbo začetnega meta po prejetem zadetku</i> .....	64
7.0	ZAKLJUČEK .....	67
8.0	LITERATURA .....	69

## 1.0 UVOD

Šport je v današnjem svetu najpopularnejša oblika preživljanja prostega časa, nekaterim ljudem pa pomeni tudi vsakdanje delo in preživetje. Med mnogimi športnimi panogami, ki navdušujejo ljudi po vsem svetu, si je rokomet pridobil veliko popularnost zaradi dinamičnosti in atraktivnosti igre. Značilnost rokometne igre je kontakt z nasprotnikom, kjer pride včasih tudi do pravih rokoborskih prijemov, zato ima vse značilnosti grobega športa. Predvsem stik z nasprotnikom, hitrost igre, agilnost in moč igralcev dajeta igri čar, ki privablja gledalce na tekme. Poleg tega pa se tudi pravila rokometne igre spreminjajo in dopolnjujejo v smeri hitre igre in atraktivnih potez, kar je nujno za razvoj in popularizacijo te športne panoge. Čeprav rokomet igrajo tako moški kot ženske, ga uvrščamo med tako imenovane moške športe.

Razvoj rokometu oziroma predhodnih iger, kjer se je igralo z žogo ali žogi podobnim predmetom v roki, sega daleč v preteklost, ko so poznali razvedrilo ob metanju žoge ali predmeta z rokami. Že stari Grki in Rimljani so poznali igre z žogo (Urania, Harpaston), kasneje pa so se podobne igre razvijale po vsej Evropi. Predhodnice rokometu so svoj razvoj doživele v 19. stoletju, ko se je v Nemčiji pojavil Raftball, kasneje Torball. Na Danskem se je pojavila igra Handbold, na Češkem Hazena, ki so jo igrale samo ženske. Prva uradna tekma velikega rokometu je bila v Berlinu leta 1925 med Avstrijo in Nemčijo. Po drugi svetovni vojni se je rokomet širil v ostale evropske države, predvsem v Skandinavijo in slovanske države, kjer so se posvečali dvoranskemu rokometu in v nekaj letih povsem izrinili veliki rokomet. Za rokomet bi lahko rekli, da je evropski šport, vendar je v zadnjem obdobju veliko zanimanja zanj tudi v afriških in azijskih državah, kjer si kruh služi veliko evropskih strokovnjakov (Šibila, 2004a).

V Sloveniji se je razvoj rokometu začel po drugi svetovni vojni, najprej na Štajerskem, nato pa po vsej Sloveniji. Ko se je poleg velikega pojavil dvoranski rokomet, se je ta igra začela širiti tudi v druge kraje, kar je privedlo do prvega republiškega turnirja leta 1953. Slovenski rokometni klubi so dosegali vidne rezultate v takratni Jugoslaviji, pa tudi danes v samostojni Sloveniji. Med temi ekipami velja omeniti rokometiške

Slovana, ki so vrhunec doživeli v osemdesetih, rokometašice Olimpije z vrhuncem v devetdesetih, ter Celjanov in Krimovk, ki svoje največje uspehe žanjejo v današnjih časih. Naj omenimo še reprezentančne kolektive, ki prav tako dosegajo izjemne uspehe, največji pa je drugo mesto moške reprezentance na evropskem prvenstvu v Sloveniji leta 2004 (Šibila, 2004a).

## **1.1 Struktura rokometne igre**

Rokometna igra je tako kot ostale igre z žogo sestavljena iz več individualnih elementov, ki jim pravimo tudi taktično-tehnični ali kar osnovni elementi motorike. Igralci med igro izvajajo tehnično-taktične elemente na zapleten način, kjer neprestano sodelujejo s svojimi soigralci in se pojavljajo konflikti z nasprotniki. Zato uvrščamo rokomet med polistrukturne kompleksne športne panoge. Sodelovanje med soigralci in oviranje tega s strani nasprotnikov spodbuja nastajanje različnih strukturnih situacij, ki so lahko tipične ali netipične. Tipična akcija oz. situacija pravimo tisti, ki se v igri pojavlja večkrat in na pričakovan način. Netipična pa pravimo tisti akciji, ki se pojavlja redko in nepričakovano in je igralci v taki obliki ne prepoznajo.

Rokometna igra je v osnovi razdeljena na dve glavni fazi. Ti dve fazi poimenujemo faza obrambe in faza napada, ki ju nato delimo še na dve podfazi. Obrambo delimo na podfazo vračanja v obrambo ter podfazo branjenja s consko ali kombinirano obrambno postavitvijo in osebno obrambo. Napad pa delimo na podfazo protinapada in podfazo napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev (Šibila, 2004a).

## **1.2 Teorija protinapada**

Protinapad je v sodobnem rokometu postal stalnica vseh ekip in vse ekipe skušajo s protinapadi doseči čim več zadetkov. To fazo igre je mogoče izvesti v vseh situacijah,

z novimi pravili pa tudi po prejetem zadetku. Večina moštev ima natančno izdelan koncept protinapada, od zupuščanja igralnih mest v obrambi po osvojeni žogi, postavitve igralcev v protinapadu, okvirnem zaporedju podaj v protinapadu, pa do kombinacij v podaljšanem protinapadu in menjavah igralcev, ki so specializirani za napadalne in obrambne naloge.

Prehod v protinapad sledi po osvojeni žogi ali obrambi vratarja. Pri plitkih obrambnih postavitvah (npr. 6-0, 5-1) prvi zupuščajo mesta in pobegnejo v protinapad igralci, ki igrajo na mestih 1. levega in desnega obrambnega igralca. V primeru, da igramo s plitko postavljenim prednjim centrom, pa tudi ta pobegne, če je le mogoče. V globoki obrambni postavitvi (npr. 3-2-1, 4-2, 5-1, 5+1) so zadolženi za pobeg v protinapad igralci, ki so v izhodiščnem položaju pomaknjeni v polje. To so prednji center, ter 2. levi in desni obrambni igralec. Igralci, ki niso pobegnili v protinapad, so zadolženi za morebitno odbito žogo od vratarja in za varen prenos žoge pred nasprotnikova vrata (Bon, 2004a).

Prehod in sam protinapad se lahko začneta po prostem, stranskem, sodniškem ali vratarjevem metu, v sodobnem rokometu pa tudi po začetnem metu. Poleg metov se protinapad prične tudi brez prekinitve v igri po prestreženi žogi, po različnih napakah napadalcev, po blokiranem strelu in priborjeni žogi ter po uspešni vratarjevi obrambi.

Ko ekipi ne uspe izvesti individualnega protinapada in ga zaključiti s strelom na vrata, lahko izvede podaljšani protinapad, ki je vmesna faza med protinapadom in napadom proti postavljeni obrambni postavitvi. Podaljšan protinapad je Šibila (2004a) opisal tako: "Pod izrazom podaljšani protinapad razumemo vse tiste individualne, skupinske in moštvene aktivnosti, ki jih izvajajo napadalci po navideznem koncu protinapada v času, ko so se obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma formirali obrambne postavitve" (str. 28). Podaljšan protinapad je kombinacija različnih aktivnosti med klasičnim protinapadom in napadom proti postavljeni obrambni postavitvi. Še posebej se je podaljšani protinapad uveljavil z novim pravilom o začetnem metu, ko lahko ekipa izvede te aktivnosti tudi po prejetem zadetku.

Razvoj pravil spodbuja hitro in atraktivno igro, predvsem v protinapadu, s katerim je najlažje in najhitreje priti do zadetka in kjer je tudi učinkovitost strelav na vrata zelo

visoka. Pravila, ki so spodbudila hitro igro, so prinesla tudi večje zanimanje gledalcev in sponzorjev. Ker je igra bolj atraktivna in napeta do zadnjega sodnikovega žvižga, tudi prednost nekaj zadetkov v sodobnem rokometu še ne pomeni končnega uspeha.

### **1.3 Vloga protinapada v sodobnem modelu rokometne igre**

Protinapad je bil v preteklosti mnogo redkeje izvajan. Pogosto so napadalci po osvojeni žogi počasi prehajali na nasprotnikovo polovico in začenjali z napadom na postavljeno obrambo. Danes je protinapad najlažja oblika napada za doseg zadetka in vse več ekip poskuša doseči zadetek s protinapadom, zato pomeni protinapad oziroma podaljšan protinapad mnogim ekipam obvezen začetek vsakega napada (Bon, 2004b). Ker se rokometna pravila spreminjajo v smeri vse hitrejše igre in ker so izvedene v tej fazi igre najlepše in najatraktivnejše poteze, postaja protinapad vse pomembnejši, z atraktivnimi potezami pa postaja rokomet tudi vse bolj zanimiv za širšo množico. V sodobnem rokometu postaja protinapad najmočnejše orožje ekip za doseganje zadetkov, vendar se v mnogih klubih ne namenja dovolj pozornosti vadbi protinapada.

V sodobnem rokometu je protinapad vse bolj pomemben, kar kaže tudi število doseženih zadetkov iz protinapada in število doseženih zadetkov na tekmi. Včasih je bilo na eni tekmi doseženih okoli štirideset zadetkov obeh ekip, danes pa se le redko katera tekma konča z manj kot šestdesetimi zadetki. Poleg tega je tudi odstotek doseženih zadetkov iz protinapada veliko večji kot pri napadu na postavljeno obrambo. Te številke kažejo na vse hitrejšo igro in k temu v večji meri prispeva faza protinapada. Tudi pravila rokometne igre se razvijajo v smeri hitrejše igre in dovoljujejo razvoj tega dela igre, kar kažejo spremembe v izvajanju začetnih metov in vratarjevih metov. Tu pa ne smemo pozabiti še pravila pasivne igre.

Protinapad je privedel do sprememb oziroma razvoja drugih faz igre, predvsem vračanja v obrambo in prehoda iz obrambe v protinapad. Potrebno je bilo izdelati koncept zapuščanja igralnih mest v obrambi ob osvojeni žogi, pa tudi ob prejemu



zadetku. Poleg tega pa je potrebno izdelati tudi koncept sistematičnega vračanja v obrambo in preprečevanja protinapada (Bon , 2004a).

Poznavanje sodobnega modela rokometne igre je izhodišče, ki nam pomaga pri pravilni in smiselni izbiri metode za učenje in vadbo vseh fazah igre, pri vseh starostnih kategorijah (Kuzma, 2001).

Model rokometne igre vse bolj temelji na hitrosti igre in specializaciji igralcev. V najboljših moštvih imajo tako nekatere igralce, ki so zadolženi izključno za obrambne naloge, in tako prihaja v igri do številnih menjav med napadalno in obrambno postavitvijo igralcev. To pa je priložnost, da presenetimo nasprotnika s t. i. podaljšanim protinapadom. Takšen napad lahko izvedemo ob novejših pravilih tudi po prejetem zadetku, saj menjava igralcev zahteva nekaj časa. Podaljšan protinapad lahko izvedemo, ko se je nasprotno moštvo že vrnilo v obrambo, vendar igralci niso še postavili popolne obrambne postavitve. Tako je podaljšani protinapad kombinacija protinapada in napada na postavljeno obrambo.

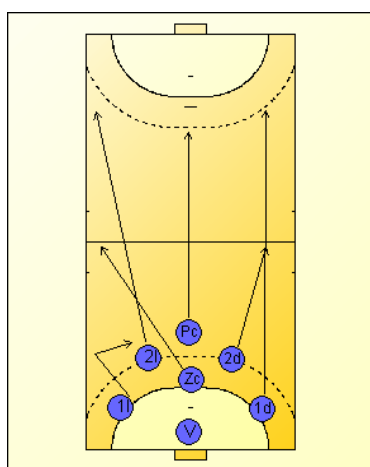
Razvoj protinapada je tesno povezan s pravili igre in s selitvijo rokometna v dvorane in primerno igralno površino. Igralci v protinapadu dosegajo velike hitrosti in že najmanjši stik z nasprotnikom lahko povzroči padeč, ki je bil na zunanjih površinah zelo boleč. Menim, da so igralci tudi zaradi tega včasih igrali počasneje in bolj previdno in je bilo tako med igro manj padcev. Dandanes so padci sestavni del ne samo protinapada, ampak vseh delov igre, in ta element oziroma prvina prispeva k atraktivnosti rokometne igre.

#### **1.4 Položaji igralcev v protinapadu in sistem protinapada**

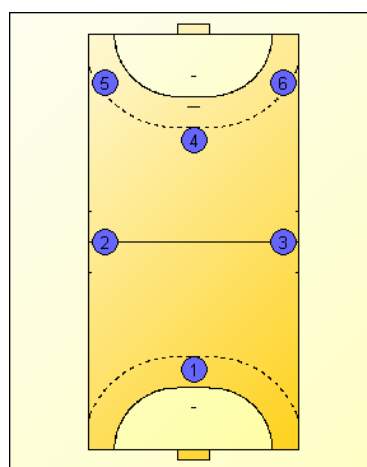
Postavitev igralcev v protinapadu je odvisna od obrambne postavitve in postavitve nasprotnih igralcev ob vračanju v obrambo. Za uspešno izveden protinapad pa so potrebni dobro tehnično-taktično znanje in sposobnosti, primeren sistem zapuščanja mest v obrambi ob pridobljeni žogi ter sistem protinapada.

Položaji igralcev v protinapadu niso tako določeni kot tisti v obrambnih in napadalnih postavitvah, kjer je točno določeno, kateri igralec igra na določenem položaju. V protinapadu poznamo postavitve po dolžini igrišča in po njegovi širini. Po dolžini igrišča poznamo razporeditev v treh valovih, kjer so igralci zadolženi za pobeg v protinapad, prenos žoge preko sredine in sprejemanje žoge (skica 2). Po širini igrišča se igralci lahko razdelijo v sistem z dvema igralcema na levi strani igrišča, dvema na desni strani igrišča in dvema na sredini (skica 2). V tem primeru je prehod v protinapad izveden iz obrambne postavitve 3-2-1 (skica 1)

Možna oblika sistema protinapada je z enim sprejemalcem, dvema igralcema, ki skrbita za prenos žoge, in tremi igralci, ki pobegnejo v protinapad. Po širini prihaja v tem sistemu do dveh igralcev na levi, dveh igralcev na desni in dveh igralcev na sredini igrišča (skica 2). V tem sistemu imamo le enega sprejemalca, kar je lahko slabost, saj je enega igralca lažje ovirati pri sprejemu kot dva igralca. Poleg tega sta dva igralca zadolžena za prenos preko sredine, trije pa za pobeg v protinapad (po levi, desni in po sredini igrišča).



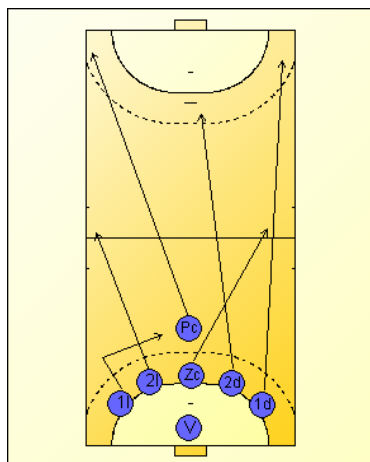
Skica 1: Položaji igralcev v obrambni postavitvi 3-2-1.



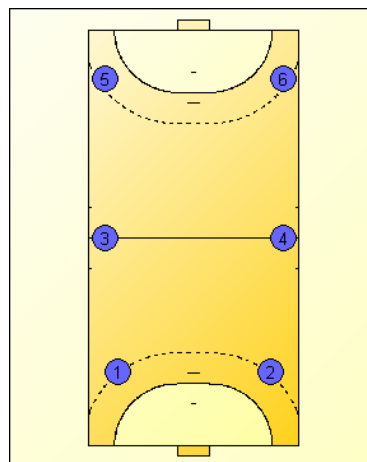
Skica 2: Postavitev igralcev v protinapadu 1-2-3.

Druga postavitev po širini pa je s tremi igralci na levi strani in tremi na desni strani igrišča (skica 4). V obstoječi literaturi je priznani slovenski trener Tone Goršič opisal gibanje in razpored igralcev v diagonalnem sistemu protinapada 2:2:2, ki je značilen za celjsko šolo rokometu. V tem sistemu sta po dva igralca zadolžena za sprejemanje žoge, dva za prenos preko sredine in dva za pobeg v protinapad. Po širini pa so trije igralci tako na levi kot na desni strani igrišča (Goršič, 1997).

Značilnost tega sistema so diagonalne podaje, ki pa imajo svoje prednosti in slabosti (skica 4). Prehod v protinapad je prikazan iz obrambne postavitve 5-1 (skica 3).

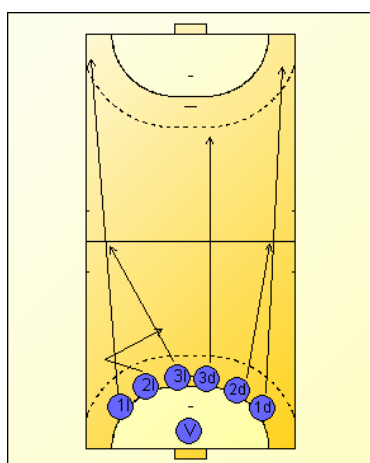


**Skica 3:** Postavitev igralcev v obrambni formaciji 5-1.

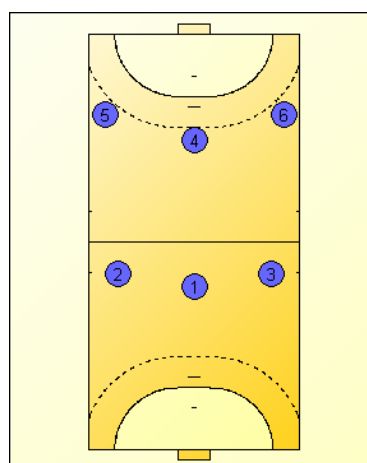


**Skica 4:** Postavitev igralcev v protinapadu 2-2-2.

V sami igri pa prihaja tudi do protinapada v dveh valih, kjer trije igralci pobegnejo v protinapad in trije čakajo žogo, ki jo nato z medsebojnimi podajami prenesejo preko igrišča (skica 6). V različici s tremi sprejemalci in tremi pobeglimi pride po širini do situacije, ko sta dva igralca na levi strani, dva na sredini in dva na desni strani igrišča. Po dolžini prihaja v tem primeru do dveh valov, ko so trije sprejemalci in trije pobegli v protinapad (skica 6). Izhodišče za prehod v protinapad je v tem primeru obrambna postavitve 6-0 (skica 5).



**Skica 5:** Igralci v obrambni postavitvi 6-0.



**Skica 6:** Postavitev igralcev v protinapadu 3-3.

## **1.5 Statistični podatki o uspešnosti v protinapadu na nekaterih večjih tekmovanjih**

Analize iger večine najmočnejših reprezentanc so pokazale, da skušajo te ekipe z vsako pridobljeno žogo izvesti protinapad, kar pa ne pomeni, da zmeraj ustvarijo priložnost za strel ali dosežejo zadetek. Najhitreje lahko ekipa doseže zadetek z učinkovitim protinapadom, v zadnjih letih pa tudi s hitrim izvajanjem začetnega meta po prejetem zadetku.

Vse ekipe igrajo z enim ali dvema igralcema prvega vala, ki pobegneta v protinapad, sledita pa drugi in tretji val. Vseh šest igralcev izvede protinapad in skuša ustvariti priložnost za strel na vrata, preden se nasprotnikova obramba formira, šele nato sledijo možne menjave igralcev, ki so specializirani za določeno fazo igre.

Statistika kaže, da ekipe, ki so najbolj taktično in tehnično podkovane (Islandija, Švedska, Danska, Rusija, Ukrajina, Nemčija in Slovenija), uporabljajo sistem protinapada 1-2-3 in ga uspešno izvajajo ne glede na izhodiščno obrambno postavitev (Mocsai, 2002).

Število in realizacija protinapadov sta zelo dobra pokazatelja uspešnosti določene ekipe, saj sta na zadnjem evropskem prvenstvu ekipi z najbolj učinkovitim protinapadom osvojili prvo in tretje mesto.

V spodnji tabeli so prikazani podatki o strelah na vrata z zadnjih evropskih prvenstev (Šibila in Tiselj, 2004; Pollany, 2006).

<b>Evropsko prvenstvo</b>	<b>Strelji na vrata uspešni / vsi</b>	<b>Protinapad uspešni / vsi</b>	<b>Ind. protinapad uspešni / vsi</b>	<b>Mošt. protinap. uspešni / vsi</b>
<b>Švedska 2002</b>	<b>2609 / 4888 53,4%</b>	<b>424 / 561 75,6%</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
<b>Slovenija 2004</b>	<b>2733 / 5019 54,5%</b>	<b>406 / 549 73,9%</b>	<b>75 / 86 87,2%</b>	<b>331 / 463 71,5%</b>
<b>Švica 2006</b>	<b>2784 / 5505 50,5%</b>	<b>424 / 598 70,9%</b>	<b>171 / 221 77,4%</b>	<b>253 / 377 67,1%</b>

opomba: x – ni podatka

Tabela 1: Statistika strel na vrata.

Podatki v tabeli kažejo, da se je število napadov in zadetkov v zadnjih letih povečalo, kar lahko pripišemo povečanemu številu protinapadov in podaljšanih protinapadov ter hitremu izvajanju začetnega meta. Ker novejša pravila prinašajo hitrejšo igro tudi na postavljeno obrambo, se to kaže v manjši uspešnosti realiziranih napadov, saj se ob večji hitrosti naredi tudi več napak. Strelji na vrata so večkrat neizdelani oziroma posiljeni. Iz tabele je razvidno povečanje števila individualnih protinapadov, vendar je uspešnost le-teh nižja. Vzrok za to bi lahko pripisali hitrost ob izvedbi, saj je le-ta maksimalna in strelji niso natančni. Drugi dejavnik je lahko utrujenost igralcev, ki so zadolženi za pobeg v protinapad, saj je intenzivnost njihovega teka na posamezni tekmi veliko večja, zato jim lahko pade zbranost ob zaključnem strelu. Zadnji dejavnik pa so vratarji, ki na treningih posvečajo več pozornosti tem strelom in so zato tudi bolj uspešni.

Podaljšan protinapad, v katerem sodelujejo vsi igralci, je še posebej pomemben, ko nasprotnik menjava igralce v napadu in obrambi ter ob prejetem zadetku. Število teh protinapadov je presenetljivo upadlo (vsaj tako kaže tabela), kar lahko pomeni, da se ekipe veliko več posvečajo treningu vračanja v obrambo in preprečevanja protinapadov. Povečala pa se je uspešnost podaljšanih protinapadov, kar je verjetno posledica hitrega razvoja protinapada in hitre igre ter načrtnega dela in priprav v posameznih ekipah za to fazo rokometne igre.

## 2.0 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Predmet naloge je faza rokometne igre, ki jo imenujemo protinapad, in aktivnosti povezane s tem delom igre. Problem naloge je področje metodike učenja in vadbe protinapada, namen pa je zbrati in predstaviti informacije o metodiki učenja in vadbe protinapada v rokometu. Poleg tega je namen naloge tudi predstaviti vse vrste protinapadov in aktivnosti, ki so pomembne v tem delu igre, ter nekatere kombinacije v protinapadu.

Glede priljubljenosti med športnimi panogami v Sloveniji lahko uvrščamo rokomet na drugo oziroma tretje mesto. Navdušenje nad rokometom v Sloveniji gre pripisati uspehom reprezentanc in klubov, ki nastopajo v evropskih pokalih. Velik del zaslug za priljubljenost gre tudi rokometnim zanesenjakom in navdušencem, brez katerih ne bi bilo takšnih uspehov. Dinamika igre, hitrost in atraktivnost so le nekatere značilnosti, ki bogatijo to igro in ji dajejo poseben čar. Zaradi razvoja mini rokometu in prirejenih pravil, ki so tudi v velikem rokometu enostavna, se otroci že v prvih letih osnovne šole spoznavajo s pravili in aktivnostmi rokometne igre.

Protinapad je tehnično in taktično najbolj zahtevna faza igre, saj se vse aktivnosti dogajajo pri velikih hitrostih in v nepredvidljivih situacijah. Igra se v trenutku osvojenega žoge odvija po vsem igrišču, zato so tudi razdalje med igralci večje. Navadno se največ tehničnih napak zgodi ravno v tej fazi igre. To je tudi vzrok, da se igralci in ekipe teže odločajo za hiter protinapad. Po drugi strani pa protinapad prinese veliko pozitivnega, saj s protinapadom lažje igramo proti fizično močnejšemu in višjemu nasprotniku. V protinapadu so vse aktivnosti zaradi večjih razdalj bolj zahtevne, ob prisotnosti nasprotnika pa tudi bolj nepredvidljive, zato se z vadbo protinapada bistveno izboljšajo tehnično-taktične sposobnosti igralcev.

Dilemo, ali protinapad izpeljati ali ne, je treba rešiti že na treningih, tako da se razloži in vadi prednosti ter opozarja in odpravlja slabosti protinapada. Tako bo igra ekipe atraktivnejša, bolj zanesljiva in bo prinašala več zadovoljstva in uspehov (Goršič, 1997). Uspešnost ekipe ali igralca je odvisna od stopnje osvojenosti tehnično-taktičnih znanj rokometne igre ter stopnje razvitosti morfoloških in psihomotoričnih

sposobnosti in značilnosti. Naloga športnega pedagoga ali trenerja je, da s strokovnim delom in usposobljenostjo vpliva na razvoj otroka ali igralca.

## **2.1 Faze motoričnega učenja**

Motorično učenje je proces pridobivanja, izpopolnjevanja, stabilizacije in uporabe motoričnih programov. Na program motoričnega učenja deluje veliko dejavnikov, med katerimi so najpomembnejši vpliv okolja, posameznikovo počutje pred, med in po procesu ter motivacija. Motorično učenje je zapleten proces, ker je potrebno najprej ustvariti primeren program in ga skozi faze motoričnega učenja izpopolnjevati, dopolnjevati in po potrebi spreminjati. Ušaj (1997) je faze motoričnega učenja razvrstil in opisal po naslednjem vrstnem redu.

### **2.1.1 Faza grobega koordiniranja gibanja**

Faza grobega koordiniranja gibanja je začetna faza, v kateri se začne učenje motoričnih nalog. Namen je, da vadeči v tej fazi obvlada neko gibanje v grobem, vendar je tehnika izvajanja gibanja pravilna. Vadeči v tem obdobju gibanje razume in si ga pravilno predstavlja na podlagi trenerjevih navodil in vidnih informacij. Intenzivnost je velika in hitro prihaja do utrujenosti, zato prihaja do nepravilne izvedbe tehničnega elementa. Temu se je treba izogniti, saj se napake lahko vgradijo v motorični model in jih je kasneje težko odpraviti.

### **2.1.2 Faza natančnega koordiniranja gibanja**

V tej fazi vadeči izvede gibanje pravilno in zanesljivo, brez večjih napak, toda le v vadbenih okoliščinah. Gibanje je tekoče, vendar se zahteva vedno bolj natančno izvedbo, kar mora nenehno motivirati vadečega. Trener daje vadečemu napotke za pravilno izvedbo gibanja le z dogovorjenimi znaki, ki jih vadeči razume in skuša

popraviti tehnične napake. Motorični program posameznika je v tej fazi še vedno občutljiv na spremembe okolja, čeprav je tehnika v glavnem že izoblikovana.

### **2.1.3 Faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoliščinah**

Vadeči je sposoben izvajati neko gibanje natančno, ne glede na spremembo okolja, rekvizitov ali prisotnost gledalcev. Tehnika se v tej fazi prilagaja posebnostim in lastnostim posameznika ter prehaja v stil. Športnik daje vtis sproščenosti in zanesljivosti, gibanje je lahkotno in samozavestno. To je faza, ko moteči dejavniki ne vplivajo na izvedbo gibanja, vendar se izpopolnjevanje tehnike in stila nikoli ne konča, saj je zmeraj lahko nekoliko bolje.



### **3.0 CILJI**

V diplomski nalogi nameravam izpolniti cilje, ki se nanašajo na predmet in problem mojega dela.

#### **Glavni cilji:**

1. razvrstitev tehnično-taktičnih elementov, ki jih uporabljajo igralci v protinapadu;
2. predstavitev metodike učenja in vadbe protinapada pri rokometu.

#### **Podcilji:**

1. predstavitev praktičnega prikaza nekaterih vaj s pravilnim metodičnim zaporedjem učenja in treniranja protinapada;
2. predstavitev različnih vrst protinapada in z njimi povezanih aktivnosti ter nekatere izpeljave podaljšanih protinapadov.

Problematika protinapada, ki bo predstavljena v tem delu, je najbolj zanimiva za trenerje mlajših selekcij in učitelje športne vzgoje pri učenju in treniranju osnovnih tehnično-taktičnih elementov za potrebe v fazi protinapada. Poleg tega pa naloga lahko koristi tudi nekaterim trenerjem članskih ekip, kot pomoč pri treningu in sistemu protinapada.

## **4.0 METODE DELA**

Pri zbiranju gradiva sem uporabil deskriptivno metodo. Informacije sem zbral in dodelal na podlagi dostopne literature in gradiva v obliki video posnetkov, predavanj različnih strokovnjakov in virov na spletnih straneh, zapiskov iz različnih seminarjev, predavanj in posvetov. Kot pomoč pa so mi veliko pomenili pogovori s priznanimi rokometnimi strokovnjaki in izkušenimi igralci, ki so mi s svojimi izkušnjami pomagali pri ideji, vajah ter iskanju in uporabi gradiv.

## **5.0 TEHNIČNO–TAKTIČNE PRVINE, KI JIH UPORABLJAJO IGRALCI V FAZI PROTINAPADA**

Protinapad je lahko individualen, skupni ali skupinski. Pri vseh vrstah protinapada se vse aktivnosti izvajajo ob visoki hitrosti, zato je pomembno obvladati tehniko in taktiko rokometne motorike.

Tehnično-taktičnim prvinam rokometne motorike pravimo tudi strukturni elementi, saj sestavljajo igro in so del njene celote. Tehnični so zato, ker se izvajajo po kinematičnih oziroma biomehaničnih zakonitostih, ki določajo optimalno izvedbo. Taktične pa se imenujejo zato, ker jih izvajamo z določenim taktičnim namenom. Ti dve prvini sta v igri tesno povezani in ju tudi pri vadbi običajno obravnavamo kot eno celoto. Ločuje ju le teorija, ki si tako pomaga pri vpogledu v strukturo rokometne tehnike in taktike (Šibila, 2004a).

Sistematična klasifikacija strukture rokometne tehnike in taktike daje športnemu pedagogu ali trenerju rokometu vpogled v to področje in mu omogoča lažjo pripravo za vadbo oziroma trening. Učenje tehnike in učenje taktike sta poleg kondicijske priprave najpomembnejša vidika športne priprave. K temu pa je treba dodati še psihosocialne in druge vrste priprav. V sodobnem športu je še posebej poudarjeno, da je potrebno čim več časa na treningih posvetiti tehnično-taktično-kondicijski pripravi kot eni celoti, ne pa izolirati te tri elemente motorike.

Rokometno motoriko delimo na osnovno in specifično. K osnovni motoriki spadajo različni teki v vseh smereh, skoki, doskoki, padanja, vstajanje idr., ki se izvajajo brez žoge. Specifična rokometna motorika pa zajema podajanja, strele na vrata, lovljenja žoge, preigravanja, vodenja žoge idr., ki se izvajajo z žogo v roki (Šibila, 2004a).

## 5.1 Osnovne taktično-tehnične prvine v protinapadu

Vsak šport, športna igra, športna panoga ali disciplina ima neke zakonitosti in svoja pravila. Glede na slednje, so se skozi razvoj posameznega športa oziroma panoge razvili tudi osnovni elementi. Tem elementom pravimo tudi osnovne tehnično-taktične prvine in ti elementi so najpomembnejši pri učenju in vadbi posameznega športa oziroma športne discipline.

V rokometni igri so tehnično-taktične prvine tiste, ki so omejene s pravili te igre in se izvajajo po določenih zakonitostih. Med te elemente prištevamo različne položaje in gibanja v rokometni igri, podajanje in lovljenje žoge, vodenje žoge, odkrivanje, strel na vrata, preigravanje in varanje, ter različne padce.

V nadaljevanju je razvrstitev in opis elementov rokometne igre, ki so značilni za fazo protinapada in se pogosto pojavljajo v tej fazi (Šibila, 2004a).

### ***POLOŽAJI IN OBLIKE GIBANJA***

Ker je rokomet zelo dinamična igra, prihaja v igri do različnih in neprestanih gibanj tako z žogo kot brez nje. Igralci v igri nenehno spreminjajo smer in hitrost gibanja. Med najpogostejša gibanja med igro sodijo: hoja, tek, obrati, skoki, padci, pobiranja in najrazličnejše kombinacije teh gibanj. Med igro se pojavljajo tudi različni položaji igralca ob zaustavljanju, ki jim pravimo tudi preža.

V napadu načeloma ločimo paralelni in diagonalni položaj nog in ramenske osi. V paralelni napadalni preži je igralec z nogama v vzporednem položaju, razmak med stopaloma pa je nekoliko širši od ramen. Pri diagonalni preži ima igralec eno nogo postavljeno pred drugo in je v bočnem položaju glede na smer gibanja. Koordinacijsko pravilno je, da je spredaj nasprotna noga glede na roko, s katero mečemo.

V obrambni postavitvi se prav tako pojavljajo različni položaji ali preže. Kot pri napadalnih poznamo tudi v obrambi paralelni in diagonalni položaj. V paralelni napadalni preži je igralec z nogama v vzporednem položaju, razmak med stopaloma pa je nekoliko širši od ramen, teža je enakomerno razporejena na obeh stopalih, trup je nekoliko nagnjen naprej, kolena pa so rahlo skrčena. Roke so dvignjene in pokrčene v komolcih. Za diagonalno prežo je značilno, da je ena noga pomaknjena naprej proti napadalcu. Glede na nogo, ki je naprej, ločimo levo in desno diagonalno prežo.

### **PODAJANJE ŽOGE**

Za uspešno igranje rokometna je podajanje žoge tista prvina, ki zagotavlja učinkovito in zanesljivo igro. Podajanje in streljanje lahko poimenujemo s skupnim imenom metanje žoge, saj je tehnika pri obeh prvinah zelo podobna. Med podaje uvrščamo vse aktivnosti v rokometni igri, ko si igralci izmenjujejo posest žoge, ne da bi si jo predajali iz roke v roko.

Podaje oziroma mete lahko delimo glede na število sklepov, ki sodelujejo pri izvedbi te prvine, glede na višino izmeta in glede na položaj igralca ob izvedbi te prvine.

Med osnovne podaje prištevamo:

- komolčno podajo,
- podajo z dolgim zamahom iznad glave s tal,
- podajo iz naleta,
- rugby podajo z obema rokama,
- podajo iz zapestja (žoga je lahko ob podaji nad ali pod dlanjo),
- podajo od tal.

Poleg opisanih vrst podaj poznamo še podaje v gibanju in podaje z mesta. Predvsem podaje v gibanju igralcem delajo največ težav, prav te pa se med igro največ uporabljajo.

Glede na taktiko in namen podaj v protinapadu ločimo naslednje podaje:

- vratarjeva podaja soigralcu, ki pobegne v protinapad (dolga podaja);
- vratarjeva podaja sprejemalcu žoge (komolčna podaja);
- podaja soigralcu v protinapad (dolga podaja);
- diagonalna ali paralelna podaja soigralcu, ki skrbi za prenos preko sredine (komolčna podaja);
- podaja v križanju (rugby podaja);
- podaja krožnemu napadalcu ali krilu (podaja ob tal);
- podaje v podaljšanem protinapadu (podaja iz naleta in podaja iz zapestja).

## **LOVLJENJE ŽOGE**

Lovljenje je tista prvina rokometne tehnike, ki ima največji vpliv na posameznikovo igro, saj se z lovljenjem žoge začnejo vse aktivnosti igre z žogo. Uspešno ulovljeni žogi lahko sledijo ostale napadalne aktivnosti kot so: vodenje, podaja, strel, preigravanje. Pravilno in učinkovito lovljenje je še posebej zahtevno v težjih igralnih situacijah in ob slabo podani žogi, ko igralec ulovi žogo v sprintu, ko ga ovira nasprotnik ali ko lovi nenatančno podane žoge.

Pri učenju te prvine je izredno pomembno tudi pravilno podajanje, zato ti dve prvini večinoma učimo skupaj. K lovljenju žoge prištevamo tudi najrazličnejša pobiranja in zaustavljanja žoge.

V protinapadu se v sami igri pojavljajo lovljenja netočno podanih žog, žogo pogosto lovimo ob veliki hitrosti in velikokrat je potrebno žogo loviti z eno roko. Takšni načini lovljenja žoge zahtevajo veliko tehničnega znanja in veliko vadbe.

## **VODENJE ŽOGE**

Vodenje je eden od sestavnih delov tehnike in taktike rokometu. Strokovnjaki na področju rokometu niso zagovorniki pretiranega učenja te prvine. Vodenje žoge učimo predvsem v povezavi z drugimi tehnično taktičnimi elementi, večjo pozornost pa lahko posvetimo vodenju, ko igralci brez težav lovijo in podajajo žogo.

Vodenje žoge lahko igralci uporabljajo v različnih strukturnih situacijah, na različnih delih igrišča in v različnih fazah napada. Včasih so igralci z vodenjem prešli iz faze obrambe v fazo napada, kar je potekalo počasi in umirjeno. Danes v fazi protinapada skoraj ne uporabljamo vodenja, saj je igra mnogo hitrejša, vodenje pa ponavadi ustavlja hitro igro. Igralci uporabljajo vodenje tudi v napadu na postavljeno obrambo, ko skušajo preigravati, prodirati ali se preprosto približati vratarjevemu prostoru.

V literaturi zasledimo tudi delitev vodenja na enkratni odboj, ko igralec z eno roko potisne žogo ob tla in jo nato z obema rokama ulovi, in vodenje, ko igralec večkrat odbije žogo od tal, ne da bi jo prijel z obema rokama.

## **ODKRIVANJE**

Odkrivanje pomeni tisto aktivnost, ki dovoljuje igralcu varen sprejem žoge od soigralca, ne da bi ga branilec ob sprejemu žoge takoj zaustavil ali celo prestregel podajo. V igri se odkrivamo, da bi nam soigralec podal, ali da smo ob sprejemu žoge nevarni za strel na vrata. Odkrivanja se izvedejo z neko spremembo smeri, spremembo hitrosti gibanja in z varanjem. Glavni načini odkrivanja so:

- **širjenje** – ko igralec z namenom, da prejme podajo, širi proti stranski črti in stran od branilca;
- **vračanje** – ko se igralec, ki izvede zalet proti branilcu, vrača v osnovni položaj;
- **vtekanje** – ko igralec vteče v prostor za branilci (največkrat krilni igralci).

Najpogosteje se v igri dogaja, da se moramo odkriti z varanjem. To storimo tako, da nakažemo odkrivanje v eno smer in nato stečemo v drugo. To gibanje izvedemo ponavadi s spremembo hitrosti, kar pomeni, da moramo več gibanj združiti v eno. Poleg omenjenih aktivnosti je zelo pomembna tudi pravočasnost, saj nam prav to omogoča, da lahko po prejeti žogi nadaljujemo z igro.

Ta prvina je bistvenega pomena v fazi protinapada in podaljšanega protinapada, ker se igra odvija po celotnem igrišču. Podaje so v protinapadu daljše, razdalje med soigralci in nasprotniki pa se nenehno spreminjajo, zato je pravočasno in pravilno odkrivanje ključnega pomena.

### ***VARANJE in PREIGRAVANJE***

Varanja so tiste aktivnosti s katerimi skušamo presenetiti oziroma preslepiti nasprotnika. To aktivnost izvedemo z ali brez žoge. Začetek gibanja se izvede na nasprotniku pričakovan način, nato pa se izvede drugi del varanja s spremembo smeri in hitrostjo gibanja. Varanje lahko izvedemo s predhodno lažno podajo, lažnim strelom in pogledom v nasprotno stran. Vsa varanja se izvajajo s pomočjo nog in trupa, kjer s pomočjo le-teh pride do spremembe smeri ali hitrosti gibanja.

Namen varanj je pridobiti si neko prednost pred nasprotnikom in tako ustvariti situacijo, v kateri se lahko izvedejo naslednje aktivnosti:

- preigravanje nasprotnika in strel na vrata,
- preigravanje nasprotnika in podaja soigralcu,
- podaja soigralcu v najugodnejšem položaju za nadaljevanje igre,
- strel na vrata.

Različne vrste preigravanj uporabljamo predvsem za prodor mimo branilca in na ta način ustvarjanje priložnosti za strel ali podajo. To aktivnost izvajajo igralci najpogosteje z žogo. Samo preigravanje je v tesni povezavi z varanjem, saj se ta aktivnost izvede po spremembi smeri in ritma gibanja. Med mnogimi načini preigravanj se najpogosteje uporabljajo naslednje:



- preigravanje po lažnem prodoru,
- preigravanja po čelnem zaletu,
- preigravanja po lažni podaji,
- preigravanja po lažnem strelu.

Vsa naštetá preigravanja lahko izvajamo v levo ali desno stran oziroma z obratom (rollingom).

Varanja so zelo pogosta v fazi protinapada, saj prihaja do različnih sprememb smeri, pa tudi hitrosti gibanja. V tej fazi se pojavlja predvsem varanje s telesom. Preigravanja se tudi pogosto pojavljajo, vendar se jih pogosteje uporablja v sklepnih delih protinapada ali v podaljšanem protinapadu.

## **STRELJANJE NA VRATA**

Strel na vrata je najpomembnejša prvina rokometne igre, saj s tem dosegamo zadetke in posledično zmage. V igri prihaja do najrazličnejših vrst strelóv, ki so najpogosteje izvedeni z mesta, z zaletom in iz teka. Strele na vrata delimo tudi na strele v skoku in strele s tal ter na strele s padcem, odklonom in naklonom telesa. V igri največkrat prihaja do kombinacij različnih načinov streljanja. Veliko vlogo pri strelu na vrata imata lovljenje in zamah. Lovljenje je pomembno, ker moramo za dober strel na vrata žogo pravilno držati, zamah pa omogoča močan, natančen in neoviran strel.

Namen strela je doseči zadetek, nasprotniki pa nas pri tem ovirajo in skušajo našo namero preprečiti. Zadnji nasprotnik, ki ga je potrebno premagati, je vratar. S pravilnim taktičnim strelom si bomo to nalogo olajšali. Pri strelu bomo bolj uspešni, če si bomo s telesom in položajem roke v zamahu omogočili strele v vse štiri kote vrat. Druga taktična značilnost strela velja predvsem za krilne igralce in krožne napadalce, pa tudi za vse ostale, ki streljajo na vrata po skoku nad vratarjev prostor. Ob takšni priložnosti je potrebno paziti na razdaljo med vratarjem in igralcem v strelu. Način strela igralec v napadu določi glede na svoj položaj ter položaj nasprotnika, smer strela pa tik pred izmetom.

Osnovni streli v rokometni igri:

- strel z dolgim zamahom iznad glave s tal,
- strel v skoku,
- strel s padcem,
- strel z odklonom ("eret"),
- strel z naklonom.

Tehnika, taktika in način strela v protinapadu so odvisni od igralca z žogo ter branilcev, ki se vračajo v obrambo. V protinapadu igralci uporabljajo najrazličnejše strele. Ni nekega pravila, kako streljati v protinapadu, vendar se igralci najpogosteje odločajo za strel nad vratarjevim prostorom, velikokrat tudi s padcem.

### ***PADCI***

Padci so sestavni del rokometne igre in se pojavljajo v najrazličnejših situacijah, tako v obrambi kot v napadu. Padci so v igri lahko namerni in nenamerni. K namernim prištevamo predvsem padce po strelu na vrata, k nenamernim pa vse tiste padce, pri katerih obrambni igralec s svojim gibanjem ovira napadalce in prihaja ob tem do različnih padcev. Igralec z namernim padcem skuša nevtralizirati silo, ki nastaja med padanjem. To lahko stori na več načinov:

- s padcem na obe roki, ki ublažita (amortizirata) padec na sprednjo stran telesa - temu pravimo padec v "skleco";
- s kotaljenjem okoli vzdolžne osi - igralec se ujame na roko nasprotno roki s katero meče in se zakotali v smeri roke s katero je vrgel;
- s padcem v "pivnik" - igralec pade na obe roki pred telesom in se nato še podrsa po prednjem delu trupa, ter izvede gibanje z rokami nazaj, trup mora biti ob tem načinu padca usločen;
- preval nazaj preko ramena ali judo preval nazaj.

## **6.0 METODIKA UČENJA IN VADBE PROTINAPADA**

Trener ali športni pedagog mora pred izbiro ustrezne metode dela poznati osnovne in specifične elemente rokometne motorike ter jih primerno uporabiti v programu oziroma načrtu dela.

V nadaljevanju bomo prikazali nekaj tehnično-taktičnih značilnosti rokometne motorike, ki so pomembni predvsem v fazi protinapada. Opisali in prikazali bomo metodične postopke za učenje in izpopolnjevanje vseh tehnično-taktičnih prvin, ki jih igralci uporabljajo in izvajajo v protinapadu. Pri posameznem opisu praktičnih metod smo uporabili situacijske, sintetične, pa tudi analitične vaje, predvsem pa kombinacije teh metod.

Pri sami vadbi tako prihaja do povezovanja in združevanja različnih tehnično-taktičnih elementov rokometne igre, vendar je zmeraj poudarek na tistem elementu, ki ga želimo vaditi in izpopolniti (Kuzma, 2001).

V nadaljevanju so naštet opis posameznih elementov, ki so pomembni v fazi protinapada, ter metodika učenja in vadbe teh elementov (Šibila, 2004a).

### **6.1 Komolčna podaja in lovljenje žoge v protinapadu**

#### ***OPIS IN UPORABNOST***

Uporabljamo jo za podajanje žoge v zmernem ali hitrem teku na krajše razdalje. Ob sprejemu žogo prenesemo v položaj za met po najkrajši poti. Žoga leži na dlani, zapestje je obrnjeno navzven, komolec pa je v višini ramen oziroma nekoliko višje. Pri izmetu mora igralec voditi komolec čim bolj v smeri podaje, nato pa iztegniti roko in zaključiti podajo z delom zapestja, ki le oplazi žogo preko prstov.

V samem protinapadu je komolčna podaja velikokrat v uporabi, ko sprejemalci prenesejo žogo preko igrišča z medsebojnimi kratkimi podajami, pa tudi v

podaljšanem protinapadu je pogosto uporabljena, ko skuša ekipa s podajami prenesti žogo do prostega igralca in mu omogočiti neoviran strel na vrata.

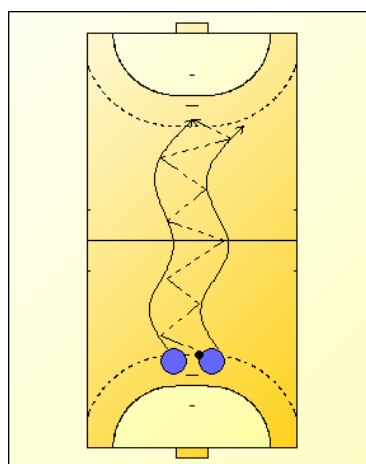
## **METODIKA UČENJA**

### 1. Seznanjanje s komolčno podajo v teku.

- Prikaz in razlaga podaje. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vsak vadeči ima svojo žogo ter z njo v teku imitira lovljenje, prehod v protizamah in nakaže podajo. Učitelj z opazovanjem popravlja morebitne napake.
- Vadeči drug ob drugemu v teku potiskajo žogo partnerju v roke. Vadeči ima roke dvignjene v položaju za lovljenje žoge in partner mu potisne žogo v roke. Vadeči amortizira žogo in takoj nadaljuje gibanje v protizamah.
- Vadeči si v parih na razdalji 3 - 5 m podajajo žogo v teku. Po sprejemu žoge mora vadeči po najkrajši poti opraviti protizamah, pogled usmeriti v smeri gibanja ter nato podati partnerju.

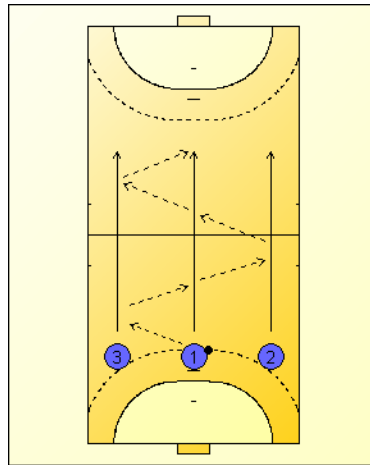
### 2. Izpopolnjevanje podajanja.

- V parih si vadeči podajajo žogo v teku. Razdalja med igralci je 3 - 5 m, vendar vadeči spreminjajo smer gibanja (skica 7).



**Skica 7:** Podaje v parih s spreminjanjem smeri gibanja.

- Situacijska vadba: Trije vadeči si med seboj podajajo žogo po dolžini igrišča. Postavljeni so na položajih treh sprejemalcev in z medsebojnimi podajami varno prenesejo žogo preko igrišča (skica 8).



Skica 8: Medsebojne podaje treh igralcev v protinapadu.

- Vadba s pomočjo igralne metode. Elementarna igra "10 podaj", igra po prirejenih pravilih "lovljenje s podajanjem žoge".

## 6.2 Podaja z dolgim zamahom iznad glave in lovljenje žoge v protinapadu

### *OPIS IN UPORABNOST*

Podajo z dolgim zamahom iznad glave uporabljamo za podaje, kjer so razdalje med igralci večje, predvsem kot podajo igralcu v protinapadu ali pa dolgo podajo med zunanjimi igralci. Tehnika izvedbe je podobna komolčni podaji, vendar pri tej podaji sodelujejo tudi mišice trupa in večji delež mišic v ramenskem sklepu. Do izraza prideta diagonalna postavitev nog, ki je veliko bolj izrazita kot pri ostalih podajah, in odsuk trupa. Dlan z žogo je obrnjena navzven, komolec je le rahlo pokrčen in višje od ramena, ki je prav tako v visokem položaju. Nasprotna roka je v predročenu in deluje kot protiutež. Težišče telesa je pred izmetom na zadnji nogi in se med izvedbo meta prenese na sprednjo nogo. Ko žoga zapusti roko, se zamah sproščeno nadaljuje, sočasno pa se z zadnjo nogo naredi korak naprej.

V protinapadu se velikokrat uporablja dolga podaja v teku, ki je tehnično zelo zahtevna. Tehnika podaje in položaj roke sta zelo podobna, razlika je le v položaju nog in trupa, ki ni toliko odsukan.

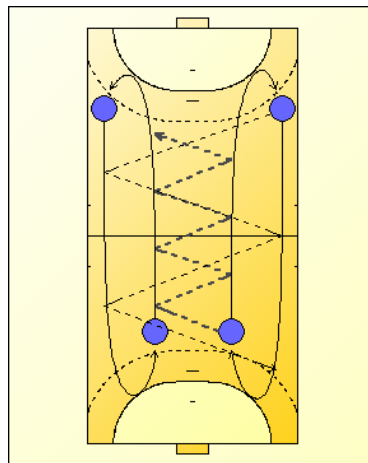
## **METODIKA UČENJA**

### 1. Seznanjanje z dolgo podajo iznad glave.

- Prikaz in razlaga podaje. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vadeči stojijo v diagonalni napadalni postavitvi in imitirajo met brez žoge.
- Vsak vadeči ima svojo žogo, jo pred seboj drži ter vadi postavitev v diagonalno napadalno postavitev in prenos težišča na zadnjo nogo. Enako vajo izvajamo v teku, le da ni prenosa težišča na zadnjo nogo.
- Vadeči nakazujejo podaje, vadijo pravilen protizamah in prenos teže iz zadnje noge na sprednjo. Enako vajo lahko izvajamo tudi v teku.

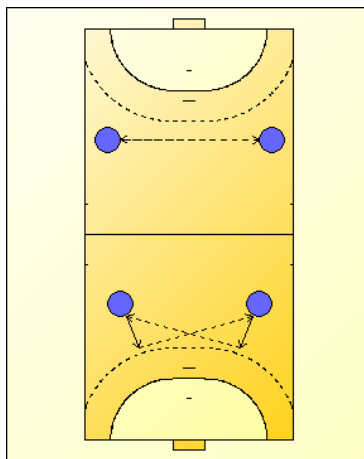
### 2. Izpopolnjevanje podajanja.

- V parih si vadeči podajajo žogo v teku na razdalji 5 m in 15 m (skica 9).



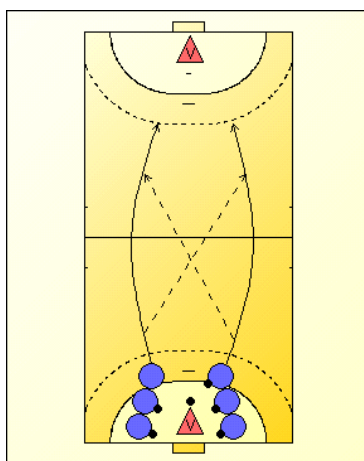
**Skica 9:** Podajanje žoge s komolčno in dolgo podajo.

- Vadeči si podajajo žogo na razdalji 10-15m. Igralec ulovi žogo, napravi zalet in pravilno poda. Enako vajo lahko izvajamo z zaletom proti голу in podajo med igralci na zunanjih položajih (skica 10).



Skica 10: Podajanje žoge v napadalnem gibanju.

- Situacijska vadba. Podaja žoge v protinapad in pobeg v protinapad. Po dolgo podani žogi vadeči steče v protinapad. Vajo lahko izvajamo z zaletom ali v teku (skica 11).



Skica 11: Dolga podaja v protinapad.

## 6.3 Vodenje žoge v protinapadu

### **OPIS IN UPORABNOST**

Vodenje žoge je prvina, ki je med pomembnejšimi v rokometni igri, vendar strokovnjaki ne priporočajo njene pretirane vadbe. Uporablja se predvsem v individualnih protinapadih po prestreženi ali dobljeni žogi. Med samo igro pa velikokrat prihaja do enkratnega odboja, kar uvrščamo med vodenje žoge. Žogo vodimo z odboji ob tla in sicer v višini pasa. Tehnika vodenja je podobna komolčni podaji, le da ni zamaha; žogo mečemo ob tla in jo amortiziramo z eno roko. Lahko bi rekli, da si žogo podajamo z igralno površino. Roka se med vodenjem krči in izteza v predročenu.

### **METODIKA UČENJA**

#### 1. Seznanjanje z vodenjem.

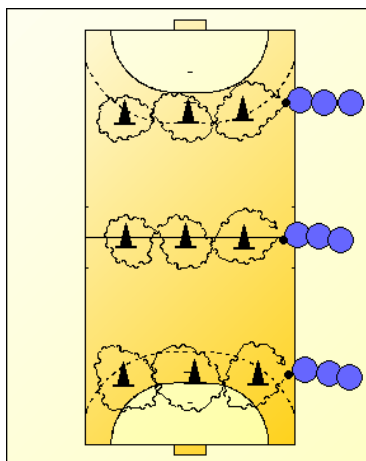
- Prikaz in razlaga vodenja. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vadeči stojijo na mestu in vodijo žogo do višine pasu, z levo in desno roko, s spreminjanjem višine vodenja,...
- Vadeči vodijo žogo v teku, s spremembo hitrosti gibanja, s spremembo smeri gibanja,...

#### 2. Izpopolnjevanje vodenja.

- Partnerja si žogo podajata v teku po enkratnem odboju na razdalji 3-5m.
- Situacijska vadba: vodenje z oviranjem nasprotnika v omejenem prostoru.



- Vadba s pomočjo igralne metode: štafetne igre (skica 12), lovljenja,...



Skica 12: Vodenje žoge s spreminjanjem smeri.

## 6.4 Strel na vrata v protinapadu

Strel na vrata je najpomembnejši element rokometne igre, ker s pomočjo tega elementa dosegamo zadetke in posledično zmage. To je zelo specifična rokometna prvina, ki ima mnogo različnih izvedb. Med najbolj pogostimi in največkrat uporabljenimi streli na vrata so:

- strel z dolgi zamahom iznad glave s tal,
- strel iz skoka,
- strel s padcem.

Značilnost strellov na vrata je v siloviti izvedbi tega giba, kjer so kotne hitrosti v sklepih (zapestje, komolec, rame, kolk) najvišje možne v danem trenutku.

### 6.4.1 Strel z dolgim zamahom iznad glave s tal

#### ***OPIS IN UPORABNOST***

Struktura gibanja pri tem strelu je zelo podobna tisti pri podaji z dolgim zamahom. Razlika med tema dvema prvinama je v silovitosti izvedbe tega giba, kjer pri strelu angažiramo največji potencial mišično tetivnega aparata, pri podaji pa je silovitost omejena. Druga razlika pa je v delu zapestja in prstov, ki pri podaji oplazijo žogo in ji dajo potrebno rotacijo, ob strelu na vrata pa žogo "poklopijo" in ji dajo dodatno hitrost.

V protinapadu se ta vrsta strela malo uporablja; nekateri igralci ga uporabijo z namenom presenetiti nasprotnega vratarja, ki pričakuje strel iz skoka. Ta strel se največkrat izvede v teku. Prav tako igralci uporabljajo to vrsto strela v podaljšanem protinapadu, predvsem kot strel mimo branilca.

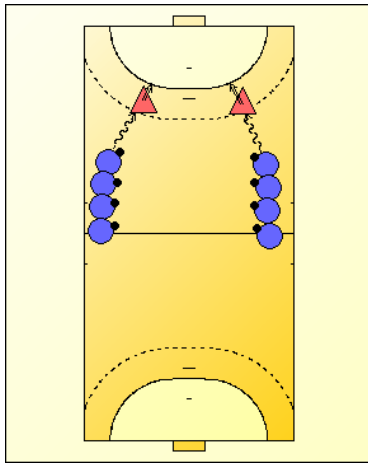
#### ***METODIKA UČENJA***

##### 1. Seznanjanje s z dolgim zamahom iznad glave s tal.

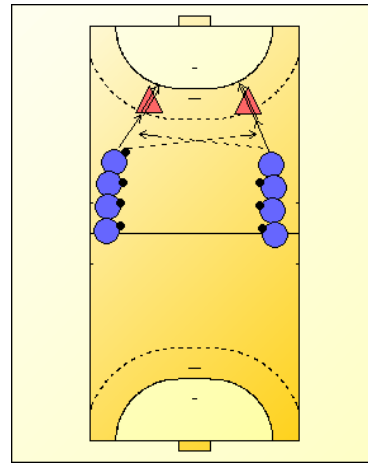
- Prikaz in razlaga strela z dolgim zamahom iznad glave s tal. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Imitiranje strela brez žoge, s teniškiimi žogicami, z rokometno žogo.
- Vadeči so razporejeni na različnih igralnih mestih in streljajo na vrata z mesta, s trokoračnim zaletom, po vodenju žoge, po lovljenju podane žoge.

##### 2. Izpopolnjevanje strela z dolgim zamahom iznad glave s tal.

- Vadeči so razporejeni v dve koloni na mestih levega in desnega zunanlega. V obrambi je postavljen pasiven obrambni igralec. Vadeči streljajo na vrata mimo obrambnega igralca po vodenju (skica 13), po ulovljeni podaji (skica 14).



Skica 13: Strel na vrata po vodenju žoge.



Skica 14: Strel na vrata po ulovljeni žogi.

- Situacijska vadba. Vadeči v trojkah izvajajo skupinski protinapad, zaključek protinapada je strel z dolgim zamahom iznad glave s tal.
- Vadba s pomočjo igralne metode. Elementarne igre in igra s prirejenimi pravili. Rokometna igra z obveznim strelom z dolgim zamahom iznad glave s tal.

#### 6.4.2 Strel iz skoka

##### **OPIS IN UPORABNOST**

Strel iz skoka je v rokometni igri najbolj uporabljan strel in tudi analize kažejo 60 odstotno uporabnost tega med igro. S skokom pred strelom si igralec skuša pridobiti prednost pred nasprotnim obrambnim igralcem ali vratarjem. S to aktivnostjo se skuša približati vratom, povečati strelni kot, če se odriva iz krilnih položajev, streljati čez obrambne igralce.

Strel iz skoka se izvede z odzivom nasprotne noge od roke, s katero mečemo. V igri pa prihaja tudi do odriva z iste noge, ko pri zaletu ni prostora za še en korak. Koleno zamašne noge dvigne igralec navzgor in v stran, kar mu omogoči bolj učinkovit odziv in odsuk trupa. Protizamah izvede igralec z roko, s katero meče, podobno kot pri strelu s tal, nasprotna roka pa je nekoliko pokrčena v predročenu. Glede na namen se lahko igralec odrine bolj v višino ali v daljavo.

V protinapadu je strel iz skoka največkrat uporabljen strel. Uporabljajo ga igralci za strel iz vseh položajev, pri vseh hitrostih in ob prisotnosti obrambnih igralcev.

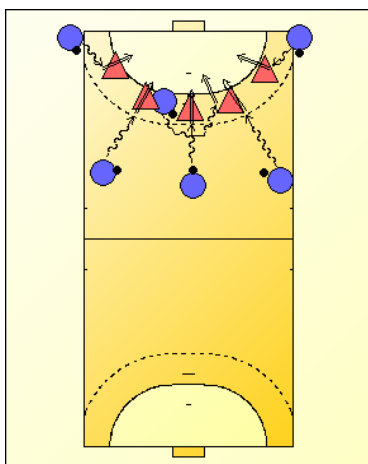
## **METODIKA UČENJA**

### 1. Seznanjanje s strelom iz skoka.

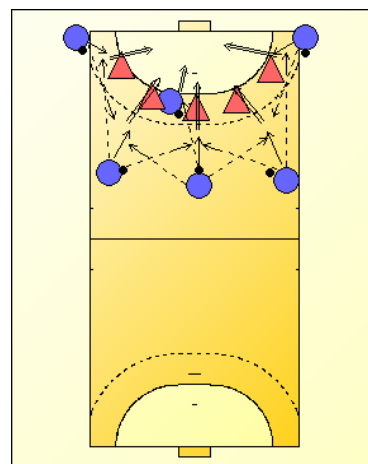
- Prikaz in razlaga strela iz skoka. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vadeči imitirajo odziv in zamah na mestu brez žoge in z žogo. Enaka vaja, le da vadeči opravijo predhoden zalet in izvedejo odziv po zaletu.
- Vadeči so razporejeni po igralnih mestih in izvajajo zalet, odziv in protizamah, ter imitirajo strel iz skoka.
- Vadeči v parih izvajajo zalet, odziv, zamah in podajo.

### 2. Izpopolnjevanje strela iz skoka

- Vadeči z žogo izvajajo strel iz skoka z različnih položajev.
- Vaja v skupinah. Vadeči streljajo iz skoka po podaji, po vodenju in po predhodnem preigravanju.
- Vse našteje vaje izvajamo s pasivnim obrambnim igralcem, ko morajo vadeči izvesti strel iz skoka preko branilca po vodenju (skica 15), po ulovljeni žogi (skica 16).



**Skica 15:** Strel iz skoka po vodenju žoge.



**Skica 16:** Strel iz skoka po ulovljeni žogi.

- Vadba s pomočjo igralne metode. Elementarne igre, pri katerih morajo vadeči podajati v skoku, igre s prirejenimi pravili, rokometna igra z obveznim strelom iz skoka.

### **6.4.3 Strel s padcem**

#### ***OPIS IN UPORABNOST***

Strel s padcem je tista prvina, s katero si igralci pridobijo prednost, ko streljajo s skokom nad vratarjev prostor. Po strelu igralci s padcem nevtralizirajo silo, ki nastane na različne načine. Najbolj značilni padci po strelu iz skoka so:

- padec na obe roki v "skleco",
- padec s kotaljenjem okoli vzdolžne osi,
- padec v "pivnik".

V protinapadu prihaja pogosto do strelav s padcem, ker prihajajo igralci do neoviranega strela. Najpogosteje se v takih primerih odločijo za strel s skokom nad vratarjev prostor, ko s kontrolirano izgubo ravnotežnega položaja izvedejo enega od padcev.

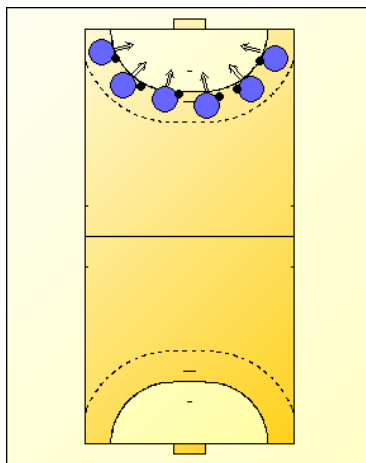
#### ***METODIKA UČENJA***

##### **1. Seznanjanje s strelom s padcem.**

- Prikaz in razlaga strela s padcem. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vadeči imitirajo strel s padcem, nato še strel iz soka s padcem.
- V parih izvajajo strel s padcem na razdalji 5m.

## 2. Izpopolnjevanje strela s padcem

- Vadeči so razporejeni ob črti vratarjevega prostora. Zaporedno izvajajo različne strele s padcem (skica 17).



Skica 17: Strel s padcem.

- Vaja v skupinah. Strel iz skoka s padcem po predhodnem lovljenju žoge, vodenju žoge, preigravanju.
- Situacijska vadba z zaključnim strelom s padcem.
- Vadba s pomočjo igralne metode. Elementarne igre s podajanjem žoge in padcem po podani žogi, igre s prirejenimi pravili, rokometna igra s strelom s padcem.

## 6.5 Odkrivanje v protinapadu

### ***OPIS IN UPORABNOST***

Odkrivanje je tista prvina rokometne igre, ki omogoča igralcu varen sprejem žoge in učinkovito nadaljevanje igre. Ta tehnično-taktični element je največkrat sestavljen iz spremembe smeri gibanja, hitrosti in ritma gibanja ter tudi zaustavljanje gibanja. Glede na soigralca z žogo se v igri lahko odkrijemo na dva načina: proti igralcu z žogo ali stran od igralca z žogo.

V protinapadu je ta element bistvenega pomena, ker so v tem delu igre igralci obeh ekip razporejeni po celotnem igrišču in so spremembe smeri gibanja in hitrosti zelo učinkovite, če se odkrivamo smiselno in imamo ob sprejemu žoge možnost nadaljevati z aktivnostjo.

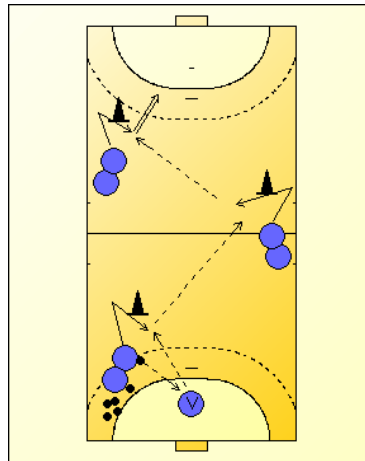
## **METODIKA UČENJA**

### 1. Seznanjanje z odkrivanjem.

- Prikaz in razlaga odkrivanja. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vadeči tečejo po igrišču in poljubno ali na znak trenerja spreminjajo hitrost, ritem ali smer gibanja.
- Trener stoji na sredini igrišča. Vadeči vadijo odkrivanje k žogi tako, da se v rahlem teku oddaljujejo od trenerja, na njegov znak pa pritečejo k njemu. Enako vajo lahko izvajamo z odkrivanjem stran od žoge. Vajo lahko izvajamo tudi s spremembo hitrosti ali ritma gibanja in z nakazano postavitvijo rok v položaju za lovljenje žoge.

### 2. Izpopolnjevanje odkrivanja.

- Vaje v skupinah (parih, trojkah,...). Vadeči si podajajo žogo v teku na različnih razdaljah, igralec brez žoge izvaja odkrivanje proti žogi in stran od žoge ter prihaja v položaj za neoviran sprejem žoge. Vajo izvajamo v omejenem prostoru, vse skupine istočasno. Za oteženo vadbo postavimo eno skupino z obrambnimi nalogami.
- Situacijska vadba. Vadeči poda žogo vratarju in se odkrije za sprejem žoge. Igralci izvajajo diagonalne podaje v protinapadu, kjer igralec pred sprejemom žoge izvede odkrivanje (skica 18).



Skica 18: Odkrivanje pred sprejemom žoge in dolga podaja v protinapadu.

- Vadba s pomočjo igralne metode: pepček, 10 podaj, igre s prirejenimi pravili,...

## 6.6 Preigravanje in varanje v protinapadu

### **OPIS IN UPORABNOST**

V rokometni igri, predvsem v fazi napada, prihaja do nenehnega preigravanja in varanja nasprotnika. Te aktivnosti se izvajajo na različne načine, z žogo ali brez nje, s spremembo hitrosti gibanja, spremembo smeri gibanja, itd. Med osnovna oziroma najpogosteje uporabljena preigravanja uvrščamo: preigravanje v levo z lažnim prodorom v desno, preigravanje v desno z lažnim prodorom v levo. Poleg osnovnih preigravanj v levo in desno poznamo še ostala preigravanja: z rolling obratom, z lažnim strelom, z lažno podajo, t. i. "rađenovič", dvojno preigravanje,...

Vse vrste preigravanj imajo skupen začetek, ko igralec z žogo doskoči v paralelno prežo. V paralelno prežo preide po ulovljeni žogi ali pa po vodenju žoge. Iz tega izhodišča nadaljujemo z enim ali več lažnimi gibanji in nato s prodorom mimo nasprotnega igralca. Za izvedbo te aktivnosti so nam na voljo trije koraki.

V protinapadu se velikokrat pojavljajo preigravanja po lažni podaji in po lažnem prodoru. Ker je v protinapadu več prostora med igralci in njihovimi nasprotniki, se

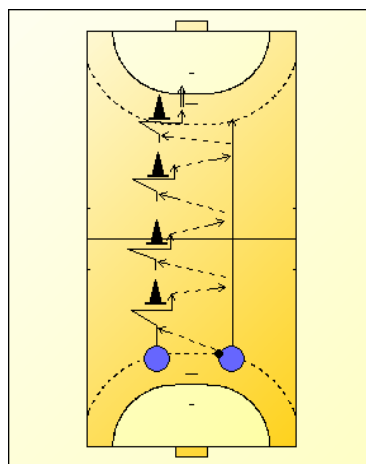


pogosto pojavijo preigravanja z enkratnim odbojem žoge ob tla. V protinapadu uporabljamo preigravanja tako za prenos žoge do nasprotnikovih vrat kot tudi ob zaključku protinapada za pripravo strela na vrata.

## **METODIKA UČENJA**

### 1. Seznanjanje z varanjem in preigravanjem.

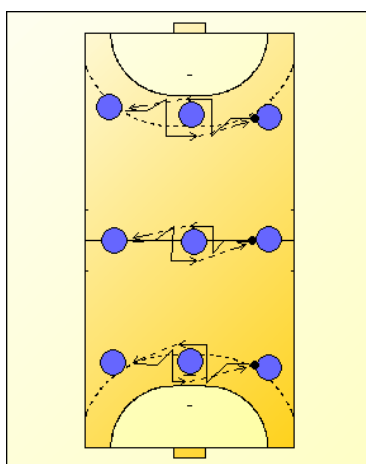
- Prikaz in razlaga preigravanj in varanj. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vadeči držijo žogo v predročenu z obema rokama in tečejo po dolžini igrišča. Na trenerjev znak skočijo z enonožnim odzivom ter doskočijo sonožno.
- Enaka vaja kot prejšnja, le da vadeči vodijo žogo, na znak trenerja žogo primejo in doskočijo v paralelno prežo.
- Vadeči si v parih podajajo žogo. Pred lovljenjem žoge skočijo, ulovijo žogo v letu in z žogo v roki doskočijo sonožno v paralelno prežo.
- Vadeči v parih tečejo vzporedno drug ob drugemu na razdalji 3 - 5m (v eni vrsti postavimo ovire za preigravanje). En od para podaja žogo, drugi pa izvede doskok v paralelno prežo, nato pa še varanje proti partnerju in mu poda žogo (skica 19).



**Skica 19:** Preigravanje po sprejemu žoge.

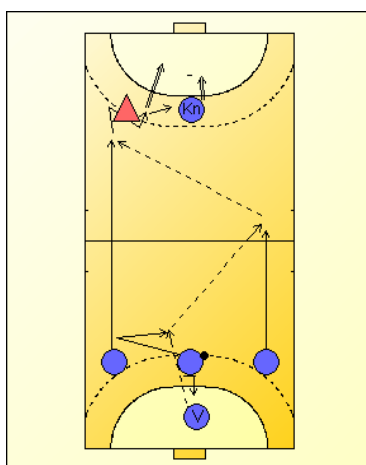
## 2. Izpopolnjevanje varanja in preigravanja.

- Vadba v skupinah (pari, trojke). Vadeči v parih preigravajo partnerja, ki izvaja obrambne naloge najprej pasivno, nato pa polaktivno. Enako vajo izvajamo v trojkah, kjer dva vadeča izvajata preigravanje, en pa je obrambni igralec. Podobna vaja, le da igralci izvedejo preigravanje in podajo, nato pa se postavijo v vlogo obrambnega igralca. Ta vaja se izvaja krožno s spremembo položajev vadečih (skica 20).



Skica 20: Vadba preigravanja po ulovljeni žogi v trojkah.

- Situacijska vadba. Vadeči izvajajo podaje v treh valovih protinapada. Žoga prispe do igralca prvega vala, ki izvede preigravanje ter zaključi s strelom na vrata ali podajo krožnemu napadalcu (skica 21).



Skica 21: Situacijska vadba prehoda v protinapad in zaključek po preigravanju.

- Vadba s pomočjo igralna metode. Različne vrste rokometne igre s prirejenimi pravili, kjer lahko vadeči dosežejo zadetek ali točko po predhodnem preigravanju.

## **6.7 Padci v protinapadu**

### ***OPIS IN UPORABNOST***

Padci so sestavni element rokometne igre in se pojavljajo skozi vse faze igre. Največkrat jih uporabijo igralci, ki ob zaključku napada streljajo na vrata s padcem. To prvino rokometne motorike še posebej obvladajo krilni igralci in krožni napadalci, saj pogosto izvedejo strel na vrata s skokom nad vratarjev prostor in si z naklonom oziroma odklonom telesa odpirajo prostor za strel. Po izvedenem strelu je telo igralca pogosto v položaju, ki mu onemogoča varen doskok na noge, zato izvedejo enega od padcev.

Padci se velikokrat pojavljajo v fazi protinapada, največkrat ob zaključku s strelom na vrata. Poleg strelav s padcem se v tem delu igre uporabljajo tudi ostale vrste padcev, saj so hitrosti igralcev v tej fazi visoke in vsak kontakt med nasprotnimi igralci lahko privede do nepričakovanega oziroma pričakovanega padca.

### ***METODIKA UČENJA***

#### **1. Seznanjanje s padci.**

- Prikaz in razlaga različnih vrst padcev. Uporaba slik, videoposnetkov in drugih vidnih pripomočkov.
- Vadeči iz različnih izhodiščnih položajev padajo in ob tem uporabljajo različne vrste padcev ("v skleco", s kotaljenjem okoli vzdolžne osi, s padcem v "pivnik",...). Za vadbo padcev z različnimi prevali pa vadeči izvajajo preval naprej, preval nazaj, judo preval preko ramena naprej in nazaj. Vse prevale izvajajo tako z mesta kot iz teka.

- Vadeči imitirajo strel s padcem brez žoge, nato pa z žogo po strelu ali podaji.

## 2. Izpopolnjevanje padcev.

- Vadba v skupinah. Vadeči si v parih ali trojkah podajajo žogo s padcem.
- Situacijska vadba. Strel s padcem iz različnih igralnih mest (levo krilo, desno krilo, krožni napadalec,...).
- Vadba s pomočjo igralne metode. Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili.

## 6.8 Izbor vaj za učenje in vadbo različnih oblik protinapada

Vaje namenjene učenju in vadbi protinapada lahko izvajamo posamično, v parih, trojkah, pa tudi v večjih skupinah. Pomembno je kaj nameravamo vaditi, logično zaporedje uporabljenih vaj in smiselna povezanost vaj enakega sklopa. Vaje izbiramo glede na starostno skupino vadečih, ter na njihovo stopnjo sposobnosti in znanj.

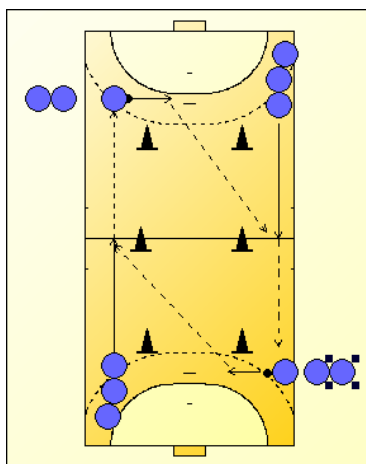
### 6.8.1 Individualni protinapad

To je oblika protinapada, v katerem sodeluje le en igralec, ki sam pobegne v protinapad. Do te situacije pride, ko igralec prestreže žogo in z vodenjem pride pred nasprotnikova vrata, pa tudi kadar vratar ali drugi soigralec osvoji žogo in jo poda samemu igralcu, ki je stekel pred nasprotnikova vrata (Šimenc, Pavlin, Vuleta, 1998). Igralci v protinapad stečejo tudi, ko nasprotnik naredi tehnično napako.

Vaje namenjene izpopolnjevanju individualne tehnike v protinapadu se izvajajo ob tako velikih hitrostih, da so prvine, ki jih v danem trenutku izpopolnjujemo, izvedene pravilno, natančno in zanesljivo. To pomeni, da jih izvajamo ob t. i. kontrolirani hitrosti. Le zanesljivost in učinkovitost podaj, vodenj in preigravanj omogočajo uspešen protinapad.

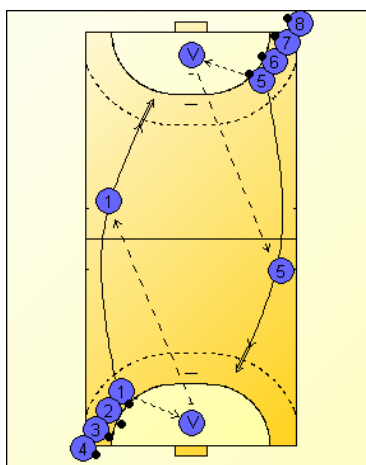
## VAJE LOVLJENJA IN PODOVANJA

- Vadeče razdelimo v štiri skupine. Vsaka skupina stoji v kotu prostora, ki ga označimo s stožci ali katerim drugim predmetom. Vadeči žogo ulovijo v bočnem položaju, po sprejemu žoge naredijo tri korake in izvedejo podajo v teku. Vadeči menjavajo mesta za podano žogo (skica 22).



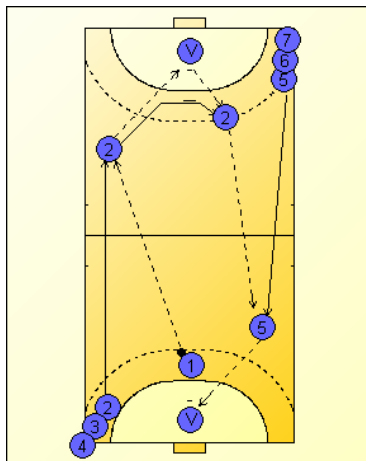
Skica 22: Vadba podaje v protinapad.

- Individualni protinapad (z ali brez vračanja po strelu). Vadeči stojijo v koloni v nasprotnih si kotih igrišča, sočasno podajo žogo vratarju ali igralcu, ki podaja v protinapad in sočasno stečejo v protinapad. Vrtarar poda žogo igralcu v protinapadu, ter brani igralcu, ki prihaja na strel (skica 23). Namesto vratarja lahko določimo tudi igralca, ki podaja žogo v protinapad.



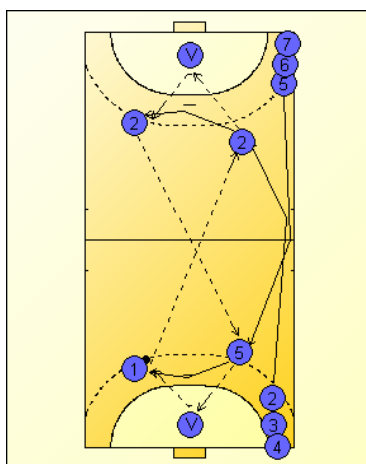
Skica 23: Vadba individualnega protinapada.

- Vadeči stojijo v kotih rokometnega igrišča. Na znak vadeči iz kota steče v protinapad. Sprejemalec izvede dolgo podajo in se pomakne v začetje kolone. Vadeči po sprejemu žoge v protinapadu izvede podajo vratarju, ki mu jo vrne kot sprejemalcu. Istočasno vadeči v kotu pobegne v protinapad, sprejme žogo in opravi isto nalogo kot vadeči, ki mu je podal. (skica 24)



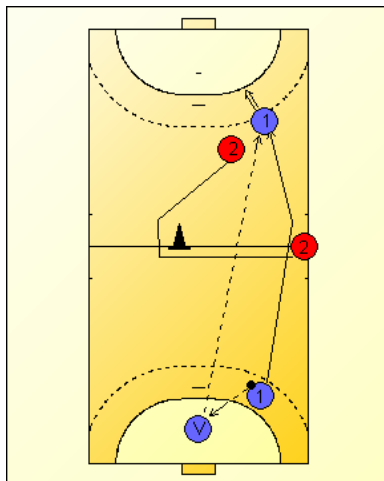
Skica 24: Vadba individualnega protinapada in dolge podaje

- Vaja je podobna prejšnji, le da so vadeči v izhodišču na isti strani igrišča. Sprejemalec v tem primeru izvede diagonalno dolgo podajo igralcu, ki je stekel v protinapad. Ta po sprejemu poda vratarju in se odkrije na mesto sprejemalca. (skica 25)



Skica 25: Vadba individualnega protinapada in dolge podaje.

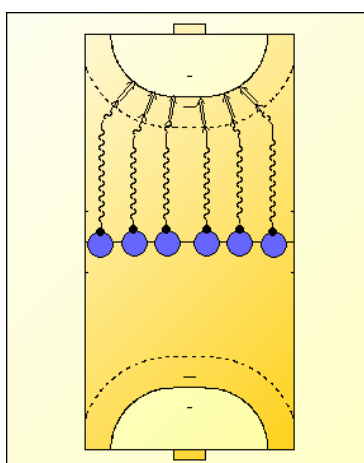
- Vaja v parih (Šibila, osebna komunikacija, januar 2008). Eden od para stoji v položaju za pobeg v protinapad, drugi pa na polovici igrišča. Vadeči z žogo poda vratarju in steče v protinapad. Vratar izvede dolgo podajo v protinapad. Istočasno s partnerjem vadeči na polovici igrišča steče okoli stožca in skuša preprečiti protinapad. (skica 26)



Skica 26: Vadba individualnega protinapada in preprečevanje protinapada.

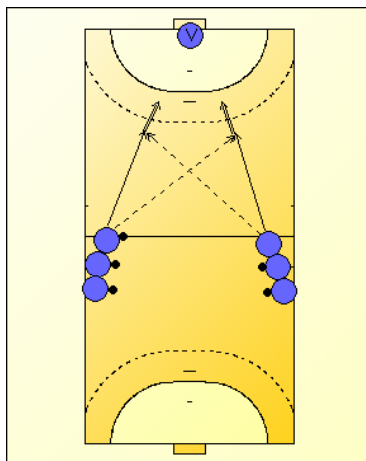
## VAJE STRELJANJA NA VRATA

- Vadeče razporedimo po sredinski črti. Zaporedoma izvajajo tek z vodenjem proti голу in strel na vrata. Streli so izvedeni tako v teku s tal z dolgim zamahom kot v skoku iz različnih razdalj in položajev (skica 27).



Skica 27: Strel na vrata po individualnem protinapadu.

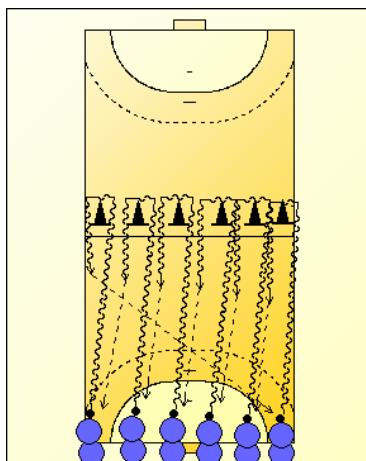
- Vadeče razdelimo v dve skupini. Postavljeni so na izhodiščnih položajih za prenos žoge preko sredine igrišča v fazi protinapad. Na znak steče igralec brez žoge proti vratom, igralec z žogo izvede podajo. Po sprejemu sledi strel na vrata, ki ga izvajajo na različne načine. Igralec, ki je podal žogo, steče proti vratom in sprejme žogo od nasproti stoječega igralca ter izvede strel na vrata. Po strelu igralec pobere žogo in zamenja stran izhodišča (skica 28).



Skica 28: Strel na vrata po sprejemu žoge v protinapadu.

## VAJE VODENJA

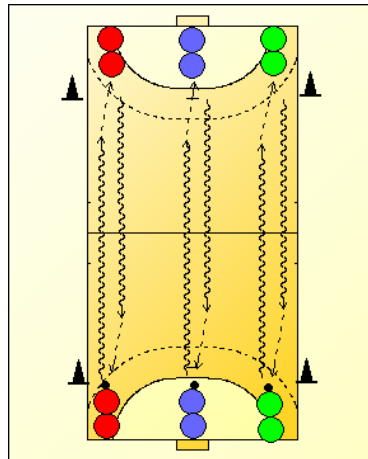
- Vadeči so razporejeni v parih ali trojkah po vzdolžni črti rokometnega igrišča. Stojijo v koloni. Prvi igralec na trenerjev znak vodi žogo po dogovorjeni poti in poda naslednjemu igralcu v sosednji koloni. Ta izvede enako vajo. To vajo ponavljamo ali spremenimo potek poti, vajo lahko izvajamo v oteženih okoliščinah, z ovirami ipd. (skica 29).



Skica 29: Vaja vodenja žoge v protinapadu.

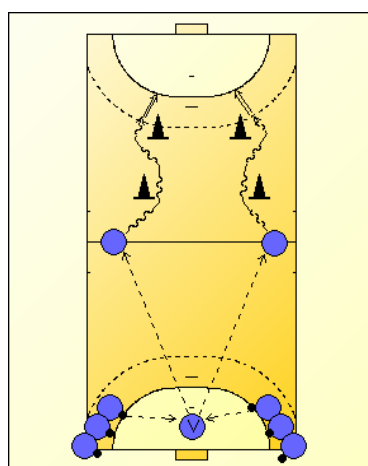


- Štafetne igre. Vadeče razdelimo v homogene skupine. Na znak prvi v koloni izvede dano nalogo (vodenje žoge v protinapad) in nato preda žogo naslednjemu v skupini. Skupina, ki prva opravi celotno nalogo po vnaprej določenih pravilih, je zmagovalka. Nalogo lahko poljubno spremenimo z dodatnimi nalogami (skica 30).



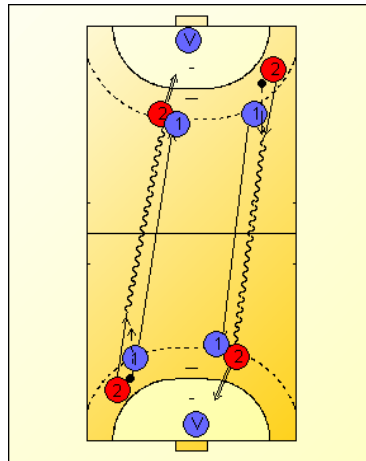
Skica 30: Vodenje žoge v najvišji hitrosti.

- Vadeče razdelimo v dve skupini, ki se postavita v kot igrišča. Izmenično igralci podajo žogo vratarju ter stečejo v protinapad. Vratar poda žogo, igralec v protinapadu pa jo ulovi na polovici igrišča. Po ulovljeni žogi izvede vodenje mimo ovir in zaključi s strelom na vrata (skica 31).



Skica 31: Individualni protinapad (sprejem in vodenje žoge).

- Vaja v parih. Eden od para stoji na črti devetmetrovke v razkoračeni stoji obrnjen proti nasprotnim vratom. Drugi od para potisne žogo z odbojem od tal med nogami partnerja in nadaljuje z vodenjem v protinapad. Istočasno steče za njim partner in skuša preprečiti zadetek. Vajo izvajamo na obeh straneh igrišča istočasno. (skica 32) Nalogo lahko prilagajamo z različnimi začetki. (Šibila, osebna komunikacija, januar 2008).

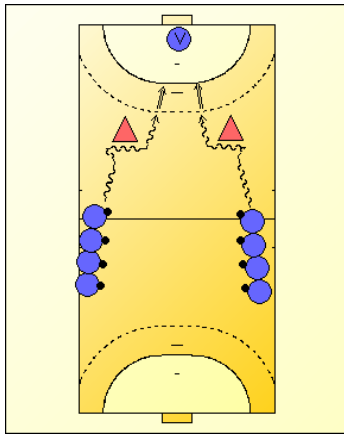


Skica 32: Situacijska vadba individualnega protinapada.

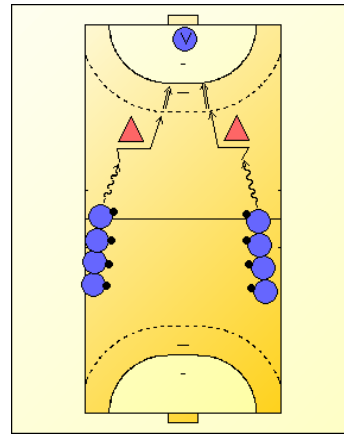
## **VAJE PREIGRAVANJA**

Vadeče razdelimo v dve koloni ali skupini, kot nam kažejo skice 33, 34, 35 in 36. Igralci se z vodenjem ali na podajo soigralca približajo nasprotniku in ga preigrajo s preigravanjem proti sredini. Preigravanje izvedejo s tremi koraki ali z vodenjem, odvisno od dane naloge. Skice 33, 34, 35, in 36 prikazujejo različne izhodišča za preigravanje nasprotnika. Vsa preigravanja izvajamo tudi v drugo stran in z različnimi vrstami preigravanj.

- Vaje preigravanja z vodenjem žoge (skica 33) in preigravanje po vodenju žoge (skica 34). Vadeči individualno vodijo žogo do obrambnega igralca ter izvedejo preigravanje.

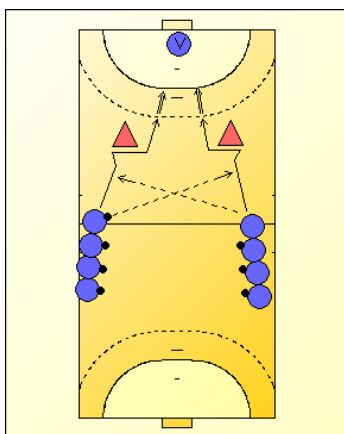


**Skica 33:**Preigravanje v protinapadu z vodenjem.

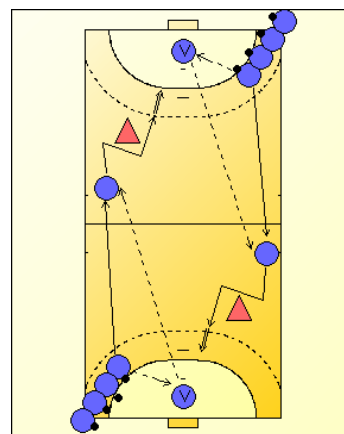


**Skica 34:**Preigravanje v protinapadu po vodenju.

- Vaje preigravanja po ulovljeni žogi (skici 35 in 36). Vadeči po ulovljeni žogi, ki jo je podal soigralec, izvedejo preigravanje.

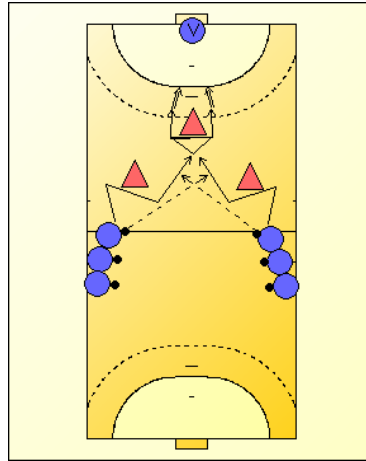


**Skica 35:** Preigravanje po sprejemu podaje.



**Slika 36:** Preigravanje po sprejemu dolge podaje.

- Položaji igralcev so isti kot pri prejšnji vaji. Igralec pred sprejemom žoge izvede gibanje stran od žoge, nato pa steče proti žogi, jo ulovi in preigra obrambnega igralce ter izvede strel na vrata (skica 37).



Skica 37: Odkrivanje in preigravanje v protinapadu.

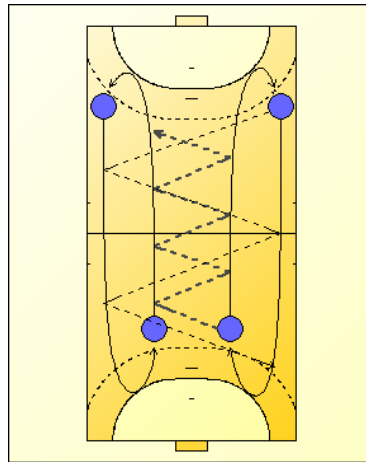
### 6.8.2 Skupinski protinapad (grupni)

Značilnost skupinskega protinapada je sodelovanje dveh ali več igralcev ene ekipe, ampak ne vseh. V igri se največkrat pojavi prav ta oblika protinapada, uspešnost pa je odvisna od hitrosti, uigranosti in taktične pripravljenosti sodelujočih igralcev (Šimenc, Pavlin, Vuleta, 1998).

V skupinskem protinapadu ponavadi sodelujejo igralci, ki zasedajo sprednja tri mesta v globoki obrambni postavitvi (3-2-1 ali 5-1) oziroma krajni branilci ob plitki obrambni postavitvi (6-0). Igralci si v protinapadu z medsebojnimi podajami skušajo pripraviti priložnost za neoviran strel na vrata. V igri se pogosto dogaja, da imajo igralci v protinapadu številčno premoč, zato je ta oblika protinapada zelo učinkovita in v modernem rokometu veliko uporabljana. Največja težava pa je hitrost gibanja in natančnost podajanja žoge igralcu, ki je odkrit.

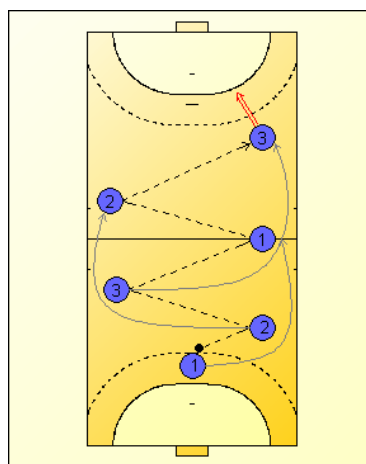
## VAJE LOVLJENJA IN PODOVANJA

- Igralce razdelimo v pare z eno žogo. Po dolžini igrišča si igralca v teku podajata žogo in pri tem uporabljata komolčno podajo. To nalogo izvajata na razdalji od 3 do 5 m. Ko prideta do nasprotnega vratarjevega prostora, se obrneta proti stranski črti igrišča in se ob tej črti vračata v izhodiščni položaj. Med vračanjem si podajata žogo z dolgo podajo iznad glave s tal (skica 38).



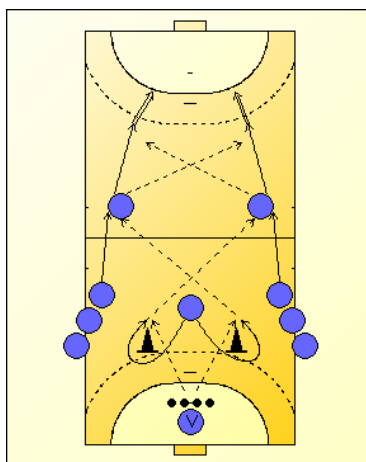
Skica 38: Komolčne in dolge podaje v teku.

- Igralce razdelimo v trojke z eno žogo. Trojka začne nalogo pred črto vratarjevega prostora. Sredinski igralec poda žogo stranskemu in teče za njim ter zasede njegovo mesto. Stranski igralec ulovi žogo in jo poda igralcu na nasprotni strani igrišča ter steče za podano žogo in na mesto igralca, kateremu je podal. To zaporedje podaj izvajajo vadeči do nasprotnega vratarjevega prostora in zaključijo s strelom na vrata (skica 39).



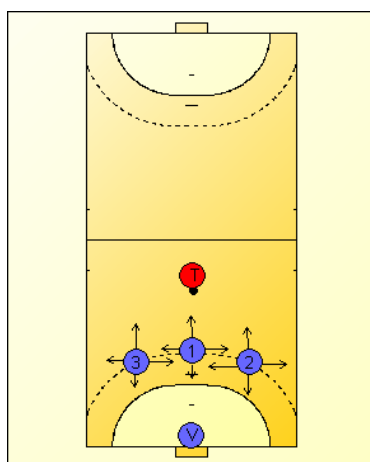
Skica 39: Diagonalne podaje v protinapadu in tek za podano žogo.

- o Igralce razdelimo v dve skupini in določimo sprejemalca žoge. Sprejemalec stoji na sredini polovice igrišča. Ostali zasedejo mesta na položajih za prenos žoge preko sredine igrišča. Na znak steče vratar po žogo in jo poda sprejemalcu, ki se je odkril. Sprejemalec poda žogo diagonalno postavljenemu igralcu, ta sprejme žogo in jo poda igralcu na drugo stran. Po sprejemu strelja na vrata (skica 40).

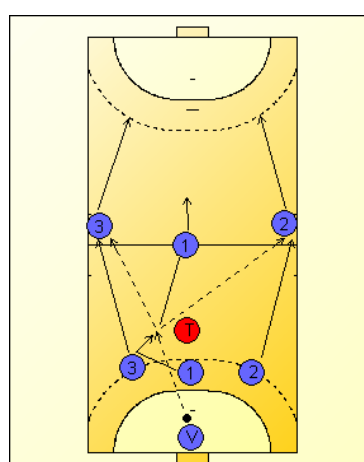


Skica 40: Sprejem žoge in diagonalne podaje v protinapadu.

- o Igralce razdelimo v skupine po tri, štiri, ali pet igralcev (Šibila, osebna komunikacija, januar 2008). Na znak trenerja igralci imitirajo obrambno gibanje kot kaže skica 41 (izstopanje, bočno gibanje, blok,...). Po strelu ali podaji vratarju igralci iz obrambe stečejo v protinapad in izvedejo protinapad po dogovorjenem zaporedju podaj (skica 42). Število igralcev in njihovo postavitve v polju lahko poljubno spreminjamo (skica 41 in skica 42).



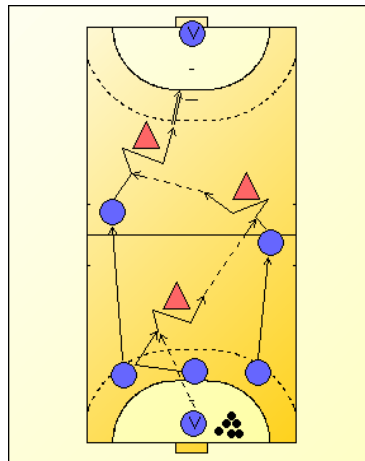
Skica 41: Obrambno gibanje po navodilih trenerja.



Skica 42: Prehod v protinapad po podaji vratarju.

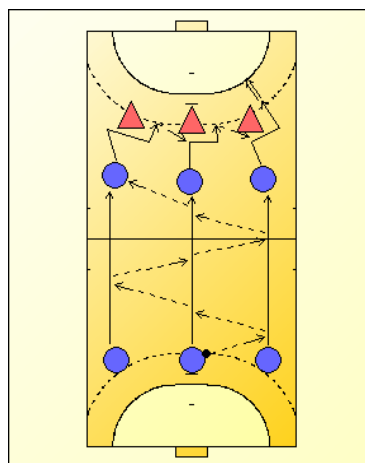
## VAJE PREIGRAVANJA

- Igralci v trojkah izvajajo prehod v protinapad. Vrtar poda žogo sprejemalcu, ki preigra nasprotnika in poda žogo soigralcu na sredini igrišča. Ta prav tako preigra nasprotnika in poda žogo igralcu na nasprotni strani igrišča. Ta igralec po ulovljeni žogi izvede preigravanje in strel na vrata. Obrambni igralci so lahko pasivni, pol aktivni ali aktivni (skica 43).



Skica 43: Preigravanje v protinapadu.

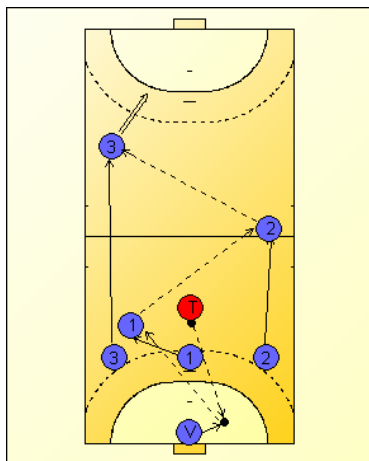
- Podaljšan protinapad. Igralci v trojki istočasno začnejo prehod v protinapad s prenosom žoge preko igrišča. Z medsebojnimi podajami pridejo pred nasprotne obrambne igralce in ustvarjajo priložnost igralcu na nasprotni strani. To izvajajo s preigravanjem, ki ga začne stranski igralec. Ta po preigravanju poda žogo srednjemu, ki ga spremlja v napadalni preži. Srednji prav tako izvede preigravanje in poda žogo naprej do igralca, ki po preigravanju zaključi s strelom na vrata (skica 44).



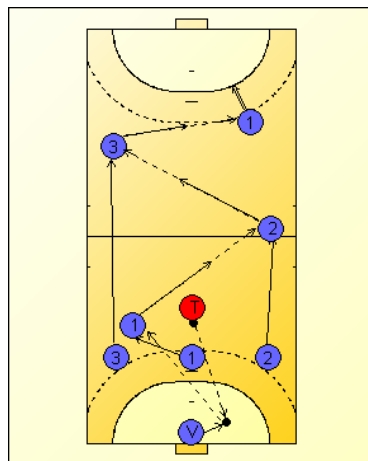
Skica 44: Protinapad in aktivnosti v podaljšanem protinapadu.

## TAKTIČNO-TEHNIČNE VAJE

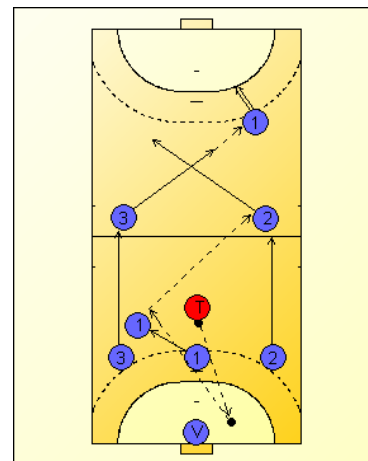
- Igralci v trojkah izvajajo prehod v protinapad z diagonalnimi podajami. Trener vrže žogo levo ali desno od vratarja. To je znak za prehod v protinapad. Sprejemalec se odkrije na nasprotno stran od žoge in čaka na vratarjevo podajo. Sledijo podaje, kot jih kažejo skice 45, 46 in 47. Igralec po podaji steče za podano žogo in zasede ustrezno mesto v protinapadu.



Skica 45: Protinapad tremi podajami.

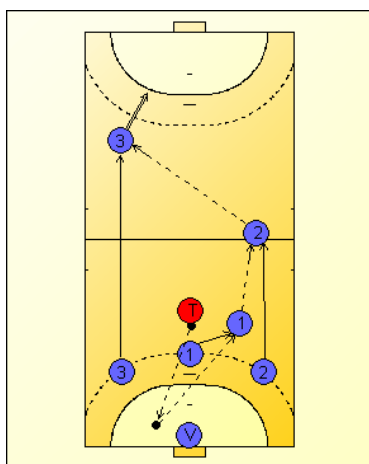


Skica 46: Protinapad s štirimi podajami.

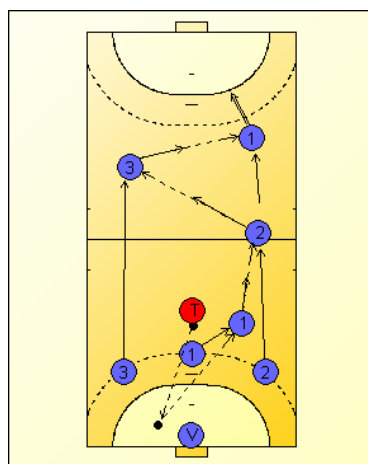


Skica 47: Protinapad s križanjem.

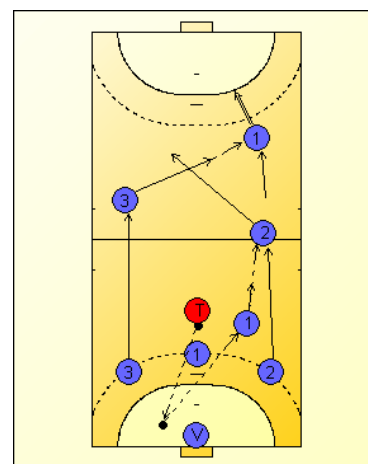
- Izhodišče za prehod v protinapad je enako kot v prejšnji vaji, prav tako prehod v sam protinapad. Sprejemalec ne more podati nasproti postavljenemu igralcu, zato v tem primeru poda žogo bližnjemu igralcu (paralelna podaja), ki ob sprejemu poda diagonalno postavljenemu igralcu (skici 48, 49), ali pa izvede križanje s tem igralcem (skica 50). Nadaljevanje in zaključek lahko spreminjamo.



Skica 48: Protinapad s tremi podajami.



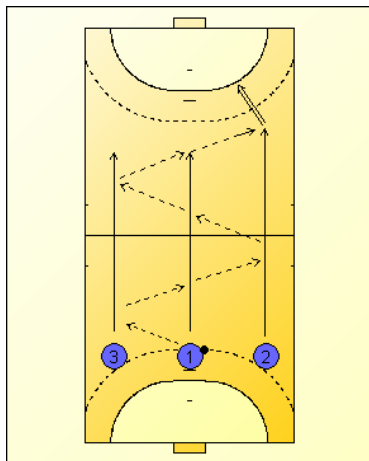
Skica 49: Protinapad s štirimi podajami.



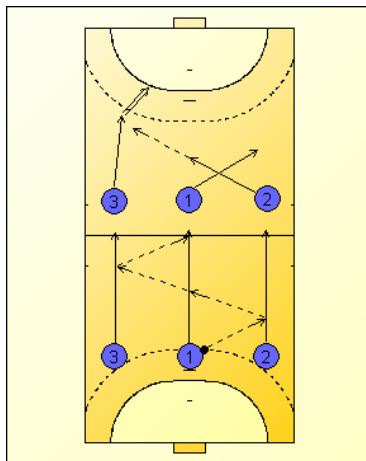
Skica 50: Protinapad s križanjem.



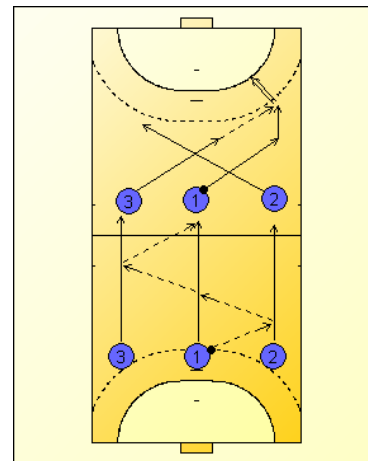
- Podaljšan protinapad. Igralci so razdeljeni v trojke in izvajajo prehod v protinapad, kjer z medsebojnimi podajami prenesejo žogo do nasprotnih vrat in zaključijo s strelom na vrata (skica 51). Druga različica vaje kaže, da pred zaključkom s strelom na vrata izvedemo križanje ali dvojno križanje ter dolgo podajo prostemu igralcu (skici 52 in 53).



Skica 51: Podaje v protinapadu.

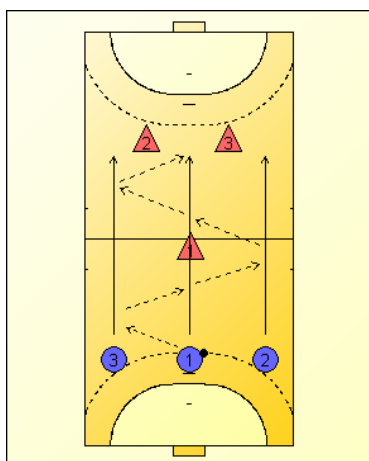


Skica 52: Protinapad s križanjem.

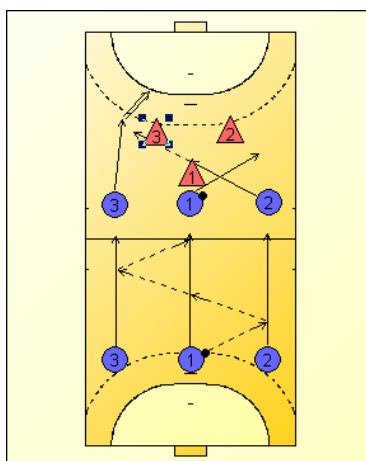


Skica 53: Protinapad in dvojno križanje.

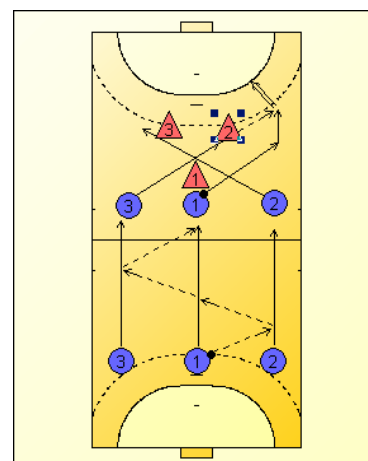
- Podaljšan protinapad. Začetek vaje je podoben prejšnjemu, vendar se tokrat izvaja proti obrambnim igralcem. Prehod s podajami do obrambnih igralcev je enak, nato pa izvedemo napadalno aktivnost proti postavljeni obrambi. Obrambne igralce postavljamo na različne načine in z različno stopnjo aktivnosti (od pasivne do aktivne). Napadalci morajo z določenimi aktivnostmi pripraviti varen in neoviran strel na vrata (skice 54., 55 in 56).



Skica 54: Protinapad s pasivno obrambo.

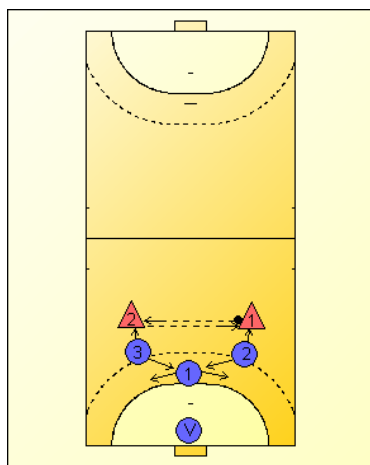


Skica 55: Protinapad s polaktivno obrambo.

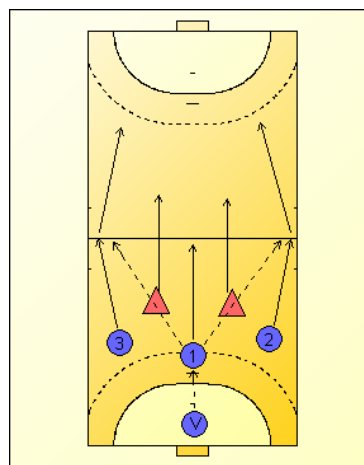


Skica 56: Protinapad 3:3.

- Vadba protinapada 3:2. Dva napadalca izvajata nalet proti vratom, trije obrambni igralci pa izstopanje proti napadalcu in zapiranje prostora (skica 57). Na znak trenerja napadalca streljata ali podata vratarju. Obrambni igralci izvedejo prehod v protinapad 3:2, napadalca pa se vračata in skušata preprečiti zadetek (skica 58).

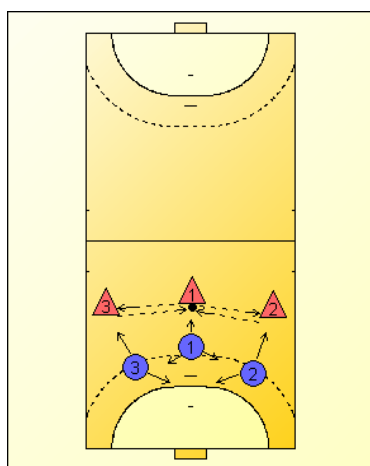


Skica 57: Nalet napadalcev in gibanje obrambnih igralcev.

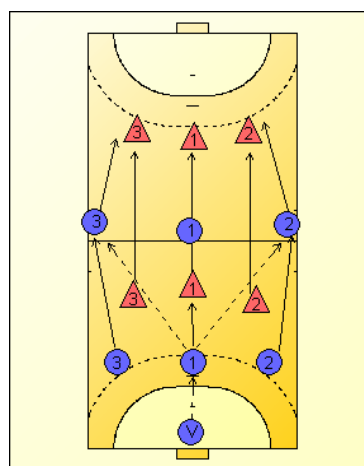


Skica 58: Prehod v protinapad in vračanje napadalcev.

- Vadba protinapada 3:3 (Sevim, 2007). Napadalci izvajajo napadalno gibanje z naletom proti obrambnim igralcem, ki izstopajo proti napadalcem in zapirajo prostor za sosednjim obrambnim igralcem (skica 59). Na znak trenerja napadalci skušajo doseči zadetek. Po strelu na vrata obrambni igralci izvedejo protinapad 3:3, napadalci pa jim z vračanjem skušajo to preprečiti (skica 60).

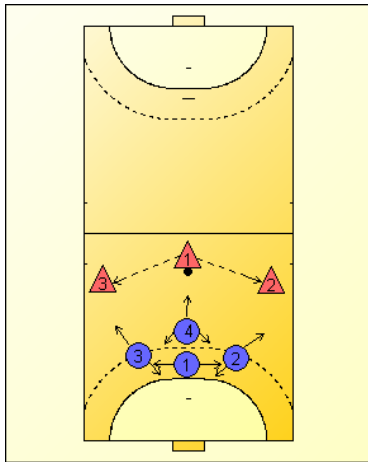


Skica 59: Gibanje napadalcev in branilcev.

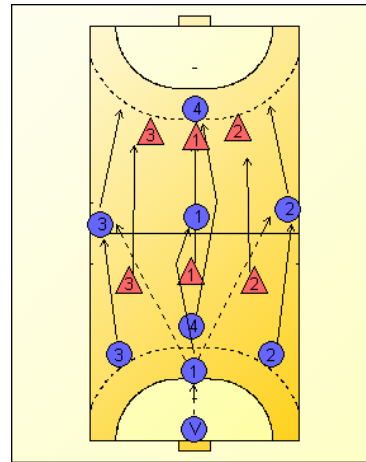


Skica 60: Prehod v protinapad po strelu na vrata.

- o Vadba protinapada 4:3 (Sevim, 2007). Igralci v napadu izvajajo napadalne aktivnosti, branilci pa izstopajo proti napadalcem in zapirajo prostor svojemu soigralcu v obrambi (skica 61). Po znaku trenerja napadalci skušajo doseči zadetek z različnimi napadalnimi aktivnostmi, branilci pa jim to preprečujejo. Po strelu obrambni igralci izvedejo protinapad 4:3, napadalci pa le-tega preprečujejo (skica 62).

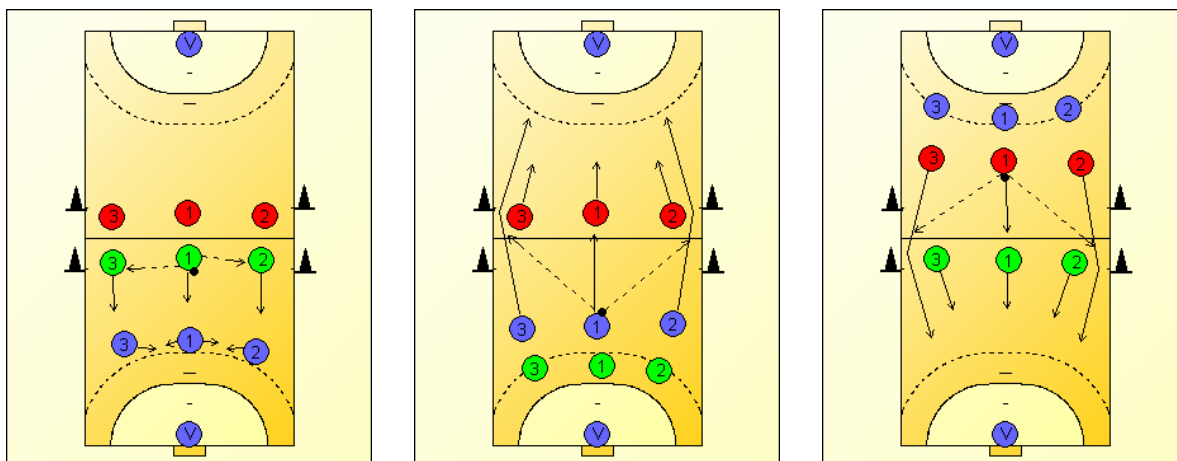


Skica 61: Napadalne in obrambne aktivnosti vadečih.



Skica 62: Prehod v protinapad 4:3 in vračanje.

- o Vadba protinapada 3:3:3. Vadeče razdelimo v trojke. Ena trojka (zeleni) izvede začetni met in skuša doseči zadetek, druga trojka (modri) pa ji to preprečuje. Tretja trojka (rdeči) je postavljena na sredini igrišča, tri metre od sredinske črte. To navidezno črto označimo s stožci (skica 63). Po zaključku napada, trojka iz obrambe ( modri) steče do sredine in izvede začetni met, ter skuša doseči zadetek. Trojka na sredini igrišča (rdeči) skuša preprečiti napad z vračanjem v obrambo po začetnem metu (skica 64). Trojka, ki je v prejšnjem napadu izvedla strel na vrata (zeleni) pa zasede položaje na sredini igrišča in je pripravljena na vračanje v obrambo. Po uspešni ali neuspešni obrambi trojka (rdeči) steče izvajati začetni met in napad (skica 65).



**Skica 63:** Napad proti postavljeni obrambi. **Skica 64:** Prehod v protinapad in vračanje. **Skica 65:** "Rekontra" in vračanje.

### 6.8.3 Skupni protinapad (kolektivni)

Skupni protinapad je oblika protinapada, v kateri sodelujejo vsi igralci ene ekipe in si skušajo s hitrim gibanjem in podajanjem žoge ustvariti priložnost za zadetek. Po osvojeni žogi stečejo vsi igralci v protinapad in z medsebojnimi podajami preidejo preko igrišča in pred nasprotne igralce, ki se vračajo v obrambo oziroma so že postavljeni v obrambi, vendar ne delujejo še kot obrambna formacija. V zadnjem obdobju se pogosto pojavlja hitro izvajanje sredine in s tem še več podaljšanih protinapadov.

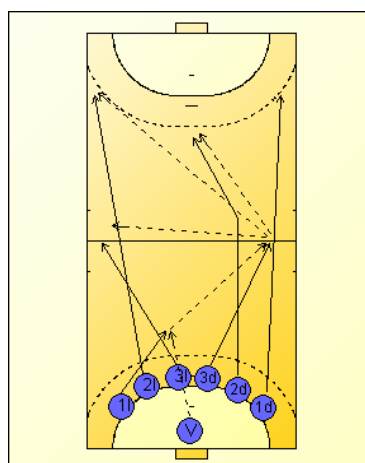
Prehod v skupni protinapad poteka v treh valih. Priznani slovenski trener Tone Goršič je podrobno opisal sistem z dvema sprejemalcema, dvema, ki preneseta žogo preko sredine in dvema, ki pobegneta v protinapad. Ta sistem (2:2:2) temelji na diagonalnih podajah, ki so zelo učinkovite, ampak tudi tehnično in taktično zelo zahtevne. V nadaljevanju pa bo predstavljen sistem 1:2:3, kjer sprejema žogo le en igralec, dva jo preneseta preko sredine, trije pa pobegnejo v protinapad. Ta sistem prenaša veliko odgovornost in s tem uspešnost na sprejemalca, ki se mora ob sprejemu odločiti za najprimernejšo rešitev. Podaje so paralelne in diagonalne, prednost tega sistema pa je krožni napadalec oziroma post, ki povleče nase obrambne igralce in s tem omogoči krilnim igralcem več prostora v podaljšanem protinapadu.

V nadaljevanju so vaje predstavljene za eno izpeljanko podaljšanega protinapada. Največ izbire pri spreminjanju ima sprejemalec, ki lahko poda paralelno, če je diagonalno postavljeni igralec pokrit. Nadaljevanje pa ima toliko rešitev, da je način zaključka odvisen od napadalcev samih oziroma od postavitve igralcev, ki se vračajo v obrambo. Tudi prehodi iz obrambe v protinapad se lahko poljubno spreminjajo in prilagajajo obrambni postavitvi.

### **TAKTIČNO-TEHNIČNE VAJE**

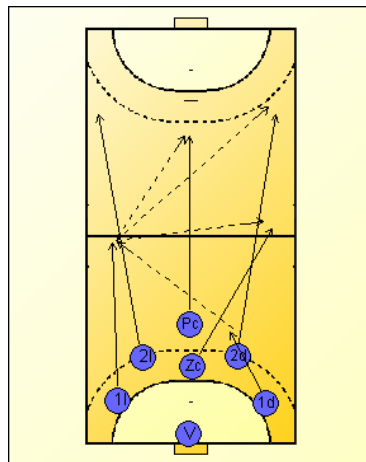
Prehod v protinapad in podaje se poljubno spreminjajo. Prav tako postavitve posameznih igralcev v obrambi in protinapadu.

- Prehod v protinapad iz različnih obramb s tremi igralci prvega vala, dvema drugega vala in enim sprejemalcem (tretji val). Izhodišče je obrambna postavitve 6-0. Sprejemalec (3l) se odkrije in poda diagonalno postavljenemu igralcu na sredini igrišča (2d). Po sprejemu žoge se ta igralec odloči, kateremu igralcu na nasprotni strani igrišča bo podal (1l, 2l, 3d). Nato sledi strel na vrata ali podaja prostemu igralcu (skica 66). Obrambne igralce vključimo v vadbo postopoma, najprej manjše število, nato naj bodo pasivni, polaktivni, na koncu pa v igri izvajamo protinapad z aktivnimi obrambnimi igralci.



**Skica 66:** Prehod v protinapad iz obrambne formacije 6-0.

- Prehod v protinapad iz obrambe 3-2-1. Vaja se izvaja podobno kot prejšnja (skica 67). Postavitev obrambnih igralcev je optimalna za prehod v protinapad. Podobna postavitev in prehod veljata tudi za obrambo 5-1.

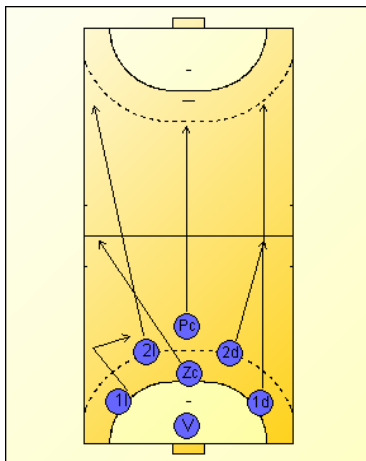


Skica 67: Prehod v protinapad iz obrambne formacije 3-2-1.

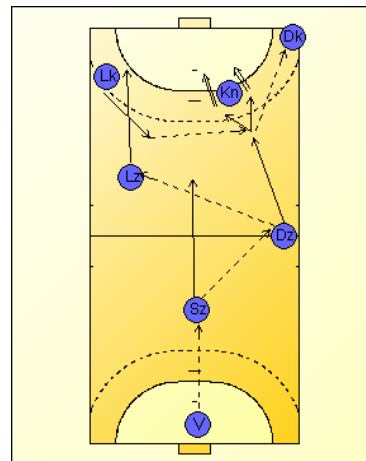
## RAZLIČNE IZPELJAVE PODALJŠANEGA PROTINAPADA

### Primer 1.

Prehod v protinapad izvedemo iz obrambne postavitve 3-2-1 (skica 68). Igralci zapustijo svoje obrambne položaje in zasedejo mesta v protinapadu (slika 69). Sprejemalec sprejme žogo od vratarja in jo poda desnemu zunanjemu igralcu na sredini igrišča. Ta jo z dolgo podajo prenese do nasprotnega zunanjega igralca, ki ob sprejemu izvede križanje z levim krilom. V primeru, da lahko krilo neovirano strelja na vrata, to tudi stori. Ko povleče obrambne igralce nase, poda dolgo podajo desnemu zunanjemu, ki zaključi s strelom na vrata oziroma s podajo krožnemu napadalcu ali desnemu krilu (skica 69).



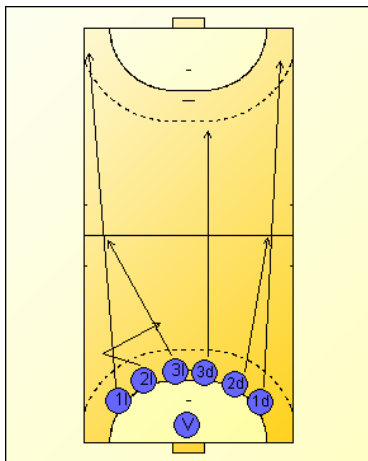
Skica 68: Prehod v protinapad iz obrambe 3-2-1.



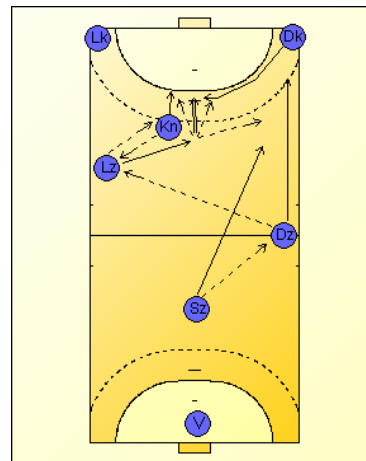
Skica 69: Izpeljava protinapada s križanjem.

## Primer 2.

Izhodišče je v tej različici obramba 6-0. Igralci zapustijo mesta po osvojeni žogi in zasedejo mesta v protinapadu (skica 70). Vratar poda žogo sprejemalcu, ki jo poda bolje postavljenemu igralcu na sredini igrišča in steče za podano žogo. Igralec, ki je sprejel žogo na sredini, poda nasprotnemu zunanjemu igralcu, ta pa nato odigra dvojno podajo s krožnim napadalcem. V tem trenutku vteče nasprotno krilo na položaj drugega krožnega napadalca, desni zunanji pa zasede mesto desnega krila. Po sprejemu žoge lahko zaključi s strelom na vrata ali poda žogo najbolje postavljenemu igralcu (skica 71). Izhodišče in prehod lahko kombiniramo z vsemi obrambami. Podaje v protinapadu so načeloma diagonalne, ker imajo v tem primeru obrambni igralci slabši pregled in težje preprečijo protinapad, lahko pa so tudi paralelne.



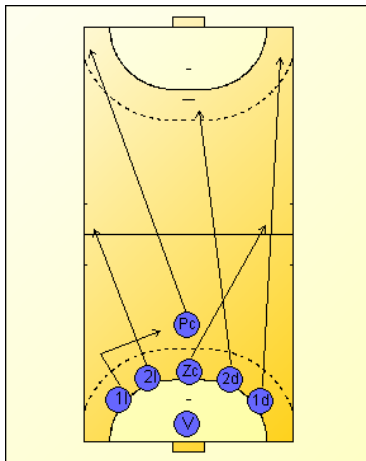
**Skica 70:** Prehod v protinapad iz obrambe 6-0.



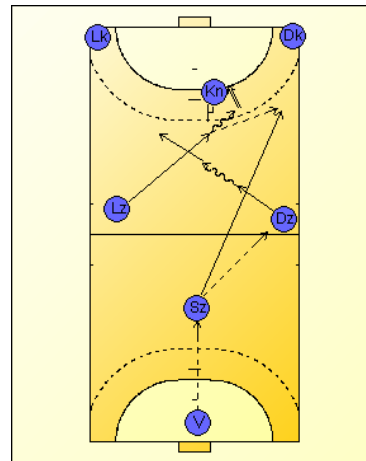
**Skica 71:** Protinapad s podajo in povratno podajo krožnega napadalca.

## Primer 3.

V tem primeru je prehod v protinapad izveden iz obrambne postavitve 5-1. Igralci zasedejo svoje položaje in skušajo biti odkriti za morebitno podajo (skica 72). Če ne uspe dolga podaja prvemu valu, vratar poda žogo sprejemalcu, ki jo poda bližje postavljenemu igralcu na sredini igrišča in steče široko na njegovo mesto. Po sprejemu žoge zunanji igralec z enkratnim vodenjem steče proti sredini in izvede križanje z nasprotnim zunanjim igralcem. Krožni napadalec pride na devetmetrovko blokirati obrambnega igralca. Zunanji igralec izkoristi blokado krožnega napadalca na sredini nasprotnikove polovice in si skuša ustvariti priložnost za strel na vrata. Če ne more streljati, lahko žogo poda krožnemu napadalcu ali naprej do zunanjega igralca (skica 73).



**Skica 72:** Prehod v protinapad iz obrambne formacije 5-1.



**Skica 73:** Izpeljava protinapada z dolgim križanjem zunanji igralcev.

#### 6.8.4 Protinapad s hitro izvedbo začetnega meta po prejemu zadetku

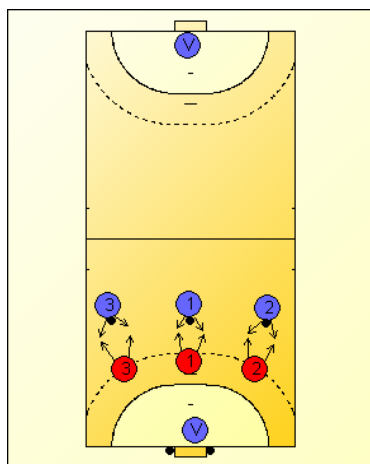
V zadnjem obdobju se je z novimi pravili razvil tudi protinapad oziroma podaljšan protinapad po prejemu zadetku. S hitrim izvajanjem začetnega meta si ekipa najpogosteje pridobi prednost na račun nasprotnega igralca, ki je dosegel zadetek, a največkrat ni zmožen pravočasnega in učinkovitega vračanja v obrambo. Na ta način si lahko ustvarimo višek igralca in lažje pripravimo priložnost za neoviran strel na vrata. Priprava napada po hitro izvedenem začetnem metu je prepletanje aktivnosti, ki so značilne za podaljšan protinapad in napad proti postavljeni obrambni postavitvi.



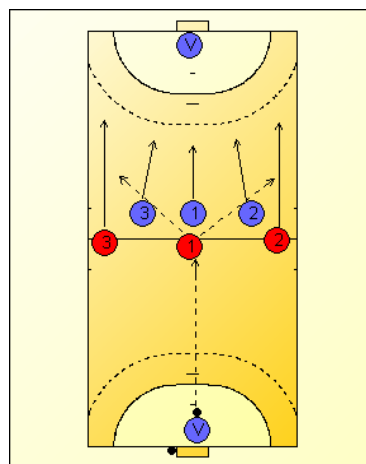
Hitro izvajanje začetnega meta ima več vplivov tako na ekipo, ki izvaja to aktivnost, predvsem pa na nasprotnika. Namen tega je psihološki pritisk na nasprotnika, vpliv na ritem igre, vpliv na obrambno taktiko nasprotnika ter napad proti neformirani obrambni postavitvi, preprečitev menjave igralcev nasprotnika in povečanje atraktivnost igre.

Metodika in vadba hitrega izvajanja začetnega meta temelji na različnih vajah, ki imajo izhodišče na sredinski črti rokometnega igrišča in se izvajajo na znak trenerja. Predvsem so to vaje v parih, trojkah, pa tudi v večjih skupinah igralcev.

- Vaja v parih (Šibila, 2004b). Vadeči v parih izvajajo napadalna oziroma obrambna gibanja. Napadalci nalet proti vratom, branilci pa izstopanje proti napadalcu (skica 74). Na znak trenerja stečejo branilci proti sredini in hitro izvedejo začetni met po podaji vratarja, napadalci pa skušajo preprečiti protinapad po hitro izvajanjem začetnem metu (skica 75).

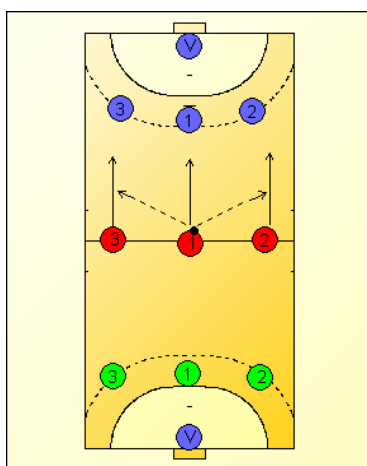


Skica 74: Nalet napadalcev in izstopanje branilcev.

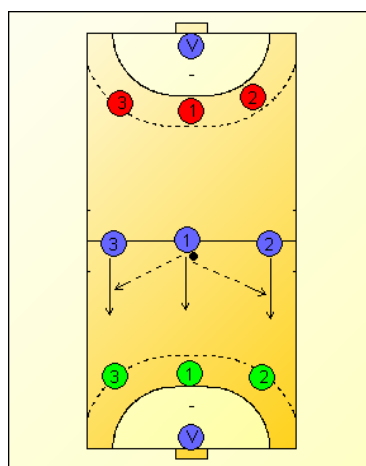


Skica 75: Protinapad po začetnem metu.

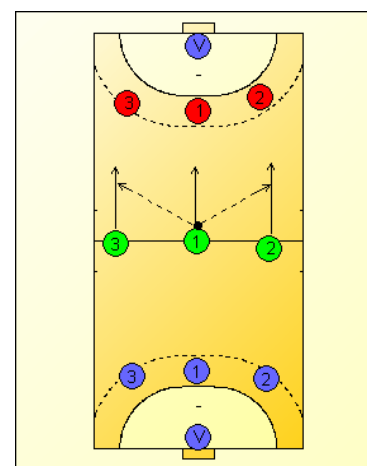
- Vaja v trojkah (Šibila, 2004b). Na igrišču imamo tri trojke, ki se neprestano menjujejo v napadu in obrambi (skica 76, skica 77, skica 78). Po izvedenem napadu trojka ostane v obrambi, tista trojka, ki je bila v obrambi, pa steče izvajati začetni met (skica 76, skica 77, skica 78). Vzpodbujamo čim hitreje izvajanje začetnega meta, zato ga izvajamo tudi v primeru zgrešenega strela.



**Skica 76:** Protinapad po začetnem metu.



**Skica 77:** Prehod druge trojke v protinapad.



**Skica 78:** Protinapad tretje trojke.

## 7.0 ZAKLJUČEK

Ritem slehernega človeka postaja iz dneva v dan hitrejši in ta ritem posega v vse, kar je povezano s človekom (šola, služba, šport,...). Poleg drugih športnih zvrsti se tudi rokomet razvija v smeri hitrejše, močnejše in atraktivnejše igre. Prav to privablja k sodelovanju s klubi in reprezentancami navijače, medije in sponzorje, brez katerih se nobena športna zvrst ne more razvijati.

Rokomet se vse bolj razvija in z razvojem postajajo nekatere faze igre bolj pomembne od ostalih. Med bolj pomembne v zadnjem obdobju zagotovo sodi protinapad v vseh svojih oblikah. V prihodnosti se bo ta del igre še bolj razvijal in ga bodo vse ekipe še bolj izkoriščale.

Protinapad postaja v rokometu vedno bolj pomemben, a tudi vedno bolj zahteven, saj igralci izvajajo tehnično-taktične elemente pri visokih ali najvišjih hitrostih. Uspešnost protinapada je odvisna od znanja in sposobnosti igralcev, ki morajo obvladati vse rokometne prvine do take mere, da jih lahko izvajajo ob visoki hitrosti ter ob prisotnosti nasprotnikov in v nepredvidljivih okoliščinah. Za ceno atraktivnosti, zahteva protinapad od posameznega igralca veliko več tako tehničnega kot taktičnega znanja, pa tudi odlično kondicijsko pripravljenost. Vadbo protinapada lahko v sodobnih pripravah izkoriščamo za boljše fizično, predvsem pa kondicijsko pripravo, saj se večina vaj izvaja v teku, s spremembami smeri in hitrosti gibanja. Prav metodika vadbe protinapada ima še veliko rezerv v svojem razvoju, čeprav so se v zadnjih letih naredili veliki koraki naprej. Že danes se velik del treningov posveča protinapadu in podaljšanemu protinapadu, v prihodnosti pa se bo vadba te faze še stopnjevala, saj vse več ekip izkorišča hitro izvajanje začetnega meta, število napadov proti postavljeni obrambi pa se manjša. S specializacijo igralcev prihaja v igri do menjav med napadalno in obrambno postavitvijo in prav v tem delu igre narašča število zadetkov.

Osnovne rokometne prvine pomembne v fazi protinapada smo v nalogi razvrstili na podaje in lovljenja, vodenja, odkrivanja, varanja in preigravanja, strele na vrata ter različne padce. Tehnično-taktičnih prvin se igralci naučijo in jih izpopolnjujejo na

treningih s pomočjo učnih oblik in učnih metod oziroma metodičnih postopkov. V nalogi so predstavljeni postopki učenja osnovnih elementov rokometne igre, ki so pomembni v fazi protinapada. Poleg tega so opisane različne vaje za učenje in vadbo individualnega, skupinskega in skupnega protinapada ter nekatere izpeljave protinapada in podaljšanega protinapada. Naloga naj bi tako služila kot pomoč rokometnim strokovnim delavcem pri načrtovanju in izvedbi treningov, pa tudi učiteljem in profesorjem športne vzgoje pri učenju protinapada in osnovnih rokometnih prvin v neprestano razvijajoči se športni disciplini.

Razvoju rokometne igre sledijo tudi pravila, ki se neprestano in lahko rečemo vsako sezono spreminjajo in dopolnjujejo. Težijo k vse hitrejši igri, zato menim, da bo kmalu prišlo do revolucionarnih sprememb na področju časovnih omejitev, števila sodnikov in sodniških kriterijev, ki so vse preveč subjektivni. Ker je v rokometu veliko kontaktov in prijemov, ki so včasih podobni rokoborskim, predvidevam, da bo tudi na tem področju prišlo do sprememb. Te spremembe bi lahko temeljile na strožjih kaznih, oziroma bi lahko uvedli kakšen nov kazenski prijem, kot so na primer tehnične in nešportne napake pri košarki. Zanimiva bi lahko bila tudi različica rokometu z manjšim številom igralcev, kot sta se na področju nogometa razvili dvoranski različici, kjer se igra futsal (4+1) in mali nogomet (5+1). V primeru uveljavitve podobnih sprememb v rokometu bi bilo zanimivo videti, kako bi se trenerji odločali za obrambne postavitve, predvsem pa napadalne postavitve z ali brez krožnega napadalca.

## 8.0 LITERATURA

Bon, M. (2004a). Modificiran podaljšan protinapad pri menjavah igralcev v fazi branjenja in napadanja; primer dve levi krili v obrambi. *Trener rokomet*, 11(1), 59-63.

Bon, M. (2004b). Nekaj možnih načinov izpeljave protinapada. *Trener rokomet*, 11(2), 15-22.

Goršič, T. (1997). *Protinapad v rokometu*. Celje: Športna šola Celje.

Kuzma, S. (2001). *Metode učenja in vadbe krilnih igralcev v rokometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mocsai, L. (2002). *Analysing and evaluating the 2002 men's european handball championship*. Pridobljeno 12. 8. 2007, iz [http://home.eurohandball.com/ehf\\_files/specificHBI/ECh\\_Analyses/2002/swe/4/Lajos%20Mocsai%20-%20Analysing%20and%20evaluating%20and%20the%205th%20Mens%20Handball%20European%20Championship.pdf](http://home.eurohandball.com/ehf_files/specificHBI/ECh_Analyses/2002/swe/4/Lajos%20Mocsai%20-%20Analysing%20and%20evaluating%20and%20the%205th%20Mens%20Handball%20European%20Championship.pdf)

Pollany, W. (2006). *7<sup>th</sup> european handball championship for men in Switzerland 2006, qualitative trend analysis*. Pridobljeno 12. 8. 2007, iz [http://home.eurohandball.com/ehf\\_files%5CspecificHBI%5CECh\\_Analyses/2006/SUI/4/7th%20EUROPEAN%20CHAMPIONSHIP%20FOR%20MEN.pdf](http://home.eurohandball.com/ehf_files%5CspecificHBI%5CECh_Analyses/2006/SUI/4/7th%20EUROPEAN%20CHAMPIONSHIP%20FOR%20MEN.pdf)

Sevim, Y. (2007). Posamična in skupinska taktika protinapada. *Trener rokomet*, 14(1), 48-58.

Šibila, M. (2004a). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šibila, M. (2004b). Pospeševanje igre v povezavi s hitrim izvajanjem začetnega meta. *Trener rokomet*, 11(2), 7-14.

Šibila, M. in Tiselj, T. (2004). Analiza igre slovenske reprezentance na evropskem rokometnem prvenstvu v Sloveniji – Euro 2004. *Trener rokomet*, 11(1), 17-36.

Šimenc, Z., Pavlin, K. in Vuleta, D. (1998). *Osnove taktike rukometne igre*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo Sveučilišta u Zagrebu.

Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.