

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKA NALOGA**

Janez Mihelič

Ljubljana 2007



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Rokomet

## **PROTINAPAD V ROKOMETU**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR  
Dr. Marko Šibila  
RECENZENT  
Dr. Zdenko Verdenik  
KONZULTANT  
Dr. Marta Bon

Avtor dela:  
Janez Mihelič

Ljubljana, 2007

## ZAHVALA:

Zahvaljujem se vsem, ki so mi kakorkoli pomagali pri izdelavi moje diplomske naloge, še posebej mentorju prof. dr. Marku Šibili za vso strokovno pomoč, ki mi jo je nudil.

Posebna zahvala gre tudi moji družini in dekletu, ki so mi ves čas študija stali ob strani in me spodbujali.

Hvala Vsem!

**Ključne besede:** Rokomet, protinapad, podaljšan protinapad, začetni met, tempo igra (forsirana hitra igra), metodika.

## **PROTINAPAD V ROKOMETU**

Janez Mihelič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Športno treniranje, rokomet

Strani: 61   preglednice: 4   grafi: 7   viri: 26   slike: 28   skice: 30   vaje: 26

### **IZVLEČEK**

Namen diplomske naloge je razlaga protinapada v rokometu, tako s teoretičnega kot tudi metodičnega vidika. Naloga se nanaša na hitre prehode preko igrišča, kjer je cilj po čim lažji poti priti do zadetka.

Ti prehodi so lahko izvedeni s klasičnim protinapadom, ki je lahko posamičen, skupinski ali skupen. Protinapad pa se lahko nadaljuje z podaljšanim protinapadom. Ena od oblik protinapada je hitro izvajanje začetnega meta, kot del igre v visokem tempu, tudi z namenom presenečanja nasprotnika. Predstavljeni sta taktika in tehnika, ki naj bi ju obvladali igralci za izvedbo učinkovitejšega protinapada. Kratko je opisana metodika učenja in treniranja od igre 1:0 do 6:6 in pa nekaj zanimivih statističnih podatkov.

Protinapadi so pomembno orožje vsake ekipe, saj se z njimi na najlažji način prihaja do zadetka in se psihično načenna nasprotnika. Zelo je pomembno, da se protinapad uči že v mlajših starostnih obdobjih, najprej brez natančno dodeljenih vlog, kasneje pa tudi s temi, vendar vedno z pritiskom na obrambo, dokler še ni popolnoma formirana.

## ABSTRACT

The aim of this theme is to explain fast break in team handball from a theoretical as well as a methodical viewpoint. The study is concerned with the quick transition on the playing field, where the aim is scoring a goal in the easiest possible way.

These transition can be played in a classical way, which can be carried out individually or in a team. The fast break can be continued with an extended fast break. One form of fast break is by carrying out a quick throw off, which is part of a high tempo game as well as surprising the opponent. The techniques and tactics which should be displayed by the players to carry out a successful defense are also presented. A short description of the methodology of teaching and training is presented in games from 1:0 to 6:6 in which interesting data is included.

Fast breaks are very important weapons of every team or individual, as this is the easiest way to score a hit and psychologically challenge the opponent. It is very important that fast breaks be learned at the youngest age groups, at first without defined roles, later however, with pressure for attack, until the player is not completely formed.

## KAZALO VSEBINE

1. UVOD.....	7
1.1 VPLIV SODOBNEGA MODELA ROKOMETNE IGRE.....	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	10
2.1 PROTINAPAD.....	10
2.2 PODALJŠANI PROTINAPAD.....	10
2.3 HITRO IZVAJANJE ZAČETNEGA META (HITRI CENTER).....	11
2.4 KONCEPT DELA (PROTINAPAD) Z IGRALCI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ – PRIMER NEMŠKE ROKOMETNE ZVEZE.....	14
3. CILJI.....	16
4. METODE DELA.....	17
5. POSAMIČNA IN SKUPINSKA TAKTIKA PROTINAPADA.....	18
5.1 RAZLIČNE OBLIKE PROTINAPADA.....	19
5.2 INDIVIDUALNA TAKTIKA IN TEHNIKA V PROTINAPADU.....	22
5.2.1 Igra brez žoge.....	22
5.2.2 Igra z žogo.....	22
5.3 SKUPNA TAKTIKA V PROTINAPADU.....	23
5.3.1 Igra treh valov.....	23
5.4 SPLOŠNA PRAVILA V PROTINAPADU.....	26
5.5 VRATAR IN PROTINAPAD.....	26
6. IGRA V VISOKEM TEMPU - » TEMPO IGRA«.....	29
7. FINALE SP PORTUGALSKA 2003.....	32
8. METODIKA TRENIRANJA TER POSAMEZNI PRIMERI PROTINAPADA, PODALJŠANEGA PROTINAPADA IN HITREGA CENTRA.....	38
8.3 PROTINAPAD.....	39
8.4 NEKAJ MOŽNOSTI PRI IZVEDBI PODALJŠANEGA PROTINAPADA.....	47
8.5 HITRO IZVAJANJE ZAČETNEGA META.....	49
9. RAZPRAVA.....	55
9.1 NEKATERE UGOTOVITVE IZ EP 2004 IN EP 2006.....	56
10. SKLEP.....	58
11. LITERATURA.....	60

# 1. UVOD

Vadba, igra, tekmovanje in zabava, še mnogo tega je zakopano v vsakem človeku in spremlja ljudi od otroštva pa do visoke starosti. Človekova potreba po gibanju, po telesni moči in po medsebojnem tekmovanju je obstajala že od vedno, tako v duhovnem kot fizičnem smislu. Vendar še nikoli ni bila tako izražena kot v današnjem času, ko se prepletajo motivi družbenega prestiža, nacionalnega dokazovanja itd.

Športna igra vsebuje vse tisto, kar človeku tvori življenje v njegovem zrelem obdobju: delo in življenje v skupini, prijateljstvo in vzajemna pomoč. Vendar tudi upiranje nepoštenosti in sovražnikom, podrejanje pravilom kolektiva, tekmovanje znotraj skupine, pomoč v stiski in pa zaščita pred napadom. Vse to pa se dogaja pod določenimi pravili in zakoni. Zato so športne igre dominantne v popularnosti med mladimi, saj se preko njih učijo dokazovanja za kasnejše življenjsko obdobje.

Rokomet uvrščamo med polistrukturane kompleksne športne panoge. To pomeni, da je rokomet sestavljen ali strukturiran iz mnogih individualnih strukturnih elementov (tehnično – taktičnih elementov ali elementov osnovne in specifične rokometne motorike), ki jih izvajajo igralci in se v igri na zapleten način pojavljajo pri sodelovanju s soigralci in v konfliktu z nasprotniki. Pri sodelovanju med soigralci in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnikov se pojavljajo različne strukturne situacije (akcije), ki so lahko tipične (v igri se pojavljajo večkrat, na pričakovani način in jih igralci poznajo) ali netipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovani način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo) (Šibila, 1999).

Rokometna igra vpliva na razvoj skoraj vseh človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Razvija se skeletna miškulatura, dihalni in srčno - žilni sistem, aerobno - anaerobne presnovne sposobnosti, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času.

Rokomet je zelo priljubljen med šolarji zaradi mnogih uspehov naših ženskih in moških rokometnih kolektivov in seveda reprezentanc, ki spadajo med najboljše v Evropi in na svetu.

Slovenski rokomet je tako na tekmovalnem, kot tudi na strokovnem področju vse bolj cenjen. Trenerji in igralci z uspehom trenirajo in igrajo po svetu, zato lahko rečemo, da smo v relativno kratkem času dosegli večje uspehe kot mnoge države z daljšo rokometno tradicijo.

V Sloveniji imamo zato na voljo veliko število strokovnih del iz rokometu, objavljenih s strani različnih avtorjev. Potrebno pa je vseeno objavljati nova, aktualna strokovna dela, ki omogočajo uporabnikom pridobivanje novega znanja. Sam sem se odločil, da v svoji diplomski nalogi poskušam obravnavati protinapad v rokometu, ter ga osvetliti iz različnih zornih kotov. Menim, da je to področje eno izmed zanimivejših na področju rokometne igre, saj gre tu za vse tiste elemente rokometu, ki so najatraktivnejše za laične gledalce in širšo rokometno publiko.



## 1.1 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA ROKOMETNE IGRE

Model igre moštva določa osnovne principe postavljanja, gibanja in sodelovanja igralcev v napadu in obrambi ter parametra učinkovitosti modela igre moštva. Ustrezati mora modelnim razsežnostim moštva. Sodobni model igre predstavlja trenutno stanje v razvoju rokometu. Določen model igre moštva je neposredno povezan z ustreznimi modeli igre igralcev, ki igrajo na določenih igralnih mestih, slednji pa od njihovih modelnih razsežnosti.

Izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočala optimalen vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanj mladih rokometišev, je problem, s katerim se ukvarja večina rokometnih strokovnjakov.

Med pomembnejšimi kriteriji, ki jih moramo upoštevati pri reševanju omenjenega problema, so t. i. zahteve **sodobnega modela rokometne igre** :

- v vseh fazah igre natančno določene in razdeljene igralne vloge, ki so prostorsko, časovno in situacijsko opredeljene;
- univerzalnost ob sočasni specializaciji (igrallec se pri različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki jih mora biti sposoben reševati);
- prenos težišča igre v napadu na različne oblike protinapada (igra po celem igrišču);
- krajši čas igre v napadu;
- vključevanje igre nad vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključevanju napada;
- pri igri v napadu vedno več dejavnosti brez žoge;
- prenos težišča igre v obrambi na učinkovito vračanje v obrambo in igro v globokih conskih formacijah, s pomočjo katerih skušamo preprečiti strele z velike in srednje oddaljenosti. Igra v conskih formacijah pa se razvija dvotirno: nekatera izvenevropska (predvsem severnoafriška in azijska) moštva se branijo z izrazito ofenzivnimi globokimi conskimi obrambami (1:5, 3:2:1), ki občasno prehajajo celo v individualno branjenje, medtem ko evropska (skandinavska, zahodnoevropska) moštva prednostno razvijajo predvsem plitke conske obrambe (6:0, 5:1) (Šibila, 2004).

Rokometna igra je v zadnjih letih naredila velik razvojni premik. To je razvidno predvsem iz naslednjih dejstev:

- igralci več in hitreje tečejo;
- vedno več je novih in izpopolnjenih tehničnih in taktičnih elementov;
- večje je povprečno število napadov in zadetkov;
- manj je izgubljenega časa, ko se v igri nič ne dogaja.

Vse to je posledica:

- sprememb pravil igre (začetni met, pasivna igra, itd.),
- velikega števila profesionalnih ali skoraj profesionalnih klubov ter lig,
- vnašanja novih znanj v teorijo in prakso rokometnega treninga (Šibila, 2002).

V prid temu dejstvu govorijo tudi statistične analize ekipne učinkovitosti z velikih tekmovanj državnih reprezentanc ali vrhunskih klubskih ekip:

- število napadov se je povečalo (ekipe izvedejo na tekmi tudi do 60 in več napadov, kot na primer v finalu SP 2003 med Nemčijo in Hrvaško, ko je bilo izvedenih 61 napadov na ekipo in velja za najhitrejši finale vseh časov);
- na tekmah je doseženo več zadetkov (30 do 35);
- krajši čas napada (priprava na napad, kot tudi počasni napadi s prekinitvami so preteklost);
- vedno več zadetkov je doseženih iz protinapada;
- okoli 60 % vseh napadov se prične s protinapadom (Pori, 2005).

Pri sodobni rokometni igri cilj ni več kontrolirati žogo, ampak čim dlje kontrolirati tempo (po možnosti celo tekmo) (Veraja, 2001).

### **Faze rokometne igre**

Celotno rokometno igro razdelimo v osnovi na dve glavni fazi:

- fazo obrambe: žogo ima v rokah nasprotnik in se moštvo brani oz. skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek;
- fazo napada: žogo ima moštvo in skuša doseči zadetek.

Fazo napada delimo na dve podfazi:

- podfazo napada na postavljenem konsko ali kombinirano obrambno postavitev;
- podfazo protinapada, ki je lahko individualen, skupinski ali skupen (moštven).

V sodobnem rokometu poznamo tudi podaljšan protinapad, ki se izvaja v času, ko so se obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma formirali konske ali kombinirane obrambne postavitve (Šibila, 1999).

## **2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA**

V diplomskem delu obravnavamo problem tako s teoretičnega kot tudi metodičnega vidika ter poskušamo podati nekatera dejstva, ki so povezana z protinapadom. Hiter razvoj igre v protinapadu je predvsem posledica dejstva, da je možno s protinapadom najhitreje priti do ugodne pozicije za doseg zadetka. Ta učinkovitost je višja kot v napadu na postavljeno obrambo (Šibila, 1997).

Osredotočili smo se tako na sam protinapad kot tudi na podaljšan protinapad in pa tudi hitro izvajanje začetnega meta.

Časi, ko se je na tekmi dosegalo skupno okoli petdeset zadetkov, so minili. Najmanj šestdeset do sedemdesete golov na tekmo ni več nobena redkost. Igra v visokem tempu ( 1., 2., 3. val, napad brez faze izgradnje) dobiva visoko mesto v rokometni igri ( Feldmann, 2002).

### **2.1 PROTINAPAD**

V sodobnem rokometu si skorajda ne moremo več predstavljati igre brez izpeljave protinapada. Vse več je tako imenovanih protinapadov in podaljšanih protinapadov, iz katerih se dosegajo številni zadetki, ki so v takih primerih doseženi na relativno lahek način. Začetek vsakega protinapada pomeni mnogim ravno protinapad. V današnjem času ima že skoraj vsaka ekipa izdelan koncept zapuščanja igralnih mest v obrambi in gibanje napadalcev v protinapadu po osvojeni žogi.

Praviloma naj bi pri plitki conski obrambi (npr.6:0) prvi zapuščali igralna mesta igralci, ki igrajo na mestih 1. levega in desnega obrambnega igralca. Pri globokih obrambah (npr. 3:2:1) pa igralci, ki so v izhodiščnem položaju pomaknjeni nekoliko naprej (prednji center in oba druga igralca). Ostali skrbijo za prenos žoge.

S protinapadom pričnemo v trenutku, ko je jasno, da bomo v obrambi osvojili žogo. Če pa ocenimo, da bomo v naslednjem trenutku osvojili žogo, pa lahko v protinapad »pobegnemo« že prej. »Pobegneta« lahko največ dva igralca, ostali pa se borijo za žogo. Protinapad pa se lahko začne tudi po prestreženi žogi, po prostem, stranskem, sodniškem ali vratarjevem metu, zaradi različnih napak napadalcev, po blokiranem strelu in priborjeni žogi, po vratarjevi uspešni obrambi.

### **2. 2 PODALJŠANI PROTINAPAD**

Podaljšani protinapad predstavlja dodatne napadalne akcije, ko se je nasprotnikova obramba vrnila ali še ni dovolj organizirana. Igralci ekipe, ki je izvedla podaljšani, moštveni protinapad, so že zavzeli svoja napadalna mesta in izvajajo podaljšane napadalne akcije. Igralci to izvajajo improvizirano ali uporabljajo osnovne principe napada ali pa izvajajo dostikrat naučeno kombinacijo. Ko se obramba uredi in se nadaljujejo običajna karakteristična gibanja v odrejeni obrambni formaciji, se zaključí

faza podaljšanega protinapada in začne napad na postavljeno obrambo. Na podaljšan protinapad, ki ni uspel, se lahko takoj naveže aktivni napad z zaleti, križanji in možno kratko kombinacijo zaradi doseganja zadetka.

Ekipa, ki je izvrstno telesno pripravljena in razpolaga s specialno vzdržljivostjo v napadalnih akcijah, lahko takoj začne z aktivnim napadom po neuspelem protinapadu in nasprotna ekipa bo težko vzdržala vse dodatne napore. Vrhunske ekipe posebno vadijo šablonski konec podaljšanega protinapada.

Podaljšani protinapad, kot vmesna faza med protinapadom in napadom na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev, se je pojavil pred leti, ko so ga nekatera vrhunska moštva iz različnih razlogov začela vključevati v svoj repertoar igralnih aktivnosti. Posebej prav pride ta aktivnost, kadar nasprotno moštvo menjava igralce ob prehodih iz napada v obrambo. V takem primeru se lahko pojavi tudi številčna premoč napadalcev, ki jo le-ti z ustreznimi sposobnostmi in znanji lahko izkoristijo. Nekatera moštva tudi izzivajo napake nasprotnikov pri menjavanju igralcev z navidezno prekinitvijo protinapada.

Bistveno je, da moštvo po hitrem prehodu na nasprotnikovo polovico ohrani pravilno formacijo.

Torej lahko rečemo, da morajo igralci mlajših starostnih kategorij z vidika metodike učenja in izpopolnjevanja veliko vaditi prav aktivnosti, ki so značilne za podaljšan protinapad.

Medtem ko moštvo igra v obrambi, potekajo visoke fiziološke, miselne in emocionalne obremenitve, »garanje«, ki so nadgrajene še z obremenitvami pri izvedbi protinapada. Po neuspelem protinapadu in zapravljeni priložnosti začne zaradi utrujenosti padati koncentracija in zanesljivost izvajanja akcij v podaljšanem protinapadu se zelo zmanjša. Mnogi trenerji zato ne vsiljujejo podaljšanega protinapada, ampak od moštev zahtevajo, da zaustavijo igro in začno napad na postavljeno obrambo.

## **2.3 HITRO IZVAJANJE ZAČETNEGA META (HITRI CENTER)**

V zadnjih letih poskušajo igralci čim hitreje izvajati začetni met. Tudi pri tem delu rokometne igre gre za tako imenovani protinapad, ko nasprotnikova obramba še ni formirana ali še menjuje napadalce z obrambnimi igralci, oziroma nasprotniki še niso uspeli vzpostaviti stanja za ustrezno consko ali kombinirano obrambno postavitev.

Kritičen moment se pojavi, ko se igralci že skoraj vrnejo v obrambo, vendar se še ne uspejo postaviti ob črto vratarjevega prostora. To lahko napadalci izkoristijo tako, da izvajajo hiter začetni met in streljajo na zelo lahek način (lažje kot na organizirano obrambno postavitev) (Nahrstedt, 2001).

Slike od 1 – 7: Primer hitrega izvajanja začetnega meta (Späte, 2003).



Opis: Situacija je nastala na tekmi polfinala med Nemčijo in Francijo na SP 2003. Po zadetku SZ (Richardson) s pozicije krožnega napadalca so Nemci preko KN (Petersen) in SZ (Bauer) izvedli hitri začetni met. Na sliki tri se lepo vidi vseh pet nemških igralcev, ki tečejo v polnem tempu, medtem ko gre KN (Dragunski) v menjavo. Tudi s samo petimi igralci je SZ (Bauer) uspel podati KN (Schwarzer) ob črto vratarjevega prostora, ki je prišel v pozicijo za neoviran met.

Na osnovi zapsanega lahko sklenemo, da je v zadnjih petnajstih letih postal rokomet eden izmed najhitrejših športov na svetu. Glavne značilnosti igre v protinapadu pa lahko strnemo v naslednje misli:

- pomen vseh vrst protinapada v rokometu še narašča;
- vsa vrhunska moštva imajo izdelan načrt protinapada v smislu zaporedja zapuščanja igralnih mest v obrambi ter delovanja glede na širino in globino protinapada;

- igralci v protinapadu postajajo vse bolj kreativni, čeprav se podrejajo tudi sistemskemu načinu igre;
- igralci se v protinapadu odlično odkrivajo v smiselne položaje, pri tem je temeljna njihova hitrost in agilnost;
- izredno je napredovalo skupinsko sodelovanje, igra 2:1, 3:2 ali 4:3 v protinapadu se skoraj vedno konča v korist napadalcev;
- v podaljšanem protinapadu igralci uporabljajo mnoge aktivnosti, značilne za igro proti conski obrambi- vtekanja, blokade, križanja, podaje iz naleta – hitrost izvedbe je velika;
- z dodatkom k spremenjenemu pravilu Začetni met je tudi ta postal vse pogostejše uporabljen kot nekakšen način protinapada;
- Nekatere ekipe izvedejo protinapad, ne da bi opravile menjavo igralcev, ki jo opravijo kasneje. Druge pa izvedejo menjavo že v času protinapada in temu prilagodijo zpuščanje igralnih mest v obrambi ter gibanje po igrišču v času protinapada. Za takšen način menjavanja obstaja več razlogov:
- skrajša se čas napada, saj po neuspešno opravljenem protinapadu ali celo podaljšanem protinapadu traja preveč časa za menjavo branilca z napadalcem ( pasivna igra). Napadalci si tako pridobijo prednost, saj obrambni igralci ob vračanju težje menjajo, kasneje pa tega ne morejo opraviti, saj so napadalci že v ustrezni napadalni formaciji. Specialist za igro v obrambi je v protinapadu ali podaljšanem protinapadu navadno manj uspešen in je njegova menjava smiselna tudi s tega vidika (Šibila, 2002).

V povezavi s protinapadom ne govorimo samo o tistih protinapadih, kjer je nasprotnik izgubil žogo, ampak predvsem o protinapadih, ki so pomembni tudi z organizacijskega vidika:

- Ekipa ima dober protinapad, če zna zanj izkoristiti vsako osvojeno žogo;
- Protinapad pričnemo, čim predvidimo, da bo nasprotnik žogo izgubil;
- Protinapad traja, dokler si lahko ustvarimo res ugodno priložnost za strel (Goršič, 1997).

Prednosti, ki nastajajo pri ekipah z dobrim protinapadom:

- Velik negativni psihološki učinek na nasprotnike;
- Protinapad je odlično orožje proti vrhunski obrambi in nasprotnikovi taktiki;
- Izraba naših sposobnosti;
- Izkoristek kvalitete našega vratarja;
- Protinapad na tujem terenu je »skrivno orožje«;
- Protinapad naj bo stalni način naše igre;
- V protinapad stečemo tudi v netipičnih situacijah;
- Velika atraktivnost protinapadov za publiko;
- Tudi mladi imajo radi hitrost v igri;
- Večstranski učinki obilice vadbe protinapada ( Goršič, 1997).

Slabosti oziroma problemi, ki se lahko pojavijo pri uvajanju protinapada:

- Protinapad zahteva dobro individualno tehniko in taktiko;
- Tempo igre prilagodimo znanju igralcev;

- Igralci morajo biti na napake vedno pripravljeni;
- Situacijski trening bo zmanjšal število napak;
- Bogata in raznovrstna vsebina treningov (Goršič, 1997).

## **2.4 KONCEPT DELA Z IGRALCI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ – PRIMER NEMŠKE ROKOMETNE ZVEZE (DEL, KI JE VEZAN NA PROTINAPAD)**

Ena od teženj sodobnega rokometu je tudi povečana hitrost igre. Stalno izvajanje protinapada je pomembna strategija pri oblikovanju mladih igralcev. Igralci, ki se že v otroštvu naučijo osnov protinapada in razvijajo zanj potrebne sposobnosti, bodo tudi kasneje lažje dozirali hitrost igre. Tisti, ki pa teh sposobnosti ne razvijejo v primernem času, pa imajo težave pri povečanih zahtevah po hitri igri.

Nemška rokometna zveza sicer opredeljuje bistvene značilnosti dela z igralci v petih starostnih kategorijah ( do 12 let, od 13 do 14 let, od 15 do 16 let, od 17 do 18 let ter od 19 let dalje), sam pa se posvečam predvsem protinapadu v omenjenih zapisih (Šibila, 2002).

### **Temeljno (osnovno) šolanje (do 12 let):**

Hitre prehode iz obrambe v napad je potrebo učiti že zgodaj. Pri igri 2 x 3:3, se igralci še posebej hitro učijo hitrega prehoda iz obrambe v napad in obratno. Pri tem je možno npr., če moštvo žogo izgubi, ponovno pridobiti le-to že na nasprotnikovi polovici igrišča. Igra 2 x 3:3 s »tekačem« omogoča nato lažji prehod igrišča, ker lahko »tekač« sredinsko črto prečka tudi z vodenjem žoge. Na nasprotni strani od žoge sta tako samo še dva igralca in zato je na voljo zelo veliko prostora za odkrivanje. Medtem ko je pri igri 2 x 3:3 doseženo številčno ravnotežje, je lahko pri igri 2 x 3:3 s »tekačem« pri hitrem prehodu iz obrambe v napad dosežena številčna premoč (Šibila, 2002).

### **Temeljno (osnovno) treniranje ( od 12 do 14 let):**

Razvoj hitrosti igre je treba vaditi v manjših skupinah. Usmerjenost v napadalno igro s stalno uporabo protinapada je potrebno izvajati tudi v igri 6:6. Vaje v manjših skupinah, kjer prihaja do hitrih prehodov iz obrambe v napad, uporabljamo za izboljšavo in prilagoditev tehničnih znanj. S hitrimi in kratkimi podajami v parih in trojkah morajo igralci v veliki hitrosti prečkati sredino igrišča ter nadaljevati z igo. S smotrno izrabo prostora morajo igralci z medsebojnim sodelovanjem v takšnih manjših skupinah poiskati rešitve ( tako v situacijah s številčno prednostjo kot v situacijah z enakim številom igralcev ali celo ob številčni podrejenosti), ki se ponujajo v nadaljevanju in zaključku protinapada. Istočasno pa spodbujamo tudi napadalno, agresivno igro v obrambi pri vračanju iz napada v obrambo (posebno na lastni polovici) (Šibila, 2002).

## **Nadaljevalno treniranje 1 ( od 15 do 16 let)**

Osnovna organizacija 1. in 2. vala:

Napad:

- ❖ Poudarek na 1. valu v vseh možnih situacijah;
- ❖ Osnove organiziranja 2. vala;
- ❖ Variabilna delitev nalog med igralci 1. in 2. vala;
- ❖ Prostorska organizacija hitrega prehoda 2. vala v protinapad;
- ❖ Situacijsko smiselna izvedba hitrega začetnega meta, predvsem takrat ko se s tem doseže številčna premoč.

Igralne vloge v smislu raznovrstnosti izbora igralnih vlog naj se na tem nivoju ne določijo prehitro. Tudi v obrambi naj bo raznolika delitev nalog glede na igralno situacijo: pokrivanje 1. vala, ofenzivno branjenje proti 2. valu na polovici igrišča (eden ali dva igralca) (Šibila, 2002).

## **Nadaljevalno treniranje 2 ( od 17 do 18 let)**

Nadaljevanje z igro v 3. valu:

Z nadaljnjim poudarjanjem hitrosti v igri in istočasnim krajšanjem faze izvedbe napada skušamo doseči ciljno smiselno nadaljevanje igre s podaljšanim protinapadom (3. val). Uporabljajo se predvsem individualne in skupinske akcije, ki pridejo v poštev tudi v napadu na postavljeno obrambo. Poudarjeno uporabljamo tudi hitro izvajanje začetnega meta, z izvedbo napadalnih aktivnosti brez dolge faze gradnje napada. Z metodičnega vidika prihaja v ospredje treniranje faz igre (npr. povezava treninga napada ter obrambe). V kombinaciji teh dveh faz igre naj bi zraven hitre organizacije igralcev na lastni polovici ob začetku protinapada poudarjali tudi ofenzivno obrambno naravnost (Šibila, 2002).

## **Trening za priključitev k članskim moštvom ( od 19 let)**

Zahtevnejši koncepti protinapada:

Tudi na tej stopnji veljajo osnovna izhodišča in težišča šolanja igre v protinapadu iz graditvenega treninga 2. V tej fazi je sedaj organizacija protinapada in prehoda v protinapad le bolj natančno dodelana z vidika diferenciacije – razdelitve nalog. Vključenost organizatorja igre v koncept protinapada, specializacija igralcev za protinapad 1. vala – npr. iz ofenzivnega obrambnega delovanja. Vključevanje morebitnih menjav obramba – napad v koncept protinapada. Treniranje posameznih med seboj povezanih faz je pomembno z vidika metodike treniranja ( npr. obramba – protinapad, vračanje v obrambo – organiziranje conske ali kombinirane postavitve...). Pomembno pa je pod tekmovalnimi pogoji ( kondicijska obremenitev, tveganje in stres trening) (Šibila, 2002).



### **3. CILJI**

V tem poglavju opredeljujemo nekatere cilje, ki se nanašajo na predmet obravnavanega problema:

1. Razčleniti protinapad v rokometu.
2. Predstaviti metodiko učenja in treniranja protinapada v rokometu.
3. Razložiti oziroma opisati igro v visokem tempu.
4. Predstaviti nekatere statistične podatke, ki se nanašajo na izvajanje protinapada najboljših moštev na velikih tekmovanjih.

Upam, da bo naša diplomska naloga v pomoč tako učiteljem in trenerjem pri njihovem posredovanju informacij o različnih oblikah protinapada v teoretičnem in praktičnem pogledu.

## **4. METODE DE LA**

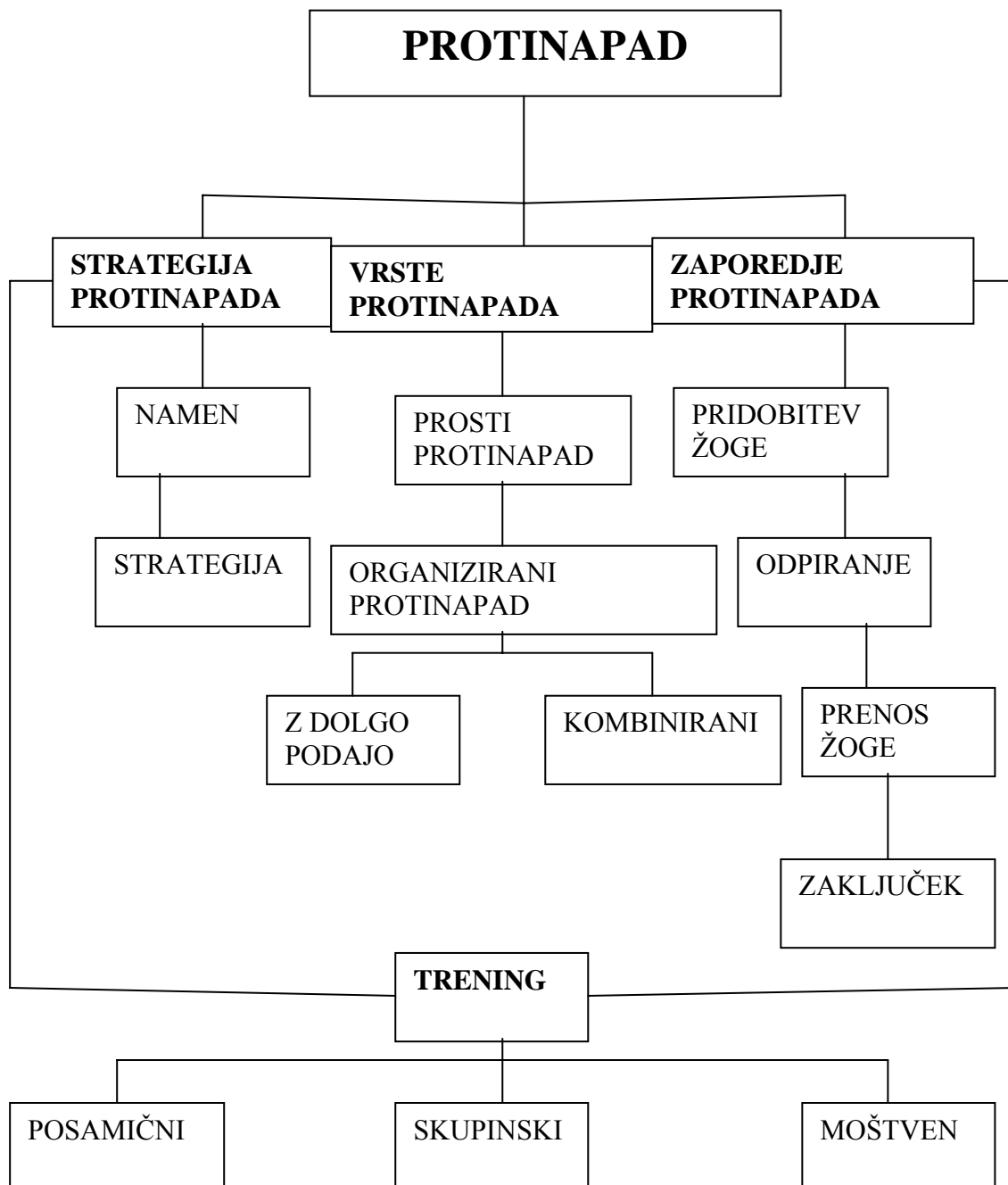
Pri analiziranju zbranega gradiva smo si pomagali z različno literaturo. V največjo pomoč so nam bili različni članki v periodični literaturi (reviji Trener – rokomet in Handball training) in pa knjige v domačem in tujem jeziku.

Nekaj gradiva smo dobili tudi v diplomskih nalogah, kjer so avtorji obravnavali podobno temo. Statistične podatke smo uspeli pridobiti preko medmrežja, pomagale pa so nam tudi lastne izkušnje iz rokometne prakse.

## 5. POSAMIČNA IN SKUPINSKA TAKTIKA PROTINAPADA

Taktika protinapada je zelo pomemben del rokometne igre. Tako pri posamični kot pri skupinski taktiki je pomembno, da igralec obvlada tehnične elemente, s katerimi bo lahko v protinapadu tudi taktično pravilno reševal situacije. Pri skupinski taktiki pa je pomembna tudi medsebojna uigranost posameznih igralcev.

Preglednica 1: Struktura protinapada (Sevim, 2007).



## **S protinapadom želimo:**

- ✓ Preprečiti menjavo igralcev pri nasprotniku,
- ✓ izvesti napad proti neformirani conski ali kombinirani obrambni postavitvi,
- ✓ vplivati na ritem igre,
- ✓ izvajati psihološki pritisk na nasprotnika,
- ✓ povečevati aktivnost igre,
- ✓ vplivati na obrambno taktiko nasprotnika ( Sevim, 2007).

## **Vrste protinapada**

- ✓ Prosti protinapad.
- ✓ Organizirani protinapad ( z dolgo podajo, kombinirani) (Sevim, 2007).

## **Zaporedje protinapada oz. njegova osnovna načela**

### *Pridobitev žoge za začetek protinapada:*

- ✓ Lovljenje žoge,
- ✓ igranje stran od žoge (odkrivanje),
- ✓ osvojitve žoge,
- ✓ tehnična napaka nasprotnika,
- ✓ hitra pridobitev žoge vratarja,
- ✓ podaja žoge.

### *Odpiranje protinapada:*

- ✓ Dolga podaja,
- ✓ kratka podaja v drugi val,
- ✓ individualna izvedba.

### *Prenos žoge čez igrišče:*

- ✓ Individualni prenos žoge,
- ✓ sodelovanje s 3. valom,
- ✓ prenos žoge do 2. vala,
- ✓ sodelovanje med 3. in 2. valom.

### *Zaključek protinapada:*

- ✓ Individualni zaključek,
- ✓ skupinski zaključek,
- ✓ prehod v napad proti postavljeni obrambi.

## 5.1 RAZLIČNE OBLIKE PROTINAPADA

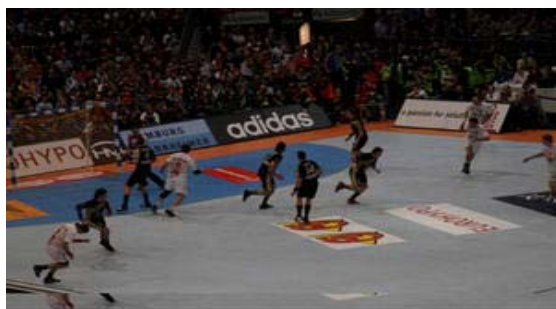
### Posamični ali individualni protinapad

O posamičnem ali individualnem protinapadu govorimo takrat, kadar v protinapadu sodeluje samo en igralec, kateremu žogo poda vratar ali soigralec. Odvisen je od hitrosti in spretnosti tega igralca, ki si poskuša pridobiti prednost pred nasprotnikom.

Individualni protinapad je vse redkejši v modernem rokometu. Mogoč je:

- če vratar ulovi žogo in jo direktno vrže na nasprotnikov gol,
- če igralec osvoji žogo s prestrežanjem ali na kakšen drug način in gre z vodenjem proti голу,
- po osvojeni žogi vratarja ali kakšnega drugega igralca in je potem podana napadalcu, ki steče v protinapad.

Slike od 8 – 14: Primer individualnega protinapada (International Handball Federation, 2007).





Opis: Na zgornjih slikah je prikazan posamičen ali individualni protinapad, ki ga je izvedla nemška reprezentanca v finalu SP 2007 proti Poljski. Po osvojeni žogi vratarja Fritza je le-ta z dolgo podajo zaposlil LZ (Jansen). Po sprejemu žoge v veliki hitrosti je LZ prodril mimo obrambnega igralca ter z skokom nad vratarjev prostor zaključil napad z zadetkom.

### **Skupinski protinapad**

Skupinski protinapad predstavlja način protinapada, v katerem sodelujeta dva ali več igralcev ene ekipe, ampak ne vsi. Cilj skupinskega protinapada je ustvarjanje viška napadalca. Skupinski protinapad predstavlja največje orožje kvalitetnih ekip. Ta protinapad ni odvisen samo od hitrosti in tehnične pripravljenosti igralcev, ampak od uigranosti napadalcev. Posebno pozornost pri metodiki učenja protinapada je treba posvetiti principu diagonalnega podajanja žoge med igralci, ki gredo v protinapad. Tu je potrebno omeniti posebno vlogo igralca, ki organizira skupinski protinapad. Številčnost napadalcev in branilcev v protinapadu je lahko različna: (2:0, 2:1, 2:2, 3:1, 3:2, 3:3, 3:4, 4:4, 4:5, 5:5) ali manjše število napadalcev glede na branilce npr. 2:3 ali 2:4. Pri učenju in vadbi za vsakega igralca v protinapadu je potrebno najti najboljše situacijske vaje, zato da bi bil protinapad še uspešnejši.

### **Moštveni protinapad**

Moštveni protinapad predstavlja hiter prehod vseh igralcev, ki se gibajo po vnaprej načrtanih principih glede na raspored v obrambi in v protinapadu. Ekipe, ki gre pogosto v moštveni protinapad, mora biti telesno in tudi tehnično-taktično odlično pripravljena. Primarna odlika kvalitetne ekipe je v bistvu skupni protinapad. Pri igralcih je treba že v mladosti privzgojiti, da po vsaki pridobljeni žogi vsi tečejo v protinapad. Raspored gibanja igralcev in način igre se lahko poistoveti z aktivnim napadom na organizirano obrambo, s tem da je moštveni protinapad izveden vzdolž celega igrišča. Krila gredo široko na svoje pozicije, krožni napadalec pa za hrbet branilcev. Zunanji igralci organizirajo moštveni protinapad. Pri protinapadu se uporabljajo osnovna sredstva napada, kot so točne podaje, menjava mest in drugo.

Karakteristika odhoda v moštveni protinapad iz vsake obrambne formacije je valovitost napada. Po pravilu bi morali v prvem valu oditi v protinapad najhitrejši (K in KN), v drugem pa ostali (zunanji igralci). Dober in uigran protinapad bi moral imeti jasno razdeljeno shemo, od tega, kdo sprejema žogo, do tega, kdo organizira protinapad ter akcije pred nasprotnikovim golom (Malić, 1999).

Skoraj na vsaki tekmi obstajajo situacije, ki bi bile primerne za izpeljavo moštvenega protinapada, pa jih moštva iz različnih razlogov ne izkoristijo. Ne uspejo zaradi manjših napak v taktiki in tehniki protinapada. Vsaka podrobnost je pomembna in se jo spleča osvojiti, če bomo zato dali zadetek več in tekmo dobili.

## **5.2 INDIVIDUALNA TAKTIKA IN TEHNIKA V PROTINAPADU**

Pri individualni taktiki in tehniki v protinapadu je pomembno obvladovanje različnih tehničnih in taktičnih elementov. Igralec mora znati preigravati, se odkrivati, prodirati itd. V nastalih situacijah se mora pravilno odločiti ali, je bolje podati ali prodreti.

### **5.2.1 Igra brez žoge**

Napadalci v igri 1:1 brez žoge naj se poskušajo odkriti. Spretnost izrabe prostora, ki je na razpolago (ne formiranje »oblaka igralcev«), je pomemben element igre z osebno obrambo kot tudi conske obrambe. Pozicije igralcev, ki so zavzete skozi širino in globino igrišča, omogočajo igralcu z žogo veliko prostora kot tudi možnosti za igro brez žoge.

Igralci brez žoge lahko izbirajo med tremi možnostmi:

- odkriti se, npr. steči proti igralcu z žogo,
- odkriti se v prazen prostor (stran od igralca z žogo),
- odkriti se za igralca z žogo, tako da omogočajo preprosto podajo nazaj in težišče igre se prenese drugam (Feldmann, 2003).

Vsa tri gibanja lahko izvajajo z uporabo lažnega gibanja (sprememba smeri in hitrosti). Pomembno je tudi, da igralec brez žoge spremlja vse akcije igralca z žogo in soigralcev brez žoge.

### **5.2.2 Igra z žogo**

Napadalci naj bi po sprejemu žoge prišli v pozicijo, ko lahko: streljajo, podajajo ali preigravajo. Najprej se mora igralec osvoboditi obrambe (ponuditi se ali steči v prazen prostor), potem pa priti v pozicijo, ko je obrnjen proti голу z zadostno razdaljo od nasprotnika. Situacija je slabša, če sprejme žogo obrnjen z hrbtom proti голу in z agresivno obrambo proti žogi.

Ko je igralec v posesti žoge, ima tri možnosti:

- strelja – strel na gol;
- podaja – poda soigralcu, ki se odkriva;
- preigrava/prodira – obide nasprotnika z izrabo prostora, oziroma preigrava (Feldmann, 2003).

## Preigravanje in podajanje

Za uspešno prodiranje in podajanje naj bi igralec obvladal:

- preigravanje z desno in levo roko
  - preigravanje v različnih hitrostih
  - preigravanje s spremembo smeri
  - med preigravanjem naj bi čim manj gledal žogo
- 
- podaje (enoročno/soročno, v gibanju, v skoku)
  - podaje v različne smeri (levo,desno,naprej, nazaj)
  - podaje na različnih razdaljah
  - podaje pri različnih hitrostih
  - lažne podaje (Feldmann, 2003)

## 5.3 SKUPNA TAKTIKA V PROTINAPADU

Goršič (1986) je opisal skupno taktiko v napadu:

Ločimo posamični protinapad, ko igralec na nek način osvoji žogo in z individualno akcijo doseže gol ter kolektivni (skupinski ali moštven) protinapad, v katerem sodelujeta najmanj dva igralca ali pa tudi vseh šest. Podajanje igralcev je lahko improvizirano ali pa sistematično po vnaprej ustaljenih taktičnih pravilih. Če ekipa žogo osvoji nenadno, potem za protinapad ne bo potreben nek sistem, ampak le par smotrnih podaj. Če pa se protinapad začne z vratarjevo podajo, izvajanjem stranskega meta ali prekrška v napadu, pa bo protinapad najverjetneje kolektiven, saj se bo nasprotnik že vračal v obrambo.

Igralci se lahko medtem, ko vratar pobira žogo, razporedijo v skupine po širini in globini igrišča. Napaka je, če igralci niso enakomerno razporejeni v protinapadu. Zato mora trener pred tekmo določiti tudi razpored in naloge igralcev v protinapadu. Na razpored igralcev v obrambi večkrat vpliva tudi razpored igralcev v protinapadu in napadu ter obratno. Igralec, ki igra v napadu na desni strani, naj ne bi igral na desni strani v obrambi. Razpored igralcev mora biti tak, da lahko čim hitreje zasedejo mesta v protinapadu in napadu.

### 5.3.1 Igra treh valov

Večina kakovostnih moštev ima izdelan natančen koncept zapuščanja igralnih mest v obrambi po osvojitvi žoge v različnih tipičnih igralnih situacijah. Imajo pa tudi izdelan koncept gibanja napadalcev po igrišču in njihovo medsebojno logično sodelovanje. Načeloma naj bi pri plitki conski postavitvi (npr. 6:0) prvi zapuščali igralna mesta igralci, ki igrajo na mestih prvega levega in prvega desnega obrambnega igralca. Pri obrambni postavitvi (npr. 3:2:1) pa igralci, ki so nekoliko pomaknjeni v polje (prednji center in oba druga igralca). Ostali igralci pa so zadržani za hiter ter varen prenos žoge pred nasprotnikova vrata (Šibila, 1999).



Zelo pomembno je tudi, da pri načrtovanju protinapada povežemo aktivnosti za podaljšan protinapad. Velikokrat so to tudi kombinacije, ki jih moštva uporabljajo pri napadanju na postavljeno consko ali kombinirano obrambo. Predvsem je pomembno, da igralci pravočasno ter smiselno zapuščajo igralna mesta v obrambi in da v protinapadu ohranjajo prostorsko ravnotežje na igrišču.

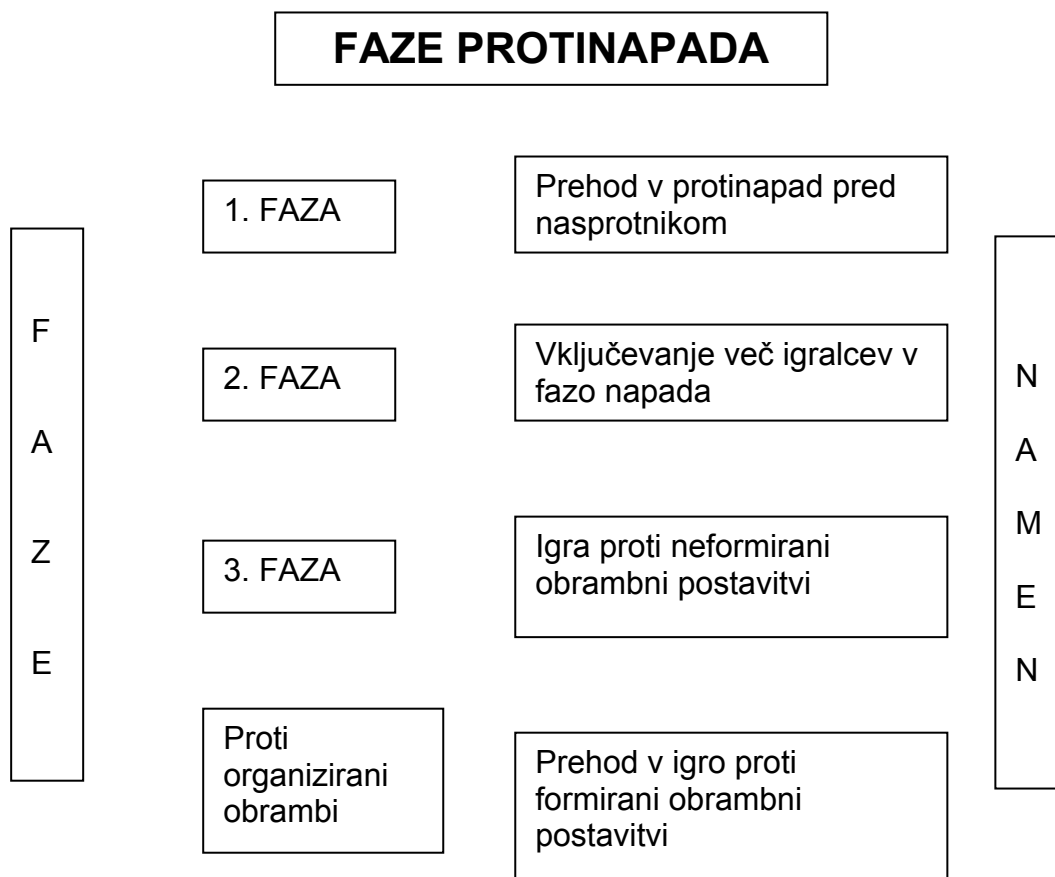
Sistem 2:2:2, ki se je v Sloveniji najbolj uveljavil v preteklosti in ga je razvil Tone Goršič, zamenjujejo sistemi z enim sprejemalcem, dvema igralcema drugega vala in tremi igralci, ki prvi stečejo v napadalno polovico po pridobljeni žogi.

Primeri treh vrhunskih klubov ter njihov prehod iz obrambe v protinapad leta 1999:

- ✚ Barcelona, obramba: 5:1; protinapad: 3:3;
- ✚ Krim, obramba: 6:0; protinapad: 1:2:3;
- ✚ Celjska šola, obramba: 3:2:1; protinapad: 2:2:2 (Lapajne, 1999).

Protinapad lahko razdelimo na več faz, ki imajo vsaka tudi svoj namen. V prvi fazi je namen preteči nasprotnika, ki se ni uspel pravočasno vrniti v obrambo. Druga faza protinapada teži k vključevanju več igralcev v fazo napada in s tem k njihovem usklajenemu sodelovanju. Za tretjo fazo je značilno igranje proti igralcem, ki so se že uspeli vrniti v obrambo, vendar še niso uspeli vzpostaviti conske ali kombinirane obrambe. S četrto fazo pa se protinapad nadaljuje z igro proti formirani obrambni postavitvi.

Preglednica 2: Faze protinapada (Sevim, 2007).



Slike od 15 – 21: Primer protinapada in zadetka iz 2. vala (Späte, 2003).



Opis: Polfinalna tekma med Nemčijo in Francijo na SP 2003 na Portugalskem. Vratar Fritz je obranil strel francoskega igralca in takoj s kratko podajo poiskal SZ(Bauer). Ker je bil nasprotni KN še v nemškem vratarjevem prostoru, je nastala situacija s številčno premočjo. KN (Petersen) je kot tretji KN izvedel menjavo z LZ (Hens), ki je s klopi prihajal na pozicijo LZ. SZ (Bauer) je izmenjal podajo z LZ (Hens), ter na koncu podal KN (Schwarzer), ki je prišel v pozicijo za strel.

## 5.4 SPLOŠNA PRAVILA V PROTINAPADU

Goršič (1986) je podal naslednja splošna pravila za igro v protinapadu:

### **Ne igray prehitro, ni vse v hitrosti!**

Predvsem je treba prilagoditi hitrost gibanja tehniki igralcev. Boljše je nekoliko počasnejše gibanje in bo zato tudi žoga podana bolj točno, na pravo mesto. Velikokrat namreč naredimo napako, ker ne pogledamo če je igralec res prost in na lahek način izgubimo žogo. Veliko moramo vaditi predvsem dolge podaje, tudi tako da soigralca pokriva branilec.

### **Tudi z igralcem manj gremo v napad.**

S to potezo lahko presenetimo nasprotnika, če pa imamo ugoden rezultat, pa žogo zadržimo in počakamo na šestega igralca.

### **Dovolj je samo en igralec več.**

Včasih nas v protinapad teče preveč. Dovolj je en napadalec več- 2:1, 3:2. Če se bo žoga namreč odbila od gola v roke nasprotnika, bodo tedaj oni imeli prednost v protinapadu. Zato moramo vedno biti pripravljeni na lastne napake in se pravočasno vračati v obrambo.

### **Ne teci nepotrebno in ne izgubljay moči.**

Če se je žoga odbila daleč izza gola in je vratar ne bo mogel hitro podati v igro, je tekanje v protinapad nesmiselno.

### **Proste mete izvajaj hitro.**

Večkrat vidimo, da se igralec, ki je bil pod prekrškom, nepotrebno zaustavi in pogleda sodnika, da bi videl, kaj je ta dosodil, ko je to vendar jasno. Poleg tega vsi igralci v tem trenutku zastanejo in to je trenutek za presenečenje in našo hitro akcijo. Podobno lahko izvedemo tudi pri izvajanju stranskega meta, korakov, sekund itd. Že med pobiranjem žoge ali čakanju nanjo pogledamo naprej, da bi lahko kasneje čim hitreje podali najbolje postavljenemu igralcu.

## 5.5 VRATAR IN PROTINAPAD

Vratar lahko veliko pripomore k pogostim in uspešnim napadom. Zato mora:

### **a) Žogo mehko ubraniti:**

Žoge poskuša ubraniti mehko tako, da se bodo žoge odbijale pred njega ali za gol in ne nazaj v polje.

## **b) Hitro steči po žogo:**

Medtem ko vratar teče po žogo, mora gledati po igrišču, komu bo podal.

## **c) Vratar naj izvaja tudi različne druge mete (predvsem prosti met na lastni polovici igrišča):**

Če vratar ni daleč od žoge in mesta izvajanja in zna dobro podati, lahko z njim pridobimo igralca več v protinapadu.

## **d) Hitro izbrati pravega igralca, kateremu bo podal:**

- najprej bo vratar pogledal, če je kdo »pobegnil« in bo uporabil dolgo podajo v 1. val;

- če ni nobenega prostega igralca, kateremu bi podal, bo poskušal najti igralca(-e), ki bo varno prenesel žogo pred nasprotnikova vrata.

*Zraven tega pa je dobro, da vratar ne pozabi tudi na:*

-če je eno krilo hitrejše od drugega, bo vratar pogledal za hitrejšim,

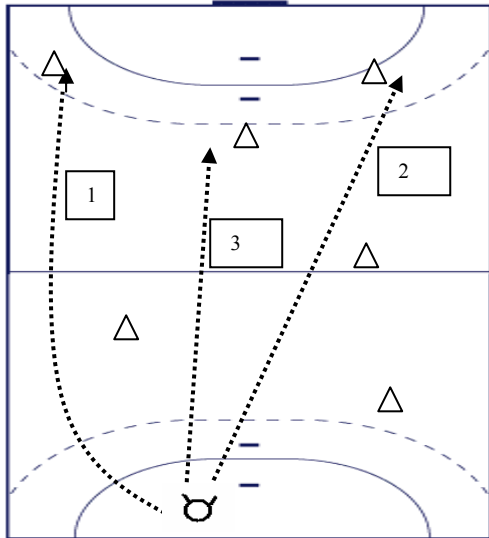
-če eno krilo igra v 6:0 coni na mestu drugega branilca, drugo krilo pa na mestu prvega, bo slednje prav gotovo večkrat prosto v protinapadu,

-če je vseeno, komu naj poda, se bo vratar med dvema igralcema raje odločal za tistega, ki zna bolje prenesti žogo v napad,

-če mu žoga po strelu ne bo ostala v bližini in bo za pobiranje žoge porabil veliko časa, bo raje takoj podal igralcu, ki žogo sprejema, kot pa da bi še preverjal možnost za dolgo podajo,

-vratar pa mora pri dolgih podajah paziti tudi na nasprotnega vratarja, ki lahko prestreže podajo; če to vratar opazi, lahko tudi sam vrže direktno na gol.

Skica 1: Možne podaje trem igralcem 1. vala.



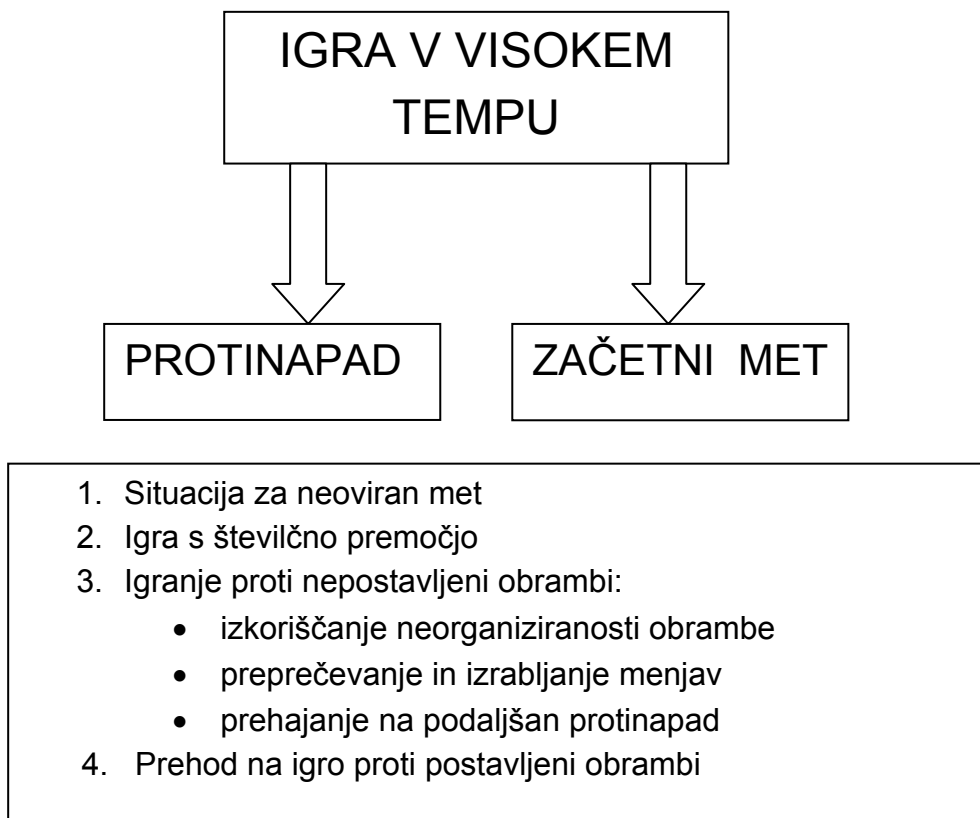
**e) Točno in taktično pravilno podati (vratar mora prav tako dobro metati žogo kot igralec):**

Vratarjeve podaje morajo biti primerno ostre. Tudi igralcema, ki sprejemata žogo, naj podaja hitro in ostro. Pri dolgi podaji naj bo potrpežljiv in počaka, da bo krilo res prosto. Kot vidimo, vratar prav tako kot igralci sodeluje v protinapadu.

## 6. IGRA V VISOKEM TEMPJU - » TEMPO IGRA«

Izraz »tempo igra« (forsirana hitra igra) izhaja iz Nemčije, kjer pod tem izrazom pojmujejo hitro izvedene napadalne akcije v protinapadu, podaljšanem protinapadu in hitrem izvajanju začetnega meta ter pozicijski igri, ki pa je tu ne bomo podrobneje obravnavali.

Preglednica 3: Taktični cilji igre v visokem tempju (Späte, 2003).



Že leta 1990 Dietrich Späte opisuje igro reprezentance bivše Sovjetske zveze v finalu olimpijskih iger (1988) proti reprezentanci Koreje kot igro s tako imenovanim »playmakerjem« (graditeljem igre). Njihov koncept temelji na:

- njihove pozicije odkrivanja so točno določene;
- sledijo standardne podaje;
- vsak igralec ima točno določene naloge.

Naloge »playmakerja« pa so:

1. preko njega gre tako 1., kot tudi 2. val v igri. Še na svoji polovici ga poskušajo najti soigralci in mu pred sredino igrišča podati žogo;
2. je igralec, ki pogosto podaja soigralcem ter ima najboljši pregled nad igro;
3. nosi tudi največjo odgovornost za disciplino v igri.

V njihovi igri je vsakokrat moč opaziti, da sestavljajo njihov 1. val trije igralci. Njihov »playmaker« dobiva žogo pred sredinsko črto, nato pa jo po pravilu skupaj z levim

zunanjim igralcem v 2. valu prenašata naprej. Opisana situacija se načeloma oblikuje v 2. valu protinapada.

Prav tako so v devetdesetih letih tudi Švedi posvečali veliko pozornosti protinapadom in preko njih dosegali približno 20 procentov vseh zadetkov. Zanimiva in očitna je razlika dveh svetovnih prvenstev z nemško udeležbo: leta 1978 je bil rezultat tekme 20:19, leta 2003 pa je bil rezultat ob polčasu 20:19.

Poleg metod treninga so za ta razvoj »krivi« tudi: hitro izvajanje začetnega meta, sprememba glede pasivne igre, vložek večjega števila igralcev in pa tudi prepovedane menjave specialistov za posamezno fazo igre v primeru nemških rokometnih tekmovalcev v mlajših kategorijah.

Hitro izvajanje začetnega meta po dobljenem zadetku je lahko tudi problem glede na to, kam spada. Vprašanje je, katere rokometne dejavnosti spadajo pod tempo igro. Protinapadi potekajo v 1. in 2. valu, včasih pa tudi 3., kamor pa spada tudi hitro izvajanje začetnega meta. Iz tega izvirajo različne situacije, pri katerih so se obrambni igralci že skoraj vrnili v obrambo, vendar se še niso uspeli organizirati. Napad se tedaj pretvori v fazo podaljšanega protinapada s stalnim pritiskom na nasprotnika, kjer se poskuša v kratkem času priti do zaključka napada. Taka »tempo igra« je zelo rizična, zato je potrebno veliko zaupanja v lastne sposobnosti. Ravno to pa je pokazala nemška reprezentanca na SP, ki je tudi po neuspešnih akcijah nadaljevala s »tempo igro«. Prav ta »tempo igra« pa jih je velikokrat tudi po zaostanku pripeljala nazaj v igro (Späte, 2003).

Kar je uspešno v igri 6:6 naj bi bilo uspešno tudi v igri 6:5. Tako reagira veliko moštev po osvojeni žogi, tudi takrat, ko imajo številčno premoč, kar je posledica tako imenovane »tempo igre«. To velja tudi za igro 5:5, kjer je prostor za izvajanje določenih akcij bistveno večji. Opazimo pa lahko povečanje protinapadov tudi v situacijah, ko je ekipa številčno podrejena.

### **Nekateri pojmi značilni za »tempo igro«:**

1. val: Za prvi val velja, da se ga v 3. in 4. fazi »tempo igre«, (glej spodaj), udeležujeta največ dva napadalca in dva obrambna igralca. To pomeni, da vse igralne situacije potekajo v razmerjih: 1:0, 2:0, 1:1, 1:2, 2:1 in 2:2.
2. val: Pri drugem valu imamo do štiri napadalce in štiri obrambne igralce. Igralne situacije potekajo od 3:0 do 3:4 oz. 4:0 do 4:4. To pomeni, da se obrambne naloge začnejo že v 2. fazi, in lahko potekajo do 4. faze »tempo igre« (glej spodaj).
3. val: V tretjem valu pa naj bi bili udeleženi več kot štirje igralci nekega moštva. Sem spadajo tudi hitro izvajanje začetnega meta, kot tudi podaljšan protinapad. Težava v tem delu leži tako v 3. kot v 4. fazi »tempo igre« (glej spodaj). V tej fazi obramba poskuša delovati tako, da poskuša zasesti prostor na sredini, saj se je vrnilo že veliko število igralcev.

## **Strukturne faze »tempo igre«:**

Opis »tempo igre« je razdeljen na 4 faze, ki so prostorsko in časovno razporejene. Tako kot pri klasifikaciji 1., 2. in 3. vala pa te faze niso vedno razpoznavne, saj vse poteka zelo hitro (Feldmann, 2003).

### 1. faza

Moštvo v obrambi prihaja v posest žoge po:

- prestreženi žogi nasprotnikovega protinapada;
- tehničnih napakah (prekršek v napadu, prestop...) in po izgubljeni žogi v napadu (blokiran met, napačna podaja...);
- napačni podaji iz stranskega meta;
- po zgrešenem strelu ali obrambi vratarja.

### 2. faza

Začetek hitre akcije preko:

- prodiranja na svoji obrambni polovici;
- dolge podaje vratarja;
- kratke podaje vratarja;
- vloge specialista (graditelja igre v protinapadu).

Dolga podaja vratarja spada v protinapad v 1. valu, kratka podaja vratarja lahko pripelje do protinapada v 2. ali 3. valu. Začetek protinapada preko graditelja igre pa spada v 3. val. Splošni cilj v tej fazi je izognitev izgubi časa ter taktičnim prekinitvam nasprotnikov.

### 3. faza

Prenos žoge na nasprotnikovo polovico po naslednjih korakih:

- prodor s preходом preko sredine;
- prodor v prostor po določeni taktični zamisli;
- ustvarjanje prostora napadalcev, razporejenih v prostoru.

Na osnovi večjega števila razporejenih igralcev (v primerjavi s 1. valom), prihaja 3. faza v poštev v 2. in 3. valu: Po prodoru preko sredinske črte sledi pritisk, ki se nadaljuje z taktičnimi odločitvami v 2. valu in prodorom v nasprotnikov prostor za met. Pri vključevanju večjega števila igralcev pa je pomembno, da se igralci pravilno razporedijo po prostoru, saj so igralci 1. vala že razporejeni na nasprotnikovi centralni polovici.

### 4. faza

Priprava zaključka napada preko:

- sprejema dolge podaje vratarja;
- določeni taktični zamisli;
- številčni premoči, izenačenosti ali številčni podrejenosti;
- prodoru v prostor za zaključek.



Slike od 22– 28: Primer protinapada (Späte, 2003).



Opis: Situacija je nastala na tekmi med Nemčijo in Francijo na SP 2003 na Portugalskem. Po strelu francoskega igralca in bloku tretjega igralca z desne strani v obrambi (Zerbe) so nemški igralci izvedli protinapad. Žogo je sprejel DZ (Zerbe) in jo podal KN (Schwarzer), ki se je nekoliko netipično odkril na sredini igrišča. Ta je po vodenju na nasprotno polovico igrišča ponovno podal DZ (Zerbe) in se odkril na mesto 2. KN ob črto vratarjevega prostora. DZ (Zerbe) je napravil dober zalet ter podal diagonalno žogo neposredno LK (Kretzschmar), ki je streljal po skoku nad vratarjev prostor.

## 7. FINALE SP PORTUGALSKA 2003

V finalu svetovnega prvenstva, ki je bilo najhitrejše v zgodovini, je bilo izvedenih 61 napadov nemške reprezentance. Nemško moštvo je izpeljalo skoraj dve tretjini napadov preko protinapadov ali hitrega začetnega meta. Skoraj polovico zadetkov je nemška reprezentanca dosegla preko »tempo igre«. Dolga pozicijska ter počasna gradnja napada sta bili redki.

Z optimalnim hitrim izvajanjem začetnega meta po prejetem zadetku je nemška reprezentanca na SP na skoraj vsaki tekmi kazala, kako se lahko pride do priložnosti za zadetek. Hitri center so odigrali kot protinapad v 1. valu z dvema ali tremi igralci. Hitri center je učinkovit napad zaradi različnih situacij:

1. Strelec iz nasprotne ekipe po zadetku pristane v vratarjevem prostoru, zato porabi več časa, da se vrne v obrambo;
2. Nasprotniki opravljajo menjave napad-obramba;
3. Ekipa ima številčno premoč ali pa je igralec izključen na obeh straneh, vendar je prostora za igro več in se ga da izkoristiti;
4. Neorganizirana obramba nasprotnika, ki po vračanju še ne uspe formirati obrambe (Späte, 2003).

»Tempo igra« pa prinaša tudi večje tveganje v igri. Prej je bil po neuspešnem napadu na vrsti dolg in miren napad na postavljeno obrambo. Pri številčni premoči je sledil napad z izpeljavo do sigurne pozicije za zaključek, protinapad v številčni podrejenosti pa je bil skoraj prepovedan.

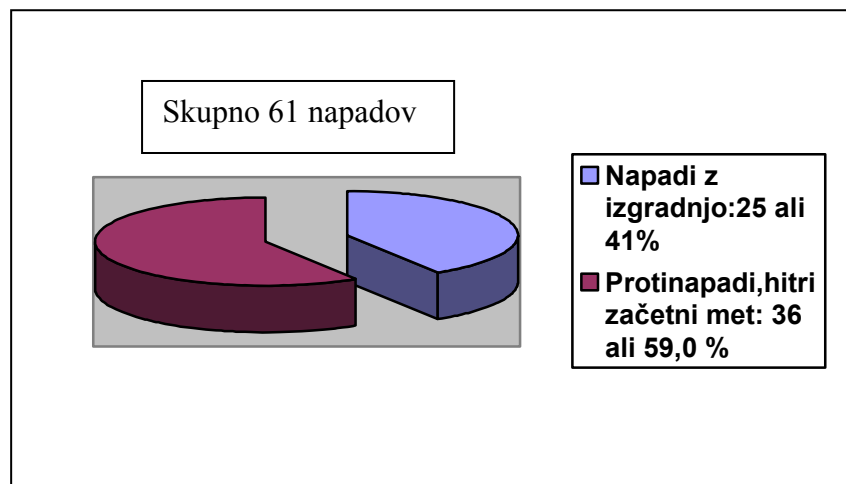
Vedno pogosteje je neuspešen protinapad kaznovan s protinapadom oziroma uspešen protinapad s hitrim izvajanjem začetnega meta. Protinapad protinapada ima več prednosti kot si mislimo. Po situaciji, ko ekipa osvoji žogo (prekršek v napadu ali tehnična napaka), lahko preide v protinapad s prostorsko prednostjo.

Statistika nemških napadov na tem SP kaže, da je bil skoraj po vsakem prejetem zadetku, kljub velikemu tveganju, izpeljan hiter napad.

V tem finalu SP je bil dosežen rekord v izvedenem številu napadov, (61) na ekipo. Za primerjavo lahko vzamemo SP 1999 v Egiptu, kjer je bilo med Rusijo in Švedsko v finalu le 49 napadov ene ekipe.

## Vsi napadi nemške reprezentance, izvedeni v visokem tempu na SP 2003 na Portugalskem

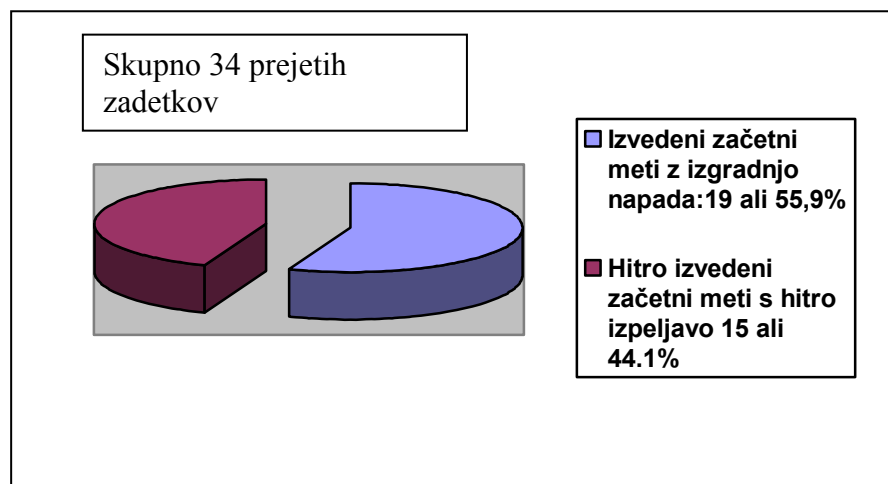
Graf 1: Napadi v »tempo igri« (Späte, 2003)



Protinapadi/hitri začetni meti:  
 -končani (zadetek, napačna podaja, tehnična napaka);  
 -prekinjeni (s prekrškom);  
 -z nadaljevanjem v pozicijski igri.

Graf 1 prikazuje, da je nemška reprezentanca izvedla skupno 61 napadov. Od tega 25 (41%) z izgradnjo napada, 36 (59%) pa s protinapadi in hitrimi začetnimi meti.

Graf 2: Hitro izvajanje začetnega meta po prejetem zadetku (Späte, 2003)



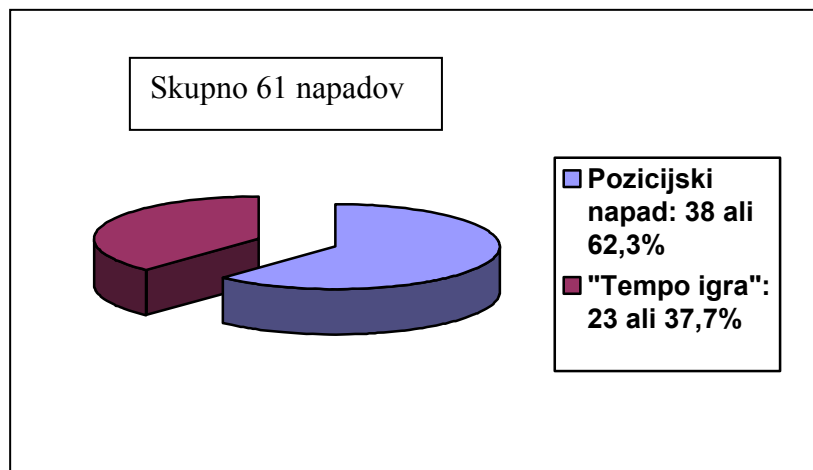
Po prejetih 34 zadetkih je bilo mogočih prav tolikšno število napadov iz hitrega začetnega meta.

Graf 2 prikazuje, da so Nemci po 34 prejetih zadetkih izvedli 19 (55,9%) začetnih metov, ki jih niso izpeljali do konca na ta način, ampak so napad nadaljevali z izgradnjo. Hitro pa so izvedli 15 (44,1%) začetnih metov in jih preko le tega tudi izpeljali.

Skoraj 60% vseh napadov je bilo izvedenih s protinapadom ali hitrim izvajanjem začetnega meta. Nobeno drugo moštvo ni doseglo tako visoke številke. Po prejetem zadetku je bila izpeljana skoraj vsaka druga situacija hitrega začetnega meta.

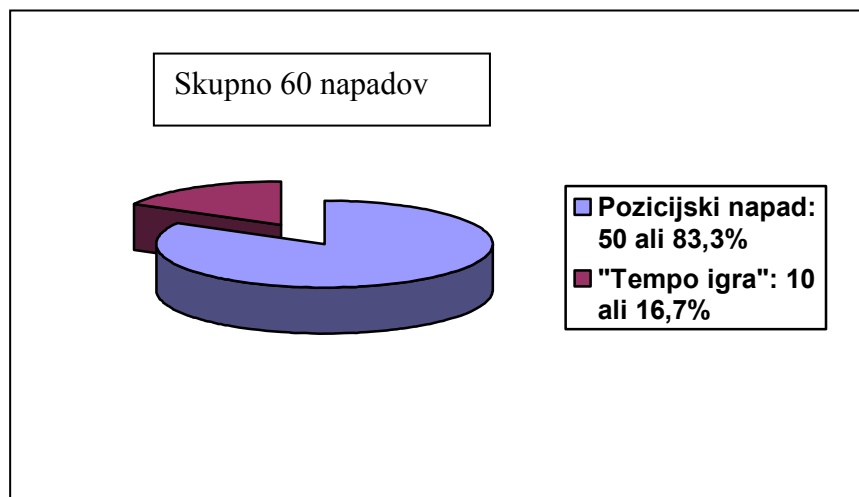
**Primerjava med pozicijskimi napadi ter napadi preko »tempo igre«, ki sta jih izvedla in zaključila nemška in hrvaška reprezentanca v medsebojni finalni tekmi na SP 2003 na Portugalskem.**

Graf 3: Nemčija – primerjava napadov (Späte, 2003)



Iz grafa 3 je razvidno, da je nemška reprezentanca na tekmi izvedla skupno 61 napadov. Od tega je bilo pozicijskih 38 oz. 62,3%, iz »tempo igre« pa 23 oz. 37,7% napadov.

Graf 4: Hrvaška – primerjava napadov (Späte, 2003)



Iz grafa 4 je razvidno, da je hrvaška reprezentanca izpeljala 50 oz. 83,3% napadov preko pozicijske igre, 10 oz. 16,7% pa preko »tempo igre«. Skupno število napadov (60) je bilo podobno kot pri Nemcih.

Učinkovitost napadov nemške reprezentance:

Protinapad:  $18/10 = 55,6\%$

Hitro izvajanje začetnega meta:  $5/5 = 100,0\%$

Pozicijski napad:  $38/16 = 42,1\%$

Skupno:  $61/31 = 50,8\%$

Učinkovitost napadov hrvaške reprezentance:

Protinapad:  $10/8 = 80,0\%$

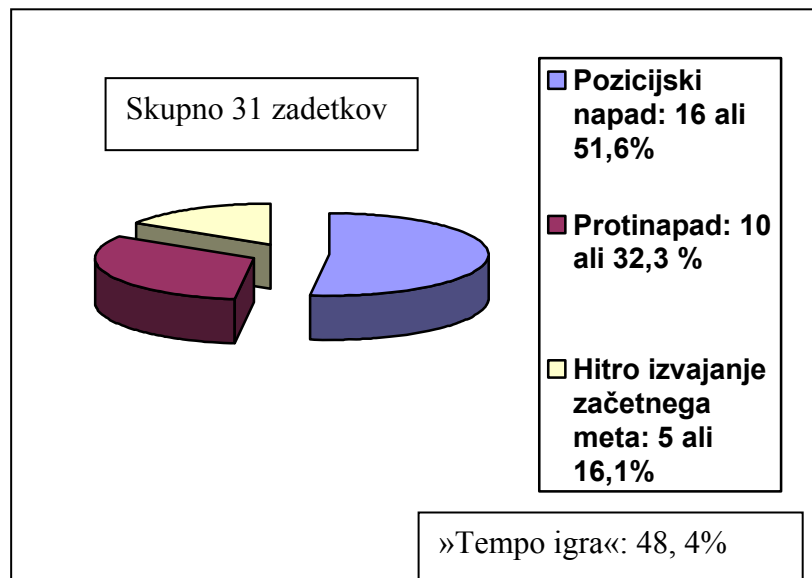
Pozicijski napad:  $50/26 = 52,0\%$

Skupno:  $60/34 = 56,7\%$

Tu je vidna razlika v igri obeh moštev: Pri Hrvaški prevladuje igra na postavljeno obrambo, medtem ko pri Nemčiji prevladujejo protinapadi. Opazimo lahko tudi 100% realizacijo pri izvedbi hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku nemške reprezentance, medtem ko Hrvatje tega sploh niso izvajali. Kot vidimo, pa imajo boljšo učinkovitost iz protinapadov ter igre na postavljeno obrambo.

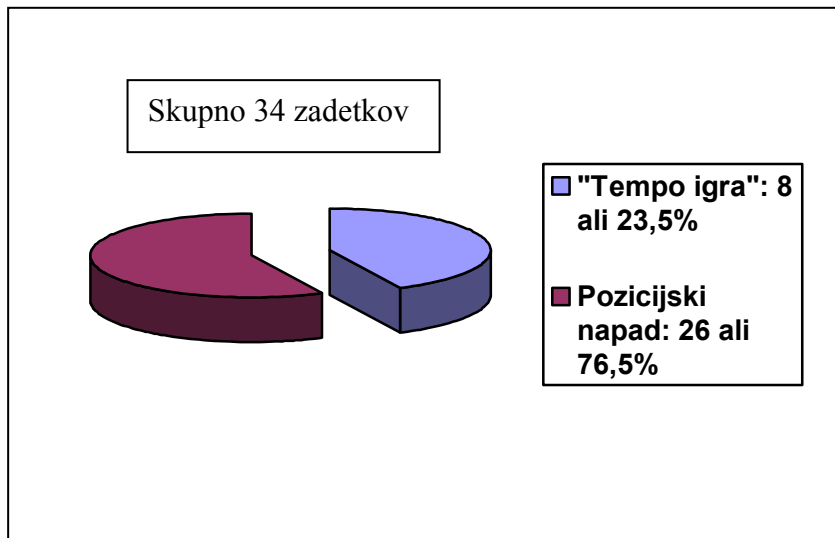
### Zadetki, doseženi iz igre v visokem tempu, na finalni tekmi SP 2003 na Portugalskem med Nemčijo in Hrvaško

Graf 5: Nemčija – zadetki, doseženi iz različnih napadov (Späte, 2003)



Graf 5 prikazuje število zadetkov, ki jih je nemška reprezentanca dosegla v finalu proti Hrvaški. Nemci so dosegli skupno 31 zadetkov: od tega jih je bilo 16 oz. 51,6% doseženih iz pozicijske igre, 10 oz. 32,3% iz protinapadov in 5 oz. 16,1% iz hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku.

Graf 6: Hrvaška – zadetki, doseženi iz različnih napadov (Späte, 2003)



Graf 6 prikazuje število zadetkov, ki jih je hrvaška reprezentanca dosegla v finalu proti Nemčiji. Hrvatje so dosegli tri zadetke več (34) kot Nemci: od tega je bilo 26 oz. 76,5% doseženih iz pozicijske igre, 8 oz. 23,5% pa iz »tempo igre«.

Približno 30% zadetkov iz protinapadov je bilo dolgo cilj švedske reprezentance. Z 48, 4% je Nemčija postavila nove mejnike. Vendar to ni naključje, saj so tudi proti Franciji (34,8%) ter Jugoslaviji (45,2%) dosegli zelo velik odstotek zadetkov iz »tempo igre«.

## **8. METODIKA TRENIRANJA TER POSAMEZNI PRIMERI PROTINAPADA, PODALJŠANEGA PROTINAPADA IN HITREGA IZVAJANJA ZAČETNEGA META**

Metodika je nauk o poučevanju kakega (šolskega) predmeta: metodika športne vzgoje – pedagoško: posebna metodika, metodika o poučevanju posebnega predmeta ali o poučevanju na določeni šolski stopnji (SSKJ, 1994).

Metodika preučuje le ožji del poučevanja, to je metodika pouka, kar pomeni izbiro ustreznih metodičnih postopkov, učnih metod in oblik (Kovač, 2005).

Pri načrtovanju si je potrebno zastaviti cilje. Brez ciljev si je težko predstavljati, kako bi uspešno izpeljali in vrednotili delo. Tukaj se hitro pojavi dilema, ali ni vnaprej zastavljeno, načrtovano delo manj produktivno, ustvarjalno. Odgovor je gotovo prisposodba »Kdor ne ve, kam hoče, se največkrat čudi, če pride povsem drugam (Strmičnik, 1996).

Cilji morajo biti:

- jasni,
- uresničljivi,
- pravilno izbrani in razvrščeni (rangirani).

Ena glavnih pomanjkljivosti vadbe je namreč ta, da nenatančno določamo cilje in da samo organiziramo dejavnost, namesto da bi načrtovali. Ko cilje izbiramo, jih moramo vedno povezati s prejšnjim in prihodnjim delom, vprašati pa se moramo tudi, ali cilji zares ustrezajo sposobnostim, vedenju in interesom vadečih.

Vsaka vadba in trening morata omogočiti:

- zadovoljitev prvinske potrebe po gibanju,
- poseben prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje in nadgrajevanje ter utrjevanje številnih in raznovrstnih športnih znanj,
- čustveno in razumsko dožemanje športa (Kiriakou, 1992).

Metodika učenja in vadbe rokometne igre mora biti že pri igralcih mlajših starostnih kategorij vsaj delno podrejena končnemu cilju-ustrezno usposobljenemu igralcu, ki bo tako na tehnično-taktičnem kot tudi morfološko-motoričnem in kondicijskem ter psihosocialnem področju kos zahtevam, ki jih pred njega postavlja rokometna igra. Od izbora in kombinacije ustreznih praktičnih metod učenja in vadbe tehnično-taktičnih elementov rokometne igre je v veliki meri odvisna hitrost učenja in količina osvojenih informacij, ki jih potrebuje igralec, da bi se uspešno znašel v t. i. sodobnem modelu rokometne igre (Šibila, 1999).

V tem poglavju bom poskušal prikazati pravilno metodično zaporedje učenja in treniranja nekaterih aktivnosti v fazi protinapada.

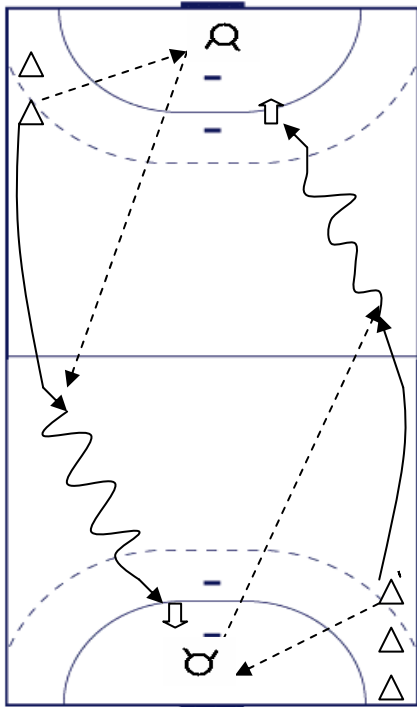
LEGENDA:

	NAPADALEC
	NAPADALEC Z ŽOGO
	BRANILEC
	VRATAR
	STREL NA VRATA
	GIBANJE ŽOGE
	GIBANJE IGRALCA BREZ ŽOGE
	STOJALO
	GIBANJE IGRALCA Z ŽOGO
	TRENER, UČITELJ
	PREIGRAVANJE
	TEKAČ – BRANILEC
	TEKAČ – NAPADALEC



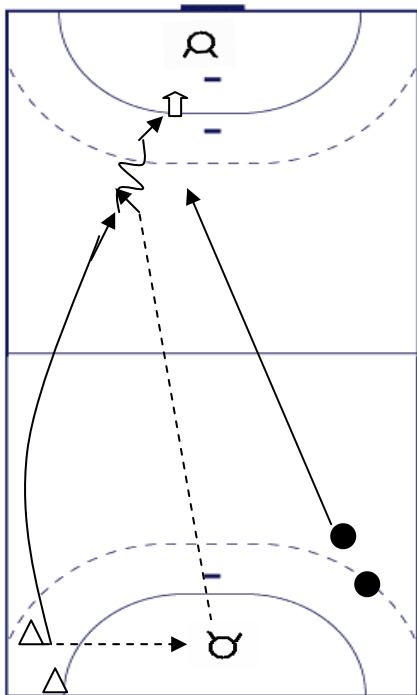
### 8.3 PROTINAPAD

Skica 2: Individualni protinapad 1:0



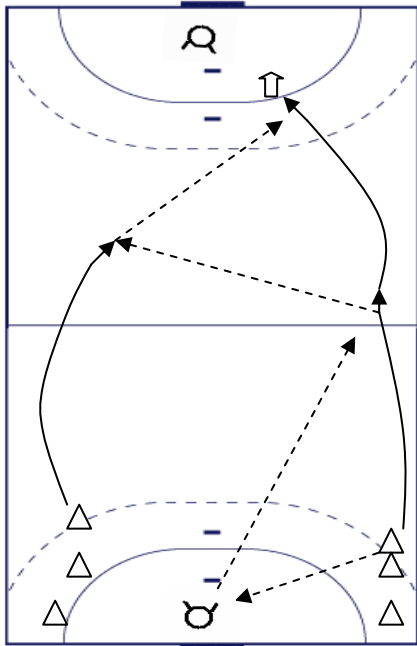
Vaja 1 (skica 2): Vadeči so razdeljeni v dve skupini, ki začenjata vsaka iz svojega kota igrišča. Vadeča iz nasprotnih si kotov začenjata oba hkrati, tako da podata žogo vratarju in stečeta v protinapad. Vratar jima vrne žogo in po kratkem vodenju streljata na gol. Vaja poteka po principu vrvice brez konca.

Skica 3: Preprečevanje protinapada 1:1



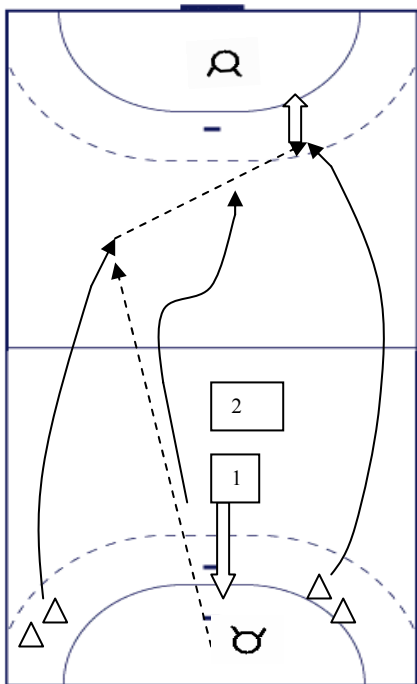
Vaja 2 (skica 3): Vadeči so razdeljeni v pare, eden je napadalec, drugi pa obrambni igralec. Napadalec začenja iz enega kota igrišča, obrambni igralec pa na drugi strani, s črte devetih metrov. Napadalec poda žogo vratarju in steče v protinapad, kamor mu poda žogo vratar. Obrambni igralec pa ga poskuša ujeti in preprečiti protinapad.

Skica 4: Protinapad z dvema igralcema 2:0



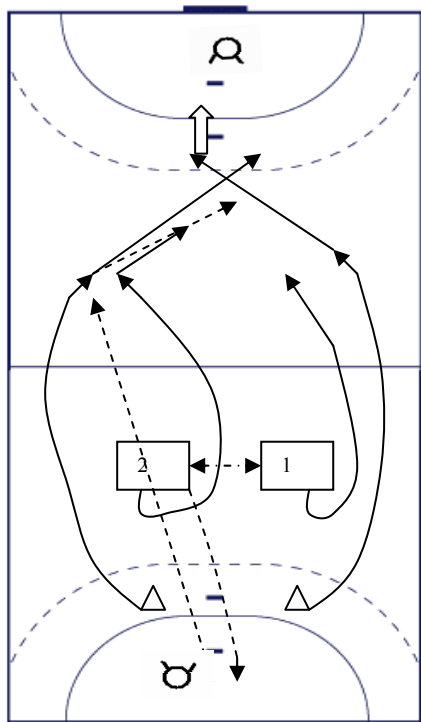
Vaja 3 (skica 4): Vadeči so razdeljeni v pare. Eden od para poda žogo vratarju ter steče v protinapad. Vratar mu žogo vrne, ta pa si izmenja diagonalno dvojno podajo s partnerjem ter zaključi s strelom na vrata.

Skica 5: Preprečevanje protinapada v odnosu 2:1



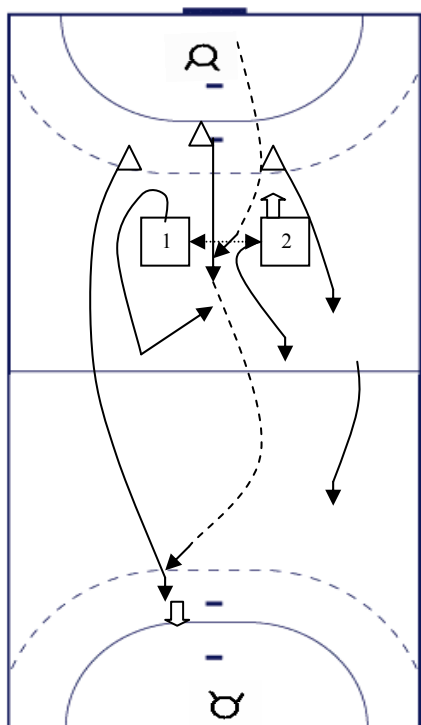
Vaja 4 (skica 5): Vadeči so razdeljeni v trojke. Na sredini igrišča imamo enega izmed trojke, ki ima žogo in strelja na vrata ter po strelu lovi oziroma preprečuje protinapad dveh vadečih, ki po strelu stečeta v protinapad, kamor jima žogo poda vratar.

Skica 6: Protinapad in preprečevanje le tega v odnosu 2:2



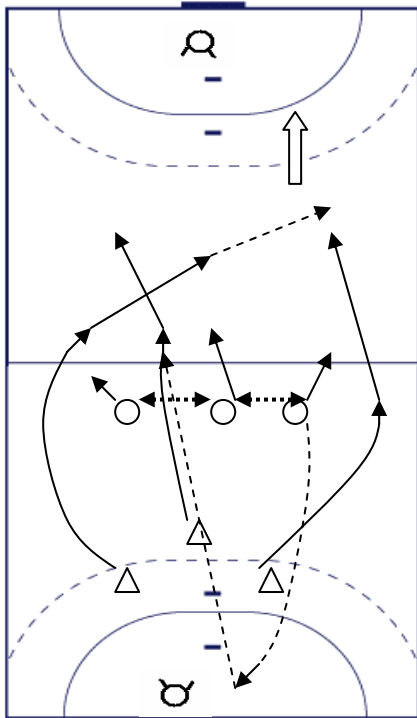
Vaja 5 (skica 6): Dva obrambna igralca in dva napadalca. Napadalca si podajata žogo in na znak trenerja streljata na vrata ter zatem postaneta obrambna igralca, ki preprečujeta protinapad. Igralca v obrambi pa postaneta napadalca, ki prejmeta žogo od vratarja in poskušata izvesti protinapad.

Skica 7: Protinapad in njegovo preprečevanje v odnosu 3:2



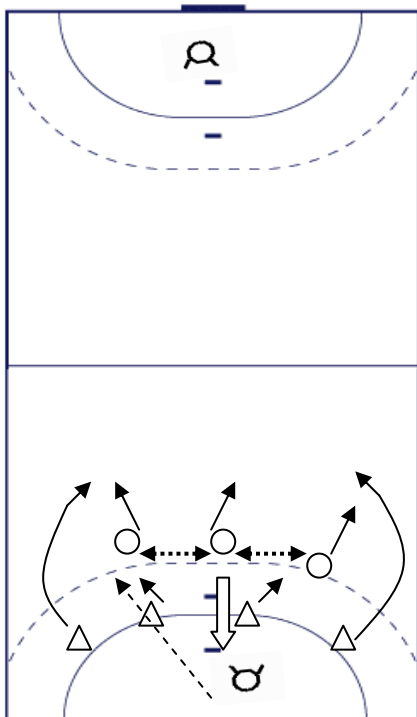
Vaja 6 (skica 7): Potek vaje je enak kot pri prejšnji, le da imamo tri obrambne igralce, ki po strelu postanejo napadalci, in dva napadalca, ki po strelu postaneta obrambna igralca.

Skica 8: Protinapad in preprečevanje v odnosu 3:3



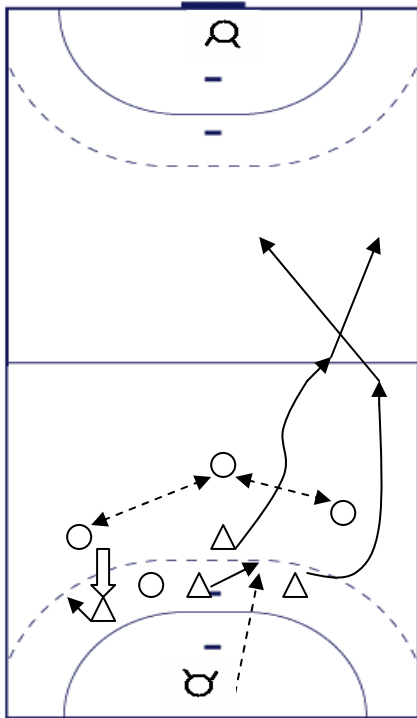
Vaja 7 (skica 8): Tudi podobna vaja kot prejšnji dve, le da imamo dve trojki. Ena trojka je na sredini igrišča in poda žogo vratarju ter preprečuje protinapad. Druga trojka je ob črti vratarjevega prostora in po podaji vratarja poskuša z izpeljavo protinapada.

Skica 9: Protinapad in njegovo preprečevanje v odnosu 4:3



Vaja 8 (skica 9): Skupini vadečih igrata 3:4. Po strelu napadalca štirje vadeči v obrambi poskušajo izpeljati protinapad, trije pa jim to preprečujejo.

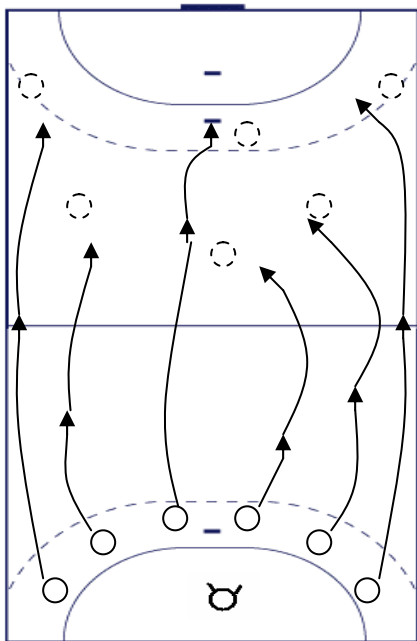
Skica 10: Enaka vaja v odnosu 4:4



Vaja 9 (skica 10): Enaka vaja kot prejšnja, le da imamo igro 4:4 in protinapad 4:4.

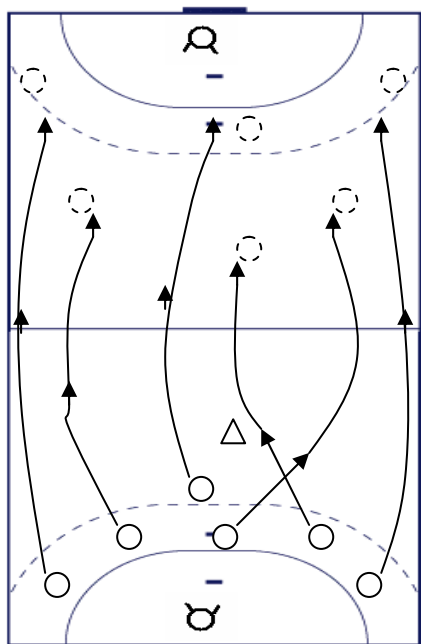
Enake vaje lahko izvajamo tudi v razmerjih med igralci 5:4, 5:5 in pa v številčni podrejenosti (2:3, 3:4, 4:5).

Skica 11: Odhod v protinapad iz obrambne formacije 6:0



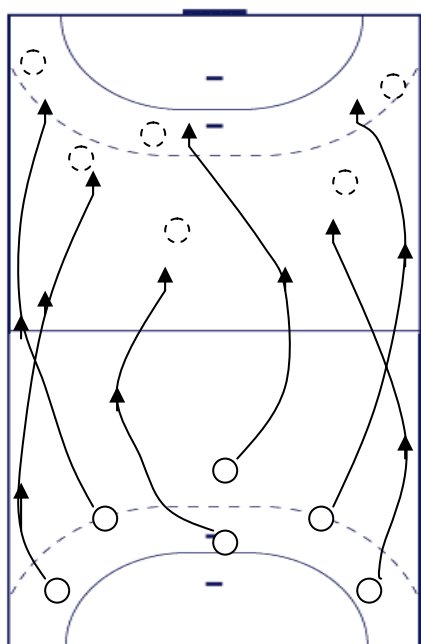
Vaja 10 (skica 11): Prekinitev poti označuje mesto, kjer se obrača glava in vzpostavlja kontakt s pogledom proti vratarju posameznega igralca, prvega in drugega vala.

Skica 12: Odhod v protinapad iz obrambne formacije 5:1



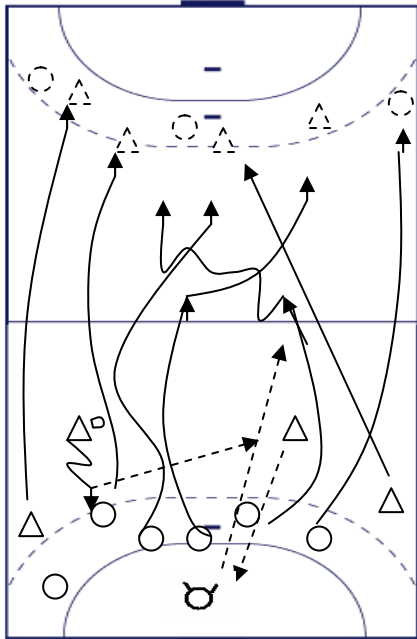
Vaja 11 (skica 12): V 1. valu prva dva igralca v obrambi ter igralec, ki je najbližje sredini, nekaj časa za njimi pa še ostala trojica sredinskih igralcev v obrambi. Primer situacije, kadar je tretji igralec v obrambi v napadu desni zunanji.

Skica 13: Najbolj idealen odhod v protinapad iz obrambne formacije 3:2:1 z dvema valoma



Vaja 12 (skica 13): Druga dva v obrambi – krili, prednji center – krožni napadalec, trije linijski igralci obrambe – zunanji igralci.

Skica 14: Pomikanje v obrambi in prehod v protinapad



Vaja 13 (skica 14): Tipična vaja; po aktivnem pomikanju v obrambi proti štirim napadalcem (10 – 20 sek.) na znak trenerja napadalci podajo žogo vratarju in se hitro vračajo pred svoj vratarjev prostor. Obrambni igralci gredo v dveh valovih v protinapad, kjer zunanja igralca takoj poskušata napraviti križanje DZ-LZ. Potem poskušajo napadalci najti ustrezno rešitev za zaključek protinapada. Vajo lahko vadimo tudi s kakšnim drugim izborom podaljšanega protinapada.

## 8. 4 NEKAJ MOŽNOSTI PRI IZVEDBI PODALJŠANEGA PROTINAPADA

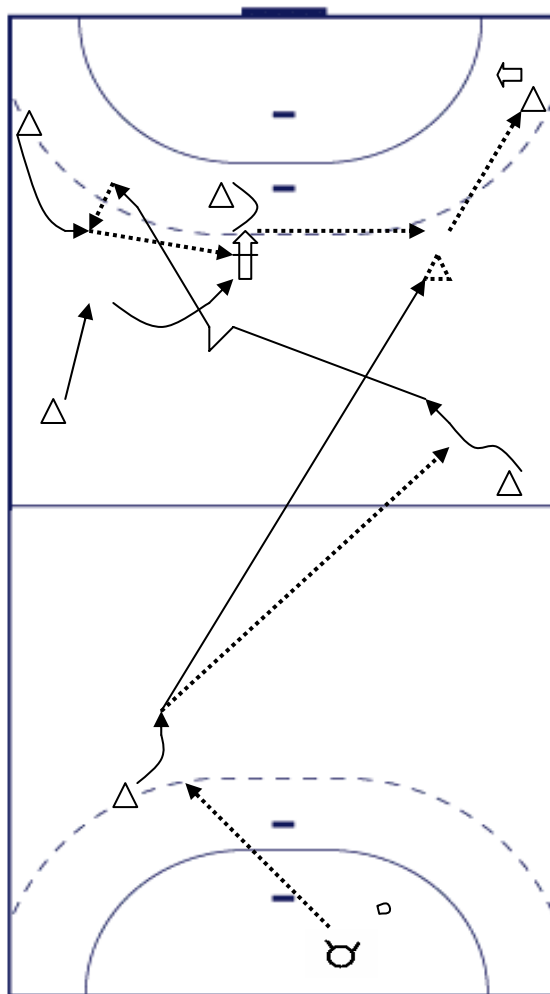
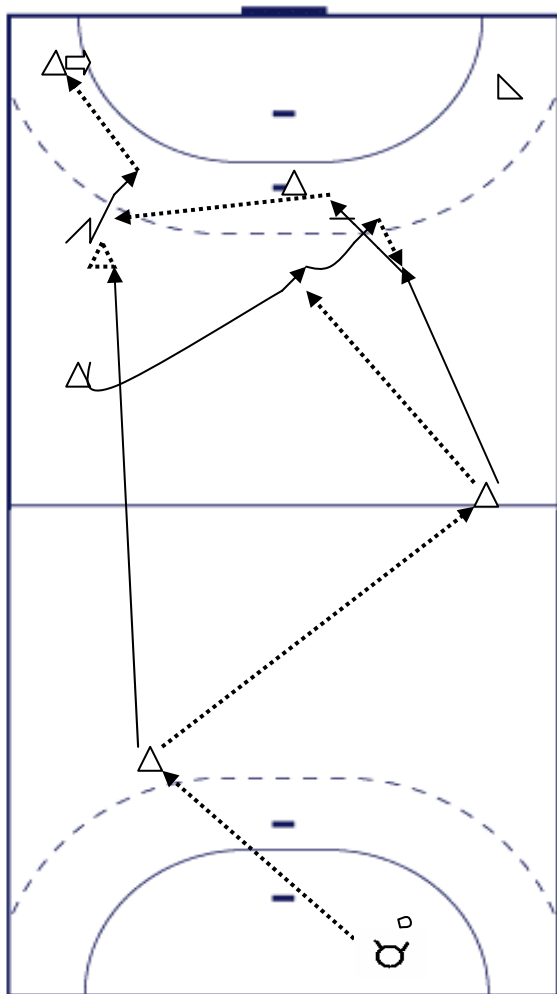
Izbor kombinacij (Šibila, 1997).

Vaja 14 (skica 15): SZ po sprejemu žoge od vratarja poda diagonalno podajo DZ. Nato DZ poda LZ, ki prihaja proti sredini in mu po križanju vrne žogo. DZ naredi zalet proti sredini ter poda SZ, ki iz dobrega zaleta podaja na LK, kjer prihaja do viška igralca.

Vaja 15 (skica 16): SZ sprejme žogo od vratarja ter jo poda diagonalno DZ. DZ naredi zalet proti sredini, kjer križa z LK, ta pa podaja naprej proti LZ, ki naredi zalet proti sredini in strelja ali podaja naprej proti SZ, ta pa na krilni položaj (DK), kjer se akcija zaključi s strelom na vrata.

Skica 15: Kombinacija 1  
SZ-DZ-LZ+DZ-SZ-LK

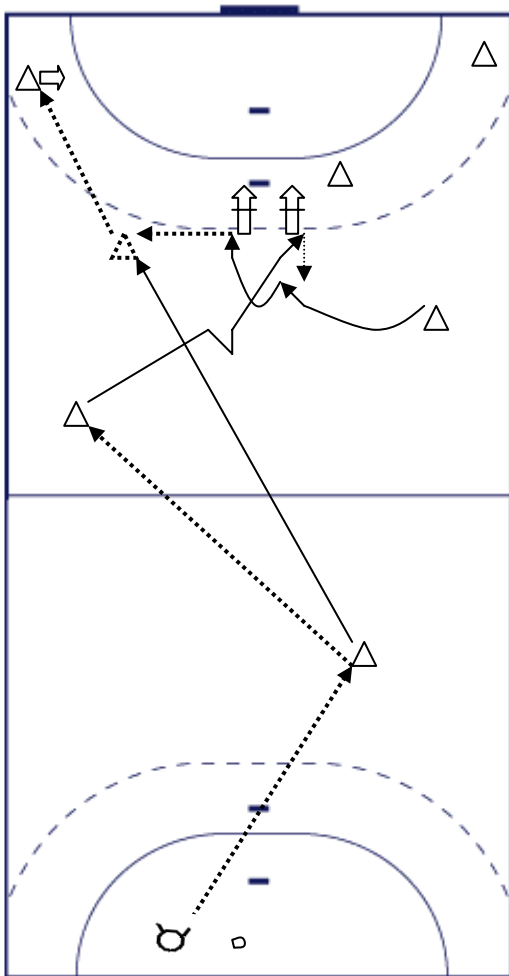
Skica 16: Kombinacija 2  
SZ-DZ+LK-LZ-SZ-DK





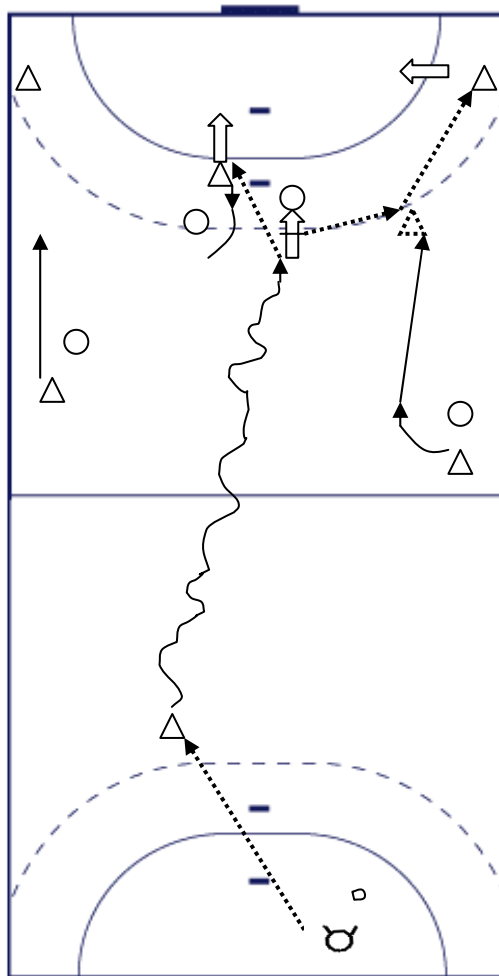
Vaja 16 (skica 17): SZ po sprejemu žoge od vratarja podaja diagonalno proti LZ, ki lahko strelja ali križa z DZ, ki prihaja proti sredini in če je priložnost, strelja. Lahko pa podaja naprej SZ, ki poda na LK ter zaključi napad.

Skica 17: Kombinacija 3  
SZ-LZ+DZ-SZ-LK



Vaja 17 (skica 18): SZ po sprejemu žoge od vratarja z vodenjem prodre proti sredini in ko pride v položaj za strel, strelja ali podaja KN, ki se po bloku deblokira in strelja na gol. SZ pa lahko tudi podaja naprej proti DZ, ta pa na DK, ki strelja na gol.

Skica 18: Kombinacija 4  
SZ-KN ali SZ-DZ-DK



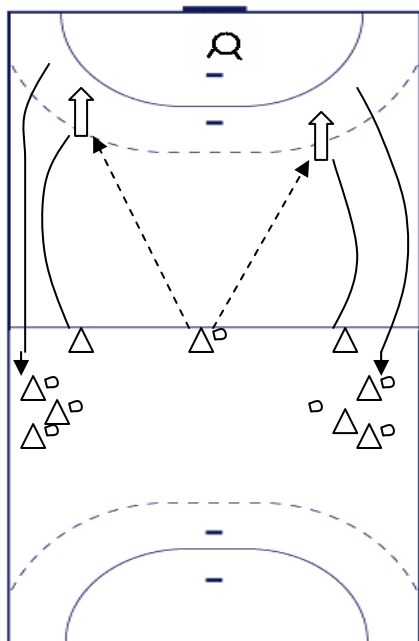
## 8. 5 HITRO IZVAJANJE ZAČETNEGA META

Izbor vaj (Šibila, 2004)

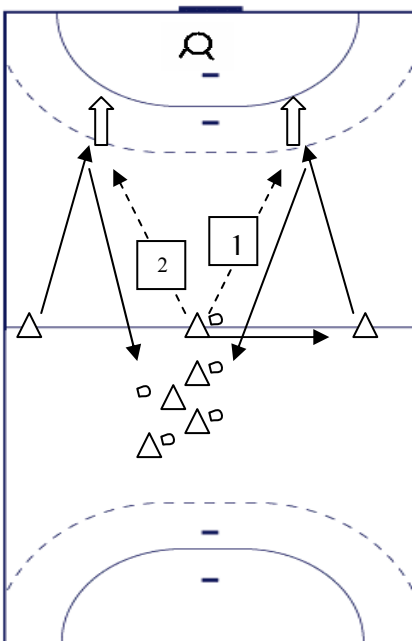
Vaja 18 (skica 19): Na pisk podaja igralca na sredini levo ali desno. Vaja 19 (skica 20): Lahko tudi menjujemo igralce, ki podajajo žogo.

Skica 19, 20: Preproste podaje iz sredine

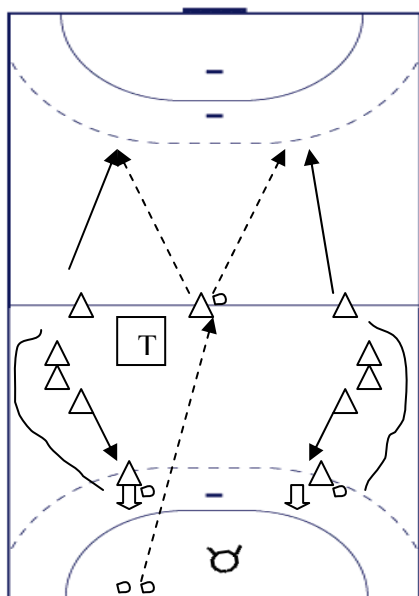
19



20

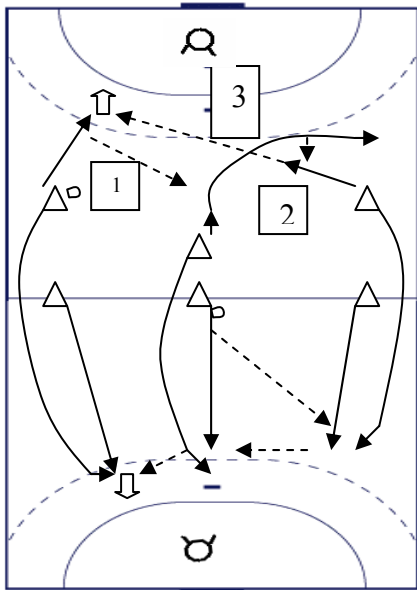


Skica 21: Podaje iz sredine s predhodnim strelom na vrata



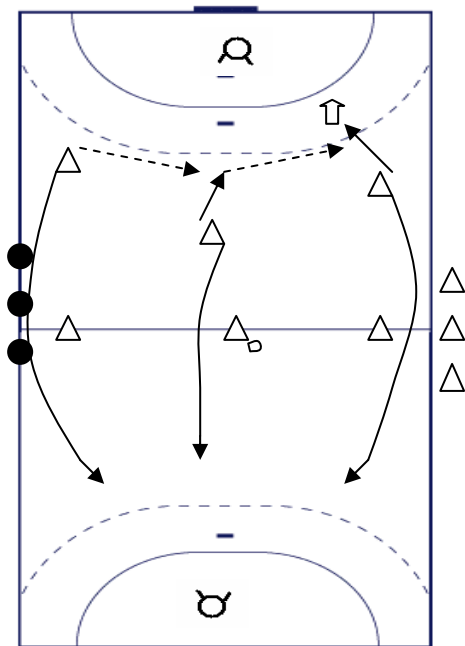
Vaja 20 (skica 21): Zunanji igralec strelja na vrata, vratar vzame žogo, ki jo ima pripravljeno ob strani ter jo poda igralcu na sredini igrišča. Po pisku igralec poda žogo soigralcu, ki strelja na vrata. Igralci, ki stečejo v napad, se neprestano menjujejo z zunanjimi igralci, ki so streljali na vrata in takoj nato hitro stečejo na sredino. Kot različico lahko uporabimo strel čez blok.

Skica 22: Trojke po strelu na vrata izvajajo hiter začetni met



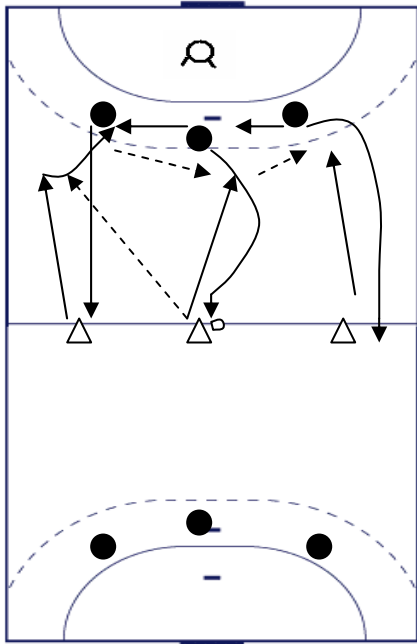
Vaja 21 (skica22): Igralci so razdeljeni v trojke. Igralci prve skupine so v napadu, kjer izvedejo preprosto akcijo ter streljajo na vrata. Takoj zatem se morajo v hitrem teku vračati v obrambo. Ko prečkajo sredinsko črto, igralci druge skupine na trenerjev pisk izvedejo hiter začetni met in poskušajo z različnimi napadalnimi akcijami doseči zadetek. Nato zamenjajo vloge napadalcev in branilcev.

Skica 23: Trojke po strelu na vrata izvajajo hiter začetni met brez prekinjanja



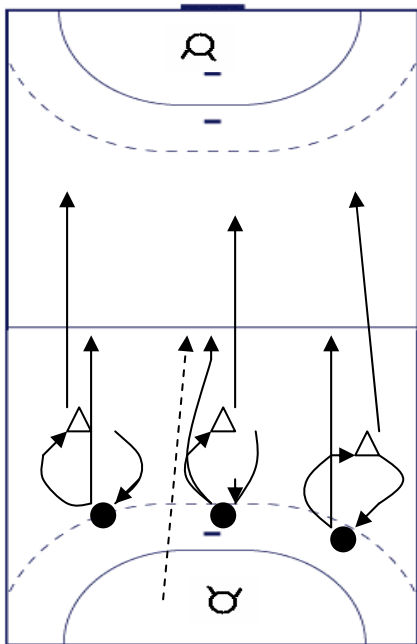
Vaja 22 (skica 23): Vaja, podobna prejšnji. Imamo štiri skupine s po tremi igralci. Dve skupini sta na igrišču, dve pa ob njem. Prvi del vaje je enak kot prej, razlika pa je, da skupine nadaljujejo z vajo neprekinjeno. Skupina ob robu neprestano nadomešča skupino, ki je izvedla začetni met. Ko je en napad končan in se branilci vračajo v obrambo, izvede druga skupina začetni met, naslednja skupina pa zavzame položaj na sredini.

Skica 24: Igra 3:3 ali 4:4 z izvajanjem začetnega meta



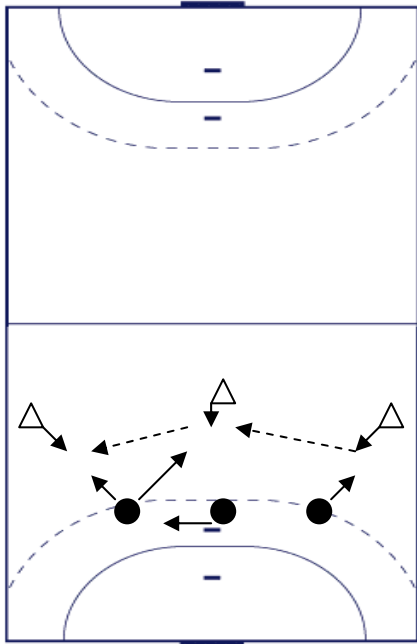
Vaja 23 (skica 24): Tri skupine, sestavljene iz treh ali štirih igralcev, igrajo ena proti drugi. Po koncu napada morajo branilci steči na sredino ter izvesti začetni met.

Skica 25: Zalet s polkrožnim gibanjem in začetni met



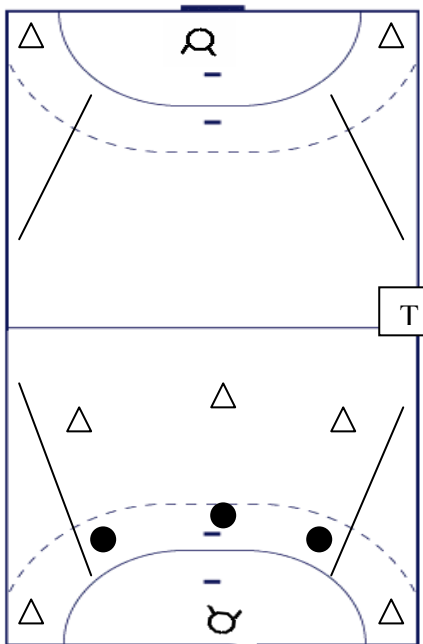
Vaja 24 (skica 25): Trije pari igralcev- eden branilec, drugi napadalec. Napadalci izvajajo zalet v polkrožnem gibanju, branilci jih zaustavljajo. Po 10-15 sek. da trener znak in branilci stečejo na sredino igrišča, dobijo žogo od vratarja ter poskušajo izvesti hiter začetni met. Napadalci postanejo branilci in skušajo preprečevati napadalne aktivnosti.

Skica 26: Igra 3:3 in hiter začetni met



Vaja 25 (skica 26): Vadeči igrajo igro 3:3. Po zaključku napada napadalcev poskušajo obrambni igralci izvesti hiter začetni met.

Skica 27: Igra z zmanjšanim številom igralcev in dodatnimi igralci ter hitro izvedenim začetnim metom



Vaja 26 (skica 27): Dve moštvi igrata z zmanjšanim številom igralcev (2:2, 3:3, 4:4) na zmanjšanem igralnem polju. Če napadalci dosežejo zadetek, morajo branilci hitro izvesti začetni met, če pa napadalci izgubijo žogo, morajo branilci takoj po osvojeni žogi izvesti protinapad. Na drugi strani nato nadaljujejo z novim poskusom napadalcev. Vloge napadalcev in branilcev menjujemo poljubno, lahko po vsakem napadu ali po določenem številu napadov. Lahko postavimo tudi dodatne igralce, ki pomagajo s podajami.

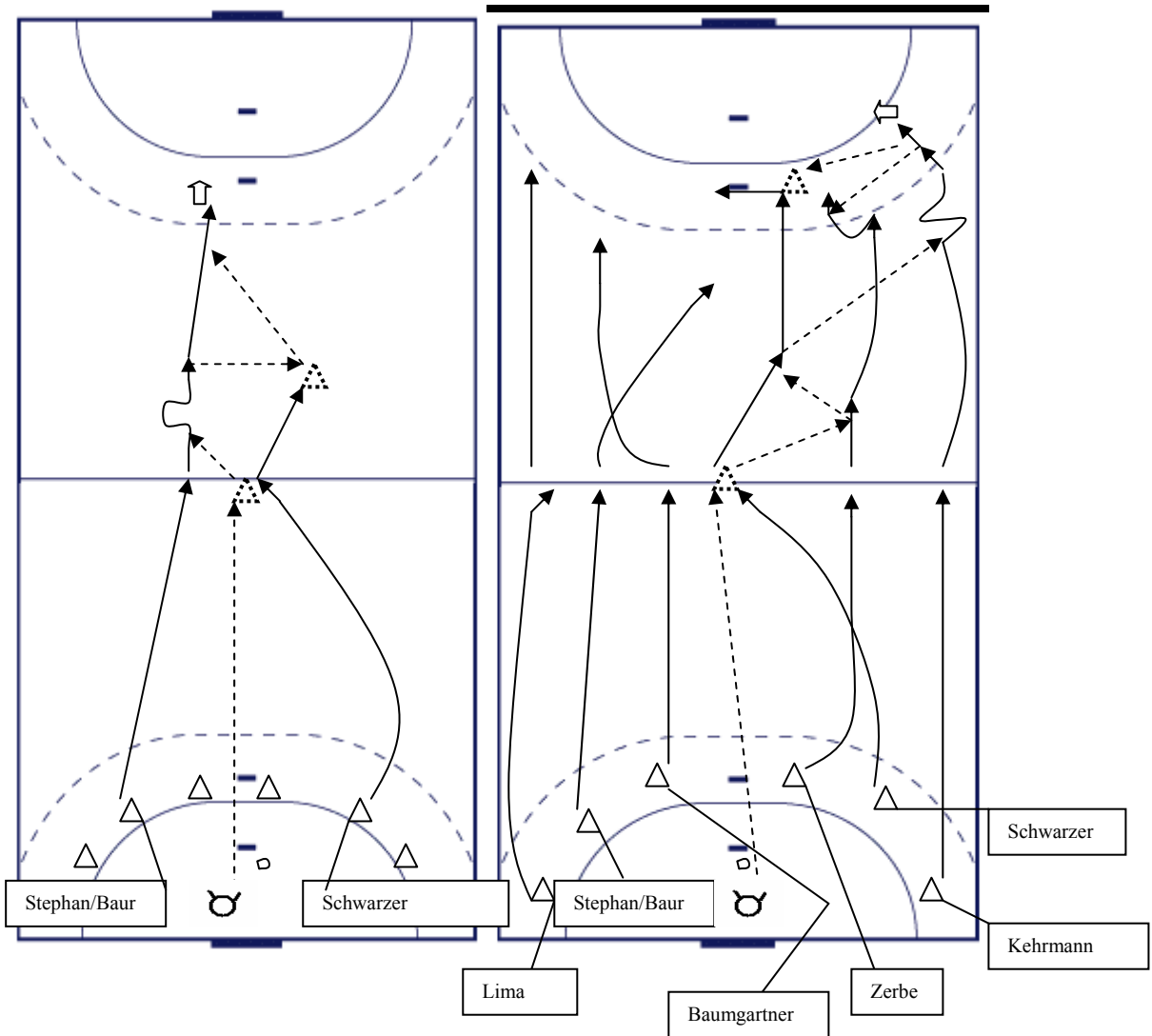
Skice od 28 – 30: Hitro izvajanje začetnega meta pri TBV Lemgo in nemški reprezentanci (Korfsmeier, 2003).

Skica 28: Po prejemu zadetku KN (Schwarzer) steče na sredino, kjer hitro izvaja začetni met, kateremu sledijo tri podaje s SZ (Bauer/Stephan) ter zaključek SZ (Bauer/Stephan).

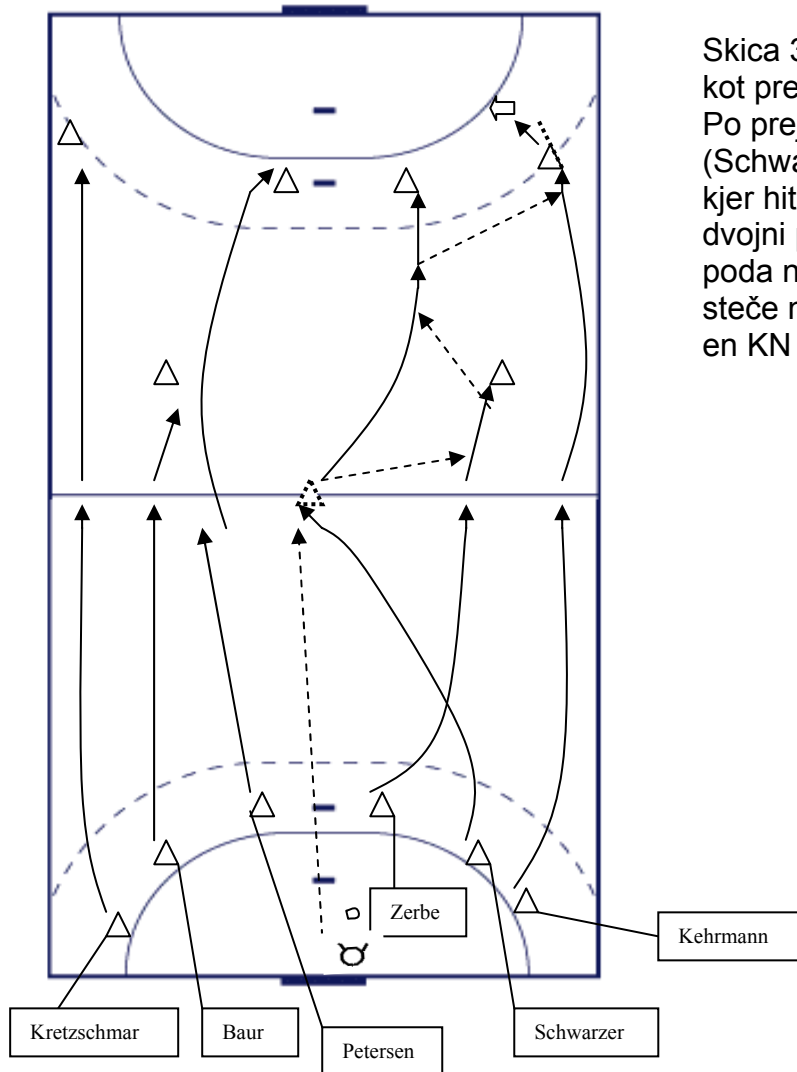
Skica 29: Po prejemu zadetku KN (Schwarzer) steče na sredino, kjer hitro izvaja začetni met. Po dvojni podaji s DZ (Zerbe), KN (Schwarzer) poda DK (Kehrmann), ki strelja ali podaja nazaj DZ (Zerbe) ali KN (Schwarzer).

Skica 28: Hitro izvajanje začetnega meta pri Lemgu, s sodelovanjem KN

Skica 29: Hitro izvajanje začetnega meta pri Lemgu in reprezentanci



Skica 30: Hitro izvajanje začetnega meta z dvema KN nemške reprezentance



Skica 30: Podobna kombinacija kot prejšnja, le da imamo 2 KN. Po prejetem zadetku KN (Schwarzer) steče na sredino, kjer hitro izvaja začetni met. Po dvojni podaji z DZ (Zerbe), KN poda na DK (Khermann) in steče na drugega KN, kjer je že en KN (Petersen).

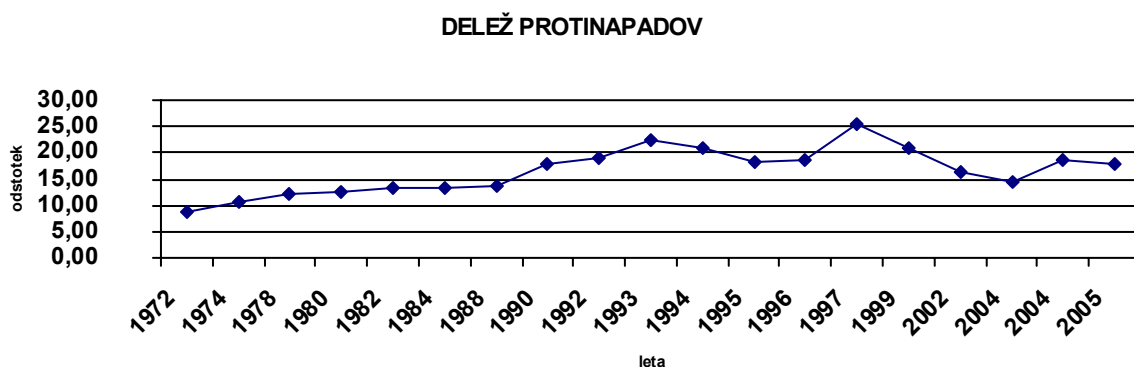
## 9. RAZPRAVA

V spodnji preglednici in grafu so prikazani deleži posameznih protinapadov. V preglednici 4 lahko opazujemo, kako se je gibal delež protinapadov na velikih tekmovanjih od leta 1982 do leta 2006. V grafu 7 pa je predstavljeno še celo daljše obdobje, saj nam graf prikazuje ta delež že od leta 1972.

Preglednica 4: Delež protinapadov na velikih tekmovanjih (Sevim, 2007).

TEKMOVANJE	LETO	KRAJ	ODSTOTEK
SP	1982	NEMČIJA	13,40 %
OI	1984	LOS ANGELES	13,40 %
OI	1988	SEUL	13,70 %
SP	1990	ČEŠKA	17,80 %
OI	1992	BARCELONA	18,90 %
SP	1993	ŠVEDSKA	22,30 %
EP	1994	PORTUGALSKA	20,90 %
SP	1995	ISLANDIJA	18,10 %
OI	1996	ATLANTA	18,60 %
SP	1997	JAPONSKA	24,50 %
SP	1999	EGIPT	20,80 %
EP	2002	ŠVEDSKA	16,30 %
EP	2004	SLOVENIJA	14,34 %
OI	2004	ATENE	18,50 %
SP	2005	TUNIZIJA	17,76 %
EP	2006	ŠVICA	12,79 %

Graf 7: Delež protinapadov v daljšem časovnem obdobju (Sevim, 2007).



Iz študije, ki jo prikazuje preglednica 4 in graf 7 smo ugotovili, da odstotek protinapadov na posameznih velikih tekmovanjih zelo niha. Če pogledamo celotno obdobje od leta 1972 naprej, lahko ugotovimo, da se je število protinapadov enakomerno zviševalo do leta 1988, kar je verjetno posledica samega razvoja rokometne igre. Po tem letu pa sledi porast števila protinapadov skoraj za 10



odstotkov do leta 1993 in pa rahel padec do leta 1995. Tega leta pa je dosežena tudi najvišja vrednost, in sicer kar 24, 50 odstotka na SP na Japonskem. Po tem letu delež protinapadov spet drastično pade za približno 10 odstotkov, kjer na EP v Sloveniji doseže vrednost 14,34 odstotka. Na OI v Atenah se sicer spet rahlo poveča, vendar pa na SP v Švici doseže najnižjo vrednost (12,97), od leta 1982 naprej.

Pri pregledu posameznih različnih velikih tekmovanj, kot so EP, SP in OI (preglednica 4) pa smo ugotovili, da se je delež protinapadov na EP znižal od leta 1994 (Portugalska – 20, 90%) do leta 2006 za več kot 8 %, (Švica – 12, 79%).

Delež protinapadov na SP je naraščal vse od SP v Nemčiji (13,40%) do Japonske 1997 (24,90). Po tem letu pa spet sledi rahel padec do leta 2005 v Tuniziji (17,76%), vendar je vseeno bolj konstanten kot na evropskih prvenstvih. Iz tega sklepamo, da protinapad in s tem zanimivost igre na SP ni nič slabša kot na EP, čeprav bi to lahko sklepali iz tega, da na SP nastopajo tudi eksotične reprezentance.

V posebno kategorijo pa lahko uvrstimo OI, saj se je delež protinapadov po Los Angelesu (13,40) in Seulu (13,70) ustavil na okoli 18 odstotkov (Barcelona – 18,90%, Atlanta – 18.60%, Atene – 18, 50%).

## **9.1 NEKATERE UGOTOVITVE IZ EP 2004 IN EP 2006**

Sevim (2004) na podlagi analize igre moštev na EP 2004 ugotavlja:

- Vsaka ekipa je uporabljala svojo filozofijo protinapada, ki je temeljila na sposobnostih igralcev in razumevanju igre. Nemčija in Danska sta bili zelo uspešni pri izvajanju protinapadov, sledile pa so jim tudi Hrvaška, Slovenija in Španija. Predvsem Nemčija z odličnimi krilnimi igralci je prikazala odlične protinapade.
- Protinapadi so bili ponavadi izvedeni z eno, dvema ali tremi podajami, ki so sledile tehnični napaki nasprotnika. Predvsem krilni igralci (Mirza Džomba/CRO), so bili zelo uspešni v protinapadih. Več kompleksnejših protinapadov ni bilo opaziti na tem EP.

Pollany (2006) na podlagi analize igre moštev na EP 2006 ugotavlja:

- Vse ekipe so poskušale izpeljati hiter protinapad po vsaki osvojeni žogi. To ne pomeni, da so poskušale z glavo skozi zid, ampak vsaj prenesti žogo globoko na nasprotnikovo polovico, kakor hitro je mogoče.
- Vse ekipe so poskušale tudi s tako imenovanim hitrim začetnim metom po prejetem zadetku, vendar so ga redko izpeljale do konca. Le nemška reprezentanca je bila zelo resna pri poskusih zadeti iz hitrega začetnega meta, ostale ekipe pa so ga uporabljale za pospeševanje igre v prvem delu napada. Skratka hitri začetni met je postal zelo uporabljen element vseh reprezentanc. Rezultat vsega tega je povečanje aktivne igre in zadetkov.

Vse ekipe igrajo v 1. valu z enim ali dvema igralcema zelo hitro in odločno. Prvemu sledi takoj 2. val, kjer sodeluje vseh šest igralcev. V tem delu igre ni menjav, specialisti za obrambo so vključeni v 1. in 2. val. Šele po zaustavitvi protinapada zaradi kakršnegakoli razloga izvedejo menjave. V tem delu igre vse ekipe poskušajo preprečiti ekipi v obrambi njeno organizacijo.

Razlika iz preteklosti je, da poskuša žogo v napadalno polovico večinoma prenesti en igralec. Poti teka v protinapad so jasno določene, tako da igralcu, ki prenaša žogo, ni potrebno gledati za soigralci, dokler ve, kje se nahajajo. Tako se lahko osredotoči le na to, kje stojijo igralci nasprotne ekipe. Vse to skupaj pa daje osnovo hitri igri in hitrim odločitvam.

## 10. SKLEP

Rokomet je športna igra, v kateri lahko samo s kakovostnim strokovnim delom pričakujemo vrhunske rezultate. Strokovno delo športnih pedagogov in trenerjev pa se začne že pri začetni selekciji, pri pravilni izbiri igralcev za posamezna igralna mesta in se nadaljuje z delom v kasnejšem procesu treniranja. Pri rokometu ima vsak igralec v protinapadu svojo vlogo in nalogo, ki izhaja iz njegovega igralnega mesta. Igralci, ki so pri obrambnih nalogah pomaknjeni bolj proti sredini igrišča, imajo veliko večje možnosti za doseg zadetka kot na primer igralci, ki so bližje svojemu kazenskemu prostoru. Zato morajo biti ti igralci hitri, motorično sposobni, iznajdljivi in izredno uspešni pri zaključevanju protinapadov.

Cilj protinapada je, da si ustvarimo priložnost za strel iz res ugodnih pozicij, ki jih sicer pri običajnem napadu težko ustvarimo. Take priložnosti moramo ustvariti tudi v podaljšanem protinapadu oziroma hitrem izvajanju začetnega meta.

Protinapad v prvi vrsti uporabljamo tudi zato, ker so obrambe vse boljše in je težko priti v pozicijo za strel. Ima pa tudi zelo velik vpliv na publiko ( še zlasti če se zaključi z atraktivno podajo nad vratarjev prostor ) in nasprotnika, saj ga psihično » ubija «. Nasprotnikovi igralci se namreč največkrat sprejo ravno zaradi gola, prejetega iz protinapada. Ekipi, ki je dosegla gol, pa se dviguje samozavest. Seveda pa je za izvedbo protinapada izredno pomembna tudi telesna priprava, ki jo lahko ekipa proti koncu tekme uspešno izkoristi. S protinapadom lahko nadomeščamo tudi pomanjkanje visokih igralcev, ker si ustvarjamo priložnosti za strele s črte.

Prostorsko ravnotežje in pravilno zapuščanje igralnih mest v obrambi je predvsem pomembno v sistemu protinapada. V igri najboljših moštev se pojavljajo zunanji igralci, katerih naloga je varno prenesti žogo v napadalno polovico in tam izvajati aktivnosti z namenom priti v situacijo za doseg zadetka. Trener mora izbrati ustrezno kombinacijo igralcev, ki bodo sposobni izvajati obrambne naloge kakovostno in bodo imeli ustrezne naloge v protinapadu. Zadeva postane še kompleksnejša z menjavanjem igralcev obramba – napad, kjer je potrebna še večja uigranost moštva.

Z vstopom igralca v igro naj bi le-ta vedel, kakšne so njegove naloge tudi v protinapadu. Pomembno je, da se ve, kdo sprejema žogo, kje poteka gibanje posameznega igralca med protinapadom, kateri igralec vteka... Pomembno je, da ne bi imeli igralcev, specializiranih samo za del rokometne igre, ker z menjavami izgubljam na kakovosti protinapada. Če pa že menjujemo obrambnega igralca, naj ima le-ta določeno vlogo tudi v protinapadu, hitrem centru in podaljšanem protinapadu naj se zamenja šele po koncu podaljšanega protinapada.

Prav igra v visokem tempu (protinapad, podaljšan protinapad, hiter začetni met), ki zahteva od igralcev visoko stopnjo vzdržljivosti, je ena izmed osrednjih značilnosti sodobnega rokometu. Težišče igre se prenaša na celotno igralno površino, kar je razvidno iz doslednega izvajanja protinapadov, hitrih začetnih metov in takojšnjem vračanju v obrambo po izgubljeni žogi. Tako bi morali individualno obrambo uporabljati v celotnem obdobju igralčevega razvoja, delno pa tudi v članski konkurenci. Pri delu z mlajšimi starostnimi kategorijami bi morali predvidevati, v

katero smer se bo razvijala sodobna rokometna igra in na podlagi tega prilagoditi proces treninga temu modelu.

Na osnovi lastnih izkušenj menim, da so protinapadi tisto orožje posamezne ekipe, iz katerih je najlažje doseči zadetek. Zato morajo trenerji dajati pobude, da se izpelje čim več protinapadov. Tako bo tudi igra uspešnejša in atraktivnejša. Da pa bo ta igra uspešna, morajo igralci obvladati različne rokometne veščine, ki so v nalogi tudi razvidne.

Želim, da bi bila moja naloga v pomoč športnim pedagogom in trenerjem pri začetnem izboru, pravilni metodiki učenja, izpopolnjevanja in treniranja protinapadov, kar je tudi prvi pogoj za uspešno in učinkovito izpeljavo protinapada v rokometu.

## 11. LITERATURA

- Bon, M. (2004). 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. (2004). Nekaj možnih načinov izpeljave protinapada. *Trener rokomet*, 11 (2), 15 – 22.
- Feldmann, K. (2002). Das Tempospiel auch im Wettkampf entwickeln. *Handball training*, 24 (4 + 5), 14 – 18.
- Feldmann, K. (2003). *Individual Attack Behaviour*. Pridobljeno 19. 11. 2007, iz <http://coachesinfo.com>
- Feldmann, K. (2003). Schneller und immer schneller... *Handball training*, 25 (3 + 4), 14 – 24.
- Germany – Poland – high – quality fast – paced play at high risk*. (5. 2. 2007). Basle: International Handball Federation. Pridobljeno 19. 11. 2007, iz [http://www.ihf.info/front\\_content.php?idcat=41](http://www.ihf.info/front_content.php?idcat=41)
- Goršič, T. (1986). *Kako igramo rokomet*. Celje: Rokometni klub Aero Celje.
- Goršič, T. (1997). *Protinapad v rokometu*. Celje: Športna šola Celje.
- Ilc, G. (2007). *Metodika učenja in treniranja skupinskih napadalnih aktivnosti v starostni kategoriji 12 – 14 let pri rokometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport.
- Korfsmeier, F. (2003). »Dann kommt der Pommess mit Dampf rum«. *Handball training*, 25 (3 + 4), 58 – 61.
- Lapajne, A. (1999). Združitev treninga obrambe in protinapada kot dveh neločljivih segmentov v sodobnem rokometu. *Trener rokomet*, 6 (1), 39 – 43.
- Malić, Z. (1999). *Rukomet – pogled s klupe*. Zagreb.
- Pollany, W. (2006). *Qualitative trend analysis of the 7th mens European Championship Switzerland 2006*. Pridobljeno 19. 11. 2007, iz <http://www.eurohandball.com>
- Pori, P. (2005). Obremenitve in napor v rokometu. *Trener rokomet*, 12 (2), 12 – 22.
- Sevim, Y. (2004). *Qualitative trend analysis of the 6th mens European Championship Slovenia 2004*. Pridobljeno 19. 11. 2007, iz <http://www.eurohandball.com>
- Sevim, Y. (2007). Posamična in skupinska taktika protinapada. *Trener rokomet*, 14 (1), 48 – 58.

- Spaete, D. (1990). Der Gegenstoss als Hauptangriffsmittel? *Handball training*, 12 (2), 7 – 17.
- Spaete, D. (2003). Tempospiel in allen Phasen. *Handball training*, 25 (3 + 4), 4 – 13.
- Šibila, M. (1997). Podaljšani protinapad. *Trener rokomet*, 4 (1), 9 – 16.
- Šibila, M. (1999). *Rokomet: izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M. (2002). Razvojne težnje v sodobnem vrhunskem rokometu. *Trener rokomet*, 9 (1), 31 – 37.
- Šibila, M. (2002). Koncept dela z igralci mlajših starostnih kategorij – primer nemške rokometne zveze. *Trener rokomet*, 9 (2), 43 – 54.
- Šibila, M. (2004). Pospeševanje igre v povezavi s hitrim izvajanjem začetnega meta. *Trener rokomet*, 11 (2), 7 – 14.
- Šibila, M. (2004). Igra 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometu na rokomet po celotnem igrišču. *Trener rokomet*, 13 (2), 17 – 21.
- Šibila, M., Bon, M. in Pori, P. (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja – 2. stopnja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Veraja, L. (2001). *Trenutno stanje modernega rokometu in možnosti razvoja igre v napadu*. Pulj: Rokometni seminar.