

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT.**

Polona Podhostnik

**PREHOD IZ MALEGA ROKOMETA
NA ROKOMET PO CELEM
IGRIŠČU**

diplomsko delo

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Zahvalila bi se mentorju dr. Šibili za nasvete pri nastajanju diplomskega dela, Rokometni šoli Ptuj, ki mi je omogočila snemanje ter prijateljici Maji Tašner za pomoč pri snemanju in montaži video predstavitve.

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

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje – rokomet

**PREHOD IZ MALEGA ROKOMETA NA ROKOMET PO
CELEM IGRISČU**

MENTOR: izr. prof. dr. Marko Šibila

SOMENTOR: asist. dr. Primož Pori

RECENZENT: izr. prof. dr. Frane Erčulj

KONZULTANT: asist. dr. Marta Bon

**AVTORICA DELA:
Polona Podhostnik**

Ljubljana, 2008

Ključne besede: mali rokomet, rokomet, pravila, razvojne značilnosti otrok, model igre.

PREHOD IZ MALEGA ROKOMETA NA ROKOMET PO CELEM IGRISČU

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

Polona Podhostnik

Strani: 50

Skice: 10

Slike: 10

Literatura: 6

IZVLEČEK

V diplomski nalogi je predstavljen mali rokomet, ki ga igrajo otroci v obdobju od šestega do enajstega leta starosti, in rokomet po celotnem igrišču določen z uradnimi pravili.

V nalogi so opisane različne težave, ki nastanejo v igri pri prehodu iz malega rokomet na igro po celotnem igrišču.

Kot metodični korak pri prehodu na igro po celotnem igrišču sem predstavila model igre 2 x 3:3. V nalogi je predstavljenih več oblik tega modela igre.

EXTRACT:

In my degree I represented mini handball played by children six to eleven years of age and handball played through the whole field with official rules.

I also described various difficulties which occur when one changes from mini handball to handball played on the whole field.

As a methodical step when switching to a whole-field play I represented a 2x 3:3 play model. In my degree I represented various forms of this play model.

KAZALO

IZVLEČEK	4
1. UVOD	6
1.1 MALI ROKOMET	7
2. PREDMET IN PROBLEM	8
2.1 ROKOMET PO CELOTNEM IGRIŠČU Z URADNO DOLOČENIMI MERAMI	8
2.1.1 PRAVILA ROKOMETNE IGRE	10
2.2 MALI ROKOMET	16
2.2.1 ZNAČILNOSTI MALEGA ROKOMETA	16
2.2.2 PRAVILA MALEGA ROKOMETA	17
2.3 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK V OBDOBJU OD 6. DO 11. LETA STAROSTI	20
2.4 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI	23
2.5 UČNE METODE IN METODE VADBE MLADIH ROKOMETAŠEV	26
3. CILJI	30
4. METODE DELA	31
5. RAZPRAVA	32
5.1 RAZLIKE MED MALIM ROKOMETOM IN ROKOMETOM PO CELOTNEM IGRIŠČU	32
5.2 TEŽAVE, KI NASTANEJO V IGRI OB PREHODU IZ MALEGA ROKOMETA NA IGRO PO CELOTNEM IGRIŠČU	33
5.3 IGRA 2 X 3:3 KOT METODIČNI KORAK PRI PREHODU IZ MALEGA ROKOMETA NA ROKOMET PO CELOTNEM IGRIŠČU	34
6. ZAKLJUČEK	48
7. LITERATURA	50

1. UVOD

Eno najpomembnejših področij za otrokov razvoj je gibanje, kot protiutež obremenitvam, stresom in napetostim, ki jih srečujemo v vsakdanjem življenju. Igra in gibanje sta osnovni otrokovi potrebi, hkrati pa imata mnogo pozitivnih učinkov pri preprečevanju bolezni, izboljšanju gibalnih sposobnosti in bogatenju otrokovega duha. Skozi igro otrok osvaja mnoge spretnosti in tiste, ki jih pravočasno ne osvoji, se kasneje težko ali pa sploh ne razvijejo.

Pridobivanje informacij o svojem telesu in okolju skozi gibanje se ne odraža le na motoričnem, temveč tudi na kognitivnem, konativnem in socialnem razvoju. Zgradijo se temeljni zdrave telesne konstitucije, razvijajo se funkcionalne sposobnosti, razvija se celovita osebnost.

Ena izmed iger, ki otroku omogoča razvoj mnogih spretnosti je tudi rokomet. Ta spada med polistrukturne športe in zahteva od igralcev veliko tehničnega in taktičnega znanja ter visoko razvite motorične sposobnosti.

1.1 MALI ROKOMET

Otroci se najprej srečajo s posebej prilagojeno obliko rokometu, ki jo imenujemo mali rokomet. Namenjen je predvsem otrokom od 6 do 11 leta. Pravila igre so prilagojena starostni stopnji otrok. Zmanjšano je igrišče, velikost vrat, žoga, število igralcev.

Zaradi prilagojenih pravil je za otroke izredno zanimiv in ga zelo radi igrajo. Igra je dinamična, privlačna in bogata z vidika gibalnih nalog, ki se v njej pojavljajo. Mini rokomet motivira in sprošča igralce, ki že znajo igrati rokomet, in tudi tiste, ki ga ne obvladajo.

Prek igre pri otrocih lažje dosežemo zadane cilje, to pa so lahko razvoj igrivosti, izboljšanje sposobnosti, moralnih odlik ter vzgoja in izobraževanje (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Čeprav se že pojavi želja po igranju rokometu po celotnem igrišču, otroci v tem obdobju niso ne telesno in ne psihološko zreli za tak način igranja. Tudi njihovo tehnično znanje še ni na ustreznem nivoju. Zaradi tega se pojavljajo določene težave pri prehodu na igro po celotnem igrišču.

2. PREDMET IN PROBLEM

Namen diplomskega dela je predstaviti razlike med mali roketom in roketom po celotnem igrišču z uradno določenimi pravili.

2.1 ROKOMET PO CELOTNEM IGRISČU Z URADNO DOLOČENIMI MERAMI

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

Rokometno igrišče je pravokotnik, velik 40 x 20 metrov, površina igrišča tako znaša 800 m².

Rokometna igra (vadba in tekmovanje) vpliva na razvoj skoraj vseh človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Vpliv je vsestranski. Razvija se dihalni in srčno-žilni sistem, skeletna miškulatura, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike

mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času. Izmed osnovnih motoričnih sposobnosti vadba rokometna in igra še posebej razvija eksplozivno in elastično moč mišic nog ter rok in ramenskega obroča, agilnost, hitrost gibanja in gibljivost predvsem v ramenskem pa tudi kolčnem obroču.

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

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

Sodobni model rokometne igre zahteva:

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

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

2.1.1 PRAVILA ROKOMETNE IGRE

Pravila so pri rokometu razdeljena na 18 delov oz. pravil. Opisala bom samo najosnovnejše dele pravil.

1. Igrišče

Igrišče je pravokotnik, dolg 40 in širok 20 metrov. Sestavljeno je iz dveh enakih polj za igro in dveh vratarjevih prostorov. Daljši stranici sta vzdolžni črti, krajši pa prečni črti rokometnega igrišča.

Vse črte na rokometnem igrišču so široke pet centimetrov, razen črta v vratih, ki je široka osem centimetrov. Črte spadajo k prostoru, ki ga omejujejo.

Rokometna vrata so visoka dva, široka pa tri metre. Stojijo na sredini prečne črte in so čvrsto pritrjena na podlago. Vratnici in prečka so široki osem centimetrov in morajo biti po vsej dolžini pobarvane z dvema različnima barvama, da se jasno ločijo od ozadja. Njihov zadnji rob mora potekati po zadnji strani črte v vratih.

2. Igralni čas, končni signal, time-out

Igralni čas na uradnih rokometnih tekmah v moški in ženski konkurenci (nad 16 let) je 2 x 30 minut z 10 minutnim odmorom.

Igralni čas se začne z žvižgom za začetni met sodnika v polju in se konča z avtomatskim končnim signalom javne naprave za merjenje časa ali s končnim

signalom časomerilca. Po odmoru moštvi zamenjata strani igrišča. Sodnika odločata kdaj se igralni čas prekine in nadaljuje. Časomerilcu dasta znak za ustavitev (time-out) in ponovno sprožitev ure. Po prekinitvi se mora igra pričeti z žvižgom sodnika.

3. Žoga

Rokometna žoga je lahko iz usnjenega plašča ali plašča iz umetnega materiala. Moška rokometna žoga ima obseg od 58 do 60 cm in maso od 425 do 475 gramov (velikost 3). Za ženske in mlada moška moštva (od 12 do 16 let) ter mlada ženska moštva (nad 14 let) mora imeti žoga obseg od 54 do 56 cm ter maso od 325 do 400 gramov (velikost 2). Za moška mlada moštva (od 8 do 12 let) in ženska mlada moštva (od 8 do 14 let) mora imeti žoga obseg od 50 do 52 cm in maso od 290 do 330 gramov (velikost 1).

4. Moštvo, menjave, oprema

Ekipo sestavlja do 14 igralcev, ki jih vnesemo v uradni zapisnik. Na igrišču je lahko naenkrat največ 7 igralcev – 6 igralcev v polju in vratar. Ostali sedijo na klopi za rezervne igralce. Rezervni igralci lahko med igro kadarkoli vstopijo na igrišče brez najave časomerilcu ali zapisnikarju, vendar morajo pred tem zamenjani igralci zapustiti igrišče. Na tej klopi sedijo tudi uradne osebe (največ 4). Igralci enega moštva se morajo po barvi dresov jasno razločevati od svojih nasprotnikov. Vratarji morajo nositi drese, ki se po barvi ločijo od dresov svojega moštva, nasprotnega moštva in od dresov nasprotnikovih vratarjev.

5. Vratar

Vratar je edini igralec, ki lahko igra v tki. vratarjevem prostoru. Vratarjev prostor lahko zapusti in nadaljuje z igro v polju. Takrat veljajo zanj enaka pravila, kot za vse igralce v polju. Če zapusti vratarjev prostor z žogo, sodnik dosodi prosti met za nasprotno ekipo, če pa se z njo vrne iz polja v vratarjev prostor, dosodi sodnik najstrožjo kazen. Vratarju je dovoljeno da se v vratarjevem prostoru dotika žoge z vsemi deli telesa in se neomejeno giblje z žogo, vendar ne sme zavlačevati izvajanja vratarjevega meta.

6. Vratarjev prostor

V tem prostoru je lahko samo vratar. Za vstopanje v vratarjev prostor ocenjujemo dotik prostora (tudi črte) s katerimkoli delom telesa. Vstopanje igralcev vanj, se kaznuje s prostim metom ali sedemmetrovko. Žoga, ki je v vratarjevem prostoru, pripada vratarju. Dotikanje žoge, ki leži ali se kotali v vratarjevem prostoru ali pa jo vratar drži, ni dovoljeno.

7. Igra z žogo, pasivna igra

Dovoljena je uporaba pesti rok, glave, trupa, stegna in kolena za lovljenje, zaustavljanje, metanje, potiskanje, udarjanje in s pestjo udarjanje žoge. Dovoljeno je, da se igralci dotaknejo žoge z vsemi deli telesa, razen z nogo pod višino kolen. Igralec lahko na mestu drži žogo največ 3 sekunde. Brez odboja od tal lahko naredi največ tri korake. Žogo si igralec lahko predaja iz roke v roko, ne sme pa si je metati iz roke v roko. Prepovedano se je dotakniti žoge več kot enkrat, če se prej žoga ne dotakne tal, drugega igralca, vratnice ali prečke. Dovoljeno je metanje za žogo, ki leži na tleh ali se kotali po tleh. Ni dovoljeno, da moštvo zadržuje žogo brez namena, da vrže na vrata. To je pasivna igra, ki se kaznuje s prostim metom za nasprotno moštvo.

8. Prekrški in nešportno obnašanje

Dovoljeno je:

- uporabljati roke in dlani za odvzem žoge ali blokado;
- nasprotniku odvzeti žogo z odprto dlanjo iz katerekoli smeri;
- onemogočanje nasprotnika s telesom, tudi ko nima žoge
- da igralec s pokrčenimi rokami vzpostavi telesni kontakt z nasprotnikom, medtem ko si stojita nasproti, ga kontrolira, spremlja.

Ni dovoljeno:

- da igralec nasprotniku izbije žogo iz rok;
- da igralec blokira ali odriva nasprotnika z rokami, dlanmi ali nogami;
- da igralec nasprotnika objema, drži, odriva, se vanj zaleti ali skoči nanj;

- da igralec nasprotnika nepravilno moti (z žogo ali brez nje), ovira ali ogroža.

Prekrški zaradi nešportnega obnašanja se kaznujejo progresivno. To pomeni, da posameznih prekrškov ne kaznujemo le s prostim metom ali sedemmetrovko, ker gre za prekrške, ki so težji od prekrškov, storjenih v borbi za žogo. Vsak prekršek, ki se progresivno kaznuje, zahteva osebno kazen, ki se začne z opominom in s težnjo po strožjih kaznih.

9. Zadetek

Zadetek je dosežen, ko cela žoga preide črto v vratih. Moštvo, ki je dalo več zadetkov je zmagovalec. Ko sodnika zadetek priznata in zapiskata začetni met, zadetka ne moreta več razveljaviti.

10. Začetni met

Na začetku tekme ga izvaja moštvo, ki je ob žrebu izbralo žogo. Na začetku drugega polčasa ima začetni met drugo moštvo. Ob vsakem zadetku ekipa, ki prejme zadetek, izvede začetni met. Izvaja se iz sredine igrišča po sodnikovem žvižgu v katerikoli smeri. Soigralci moštva, ki izvaja začetni met, ne smejo prestopiti sredinske črte, dokler sodnik ne zažvižga. Izvajalec mora stati z eno nogo na sredinski črti. Ob izvajanju začetnega meta na začetku tekme, ob polčasu ali morebitnem podaljšku morajo biti vsi igralci obeh ekip na svoji polovici, nasprotniki morajo biti oddaljeni najmanj tri metre od izvajalca.

11. Stranski met

Stranski met se dosodi, ko žoga s celotnim obsegom preide vzdolžno črto ali pa prečno črto in se je je zadnji dotaknil obrambni igralec. Izvaja se tako, da izvajalec stopi z eno nogo na vzdolžno črto tam, kjer je žoga zapustila igrišče ali pa stopi na konec vzdolžne črte (če je žoga zapustila igrišče preko prečne črte) in jo poda v igro. Igralci lahko iz stranskega meta neposredno streljajo na vrata in dosežejo zadetek.

12. Vratarjev met

Vratarjev met se dosodi, če ima vratar v vratarjevem prostoru žogo pod kontrolo ali kadar žoga s celotnim obsegom zapusti igrišče preko prečne črte in se je je zadnji dotaknil napadalec ali vratar. Vratarjev met se izvaja brez sodnikovega žvižga iz vratarjevega prostora preko črte vratarjevega prostora v polje.

13. Prosti met

Prosti met se dosodi: ko igralci napačno menjajo, zaradi vstopanja igralcev v polju v vratarjev prostor, kadar vratar zapusti vratarjev prostor z žogo, zaradi napak pri igri z žogo (koraki, dvojno vodenje, napačno vodenje, držanje žoge na mestu več kot tri sekunde, dotik žoge z nogo pod kolenom...), zaradi pasivne igre v napadu, zaradi napak v odnosu do nasprotnika (prekrški), zaradi napačnega izvajanja začetnega in stranskega meta, kadar se prekine igra, ne da bi se kršila pravila igre, zaradi nepravilnosti pri izvajanju prostega meta, zaradi napak pri izvajanju sedemmetrovke, zaradi nepravilnosti pri sodniškem metu, zaradi nešportnega obnašanja...prosti met se izvaja brez žvižga načeloma na mestu, kjer je bil storjen prekršek.

14. Sedemmetrovka

Sedemmetrovka se dosodi: ob preprečitvi jasne priložnosti za zadetek na celotnem igrišču, če to povzroči igralec ali katera izmed uradnih oseb nasprotnega moštva; ob neupravičenem žvižgu pri jasni priložnosti za zadetek; če jasno priložnost prepreči oseba, ki v igri ni udeležena. Sedemmetrovka se izvaja kot neposreden strel proti vratom v času treh sekund po žvižgu sodnika. V času izvajanja ne sme biti v prostoru med črto vratarjevega prostora in črto prostih metov razen izvajalca, noben drug igralec. Igralci nasprotne ekipe morajo biti oddaljeni najmanj tri metre od črte sedemmetrovke.

15. Navodila za izvajanje metov (začetni met, stranski met, vratarjev met, prosti met, sedemmetrovska)

Pred izvajanjem meta mora izvajalec žogo držati v rokah. Izvajalec meta mora stati z delom stopala neprestano na tleh, razen pri izvajanju vratarjevega meta. Drugo nogo sme dvigovati in spuščati. Met je izveden, ko je žoga zapustila roko izvajalca. Izvajalec ne sme neposredno predati žoge drugemu igralcu v roke, ne da bi žoga zapustila njegovo roko. Z vsemi meti (izjema je vratarjev met) se lahko doseže zadetek.

16. Kazni

Pri rokometu so lahko igralci zaradi prekrškov kaznovani z naslednjimi kaznimi: opomin, izključitev za dve minuti, diskvalifikacija in izključitev do konca tekme. Igralec je lahko na eni tekmi izključen za dve minuti največ trikrat. Po tretji izključitvi je diskvalificiran in mora zapustiti igrišče in klop za rezervne igralce.

17. Sodnika

Vsako rokometno tekmo vodita dva popolnoma enakopravna sodnika, katerima pomagata zapisnikar in časomerilec. Eden izmed obeh sodnikov je »sodnik v polju« in se med igro nahaja »za hrbti napadalcev«, drugi pa »sodnik pri vratih« in stoji za prečno črto na strani moštva, ki igra v obrambi tako, da se nahaja za »hrbti branilcev«. Sodnika si stojita vedno diagonalno nasproti. Med tekmo večkrat zamenjata strani. Če imata sodnika ob prekršku ali pa, ko žoga zapusti igrišče, drugačni mnenji, velja odločitev sodnika v polju.

18. Časomerilec in zapisnikar

Časomerilec je načeloma odgovoren za igralni čas, time-out in čas izključitve izključenih igralcev. Zapisnikar nadzoruje igralce vpisane v uradni zapisnik in s časomerilcem nadzoruje vstop igralcev, ki dopolnjujejo moštvi ali ki so izključeni. Vodi uradni zapisnik s potrebnimi podatki (zadetki, opomini, izključitve, diskvalifikacije in izključitve do konca).

2.2 MALI ROKOMET

Mali rokomet je igra za otroke od 6. do 11. leta. Osnovna filozofija malega rokometista so užitek, veselje ob igri, pridobivanje novih izkušenj. Mali rokomet razvija tako otrokove osnovne motorične sposobnosti kot tudi socializira otroke, jim razvija občutek kolektivnosti, moštvenega duha in poštene igre skozi različne igre in vaje, ki otroke zadovoljujejo in sproščajo. Igra in pridobivanje izkušenj morata biti pred dobrimi rezultati in zmago. Mali rokomet ni igra, namenjena odraslim (čeprav je primerna tudi zanje, če se znajo igrati in uživati), zato dolgotrajne enolične vadbe istih elementov v istih situacijah in učenja taktike ni. Taktična znanja razvijamo predvsem prek elementarnih iger. Preprosta pravila so tista, ki pomagajo otrokom pri igri in jim dopuščajo dovolj svobode za lastno reševanje situacij (prirejeno po Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Mali rokomet vsebuje veliko osnovnih elementov drugih športov in jih včasih celo ustvarja. Vsebuje veliko različnih vrst teka, skokov, obratov, padcev in podobno. Razvija hitrost gibanja in mišljenja, hitrost reagiranja in izvajanja akcij, moč, vzdržljivost in okretnost (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

2.2.1 ZNAČILNOSTI MALEGA ROKOMETISTA

- velika dinamika igre, faza obrambe in napada se hitro menjata;
- večja intenzivnost igranja vseh otrok kot pri pravi rokometni igri;
- zaradi osebne obrambe se igra po celem igrišču, ne samo pred golom;
- vsa igralna mesta so zanimiva, saj z zmanjševanjem razdalje do vrat omogočimo doseg zadetka tudi krilnim napadalcem;
- igralci so več v stiku z žogo, kot pri rokometni igri po celotnem igrišču;
- vadeči igrajo na vseh igralnih mestih, zato ne pride do prezgodnje specializacije, kar pozitivno vpliva na učenje in razvoj sposobnosti;
- vratar lahko pokriva celoten prostor v vratih, ker so ta manjša, to pa poveča možnost za uspešno branjenje;

- intenzivnost in aktivnost igralcev je izredno velika, vsi igralci morajo sodelovati v igri če hoče biti ekipa uspešna, ker že najmanjša pasivnost negativno vpliva na potek igre.

2.2.2 PRAVILA MALEGA ROKOMETA

Pravila za to starostno kategorijo temeljijo na pravilih Mednarodne rokometne zveze (IHF) in Rokometne zveze Slovenije – tekmovanja mladih. Nekatera pravila še niso natančno določena in dajejo organizatorjem tekmovanj v malem rokometu možnost prilagajanja okoliščinam, v katerih bo tekmovanje potekalo. Pravila se bodo na podlagi izkušenj še dopolnjevala (Pravila mini rokomet).

1. Igrišče

Šolske telovadnice, velike od 20 m x 12 m do 32 m x 16 m.

2. Igralni čas

Igralni čas je 2 x 15 minut, če se igra turnir je 2 x 12 minut. Odmor med polčasoma je 5 min.

3. Vrata

Velikost vrat za mini rokomet je 3 m x 1.7 m oziroma glede na možnosti organizatorja.

4. Žoga

Igra se z žogami obsega 48 cm, mas do 280 gramov (številka 0).

5. Moštvo

Ekipo sestavlja 10 do 14 igralcev. Na začetku tekme mora imeti vsaka ekipa na igrišču 5 igralcev, eden od njih je vratar.

6. Oprema

Igralci moštva, ki igrajo morajo nositi enotne drese in hlačke, ki se po barvi jasno ločijo od nasprotnikovih. Vratarji morajo nositi drese, ki se po barvi ločijo od dresov svojega in nasprotnega moštva.

Igralci morajo nositi športne copate.

7. Menjave

Rezervni igralci lahko med igro kadarkoli in večkrat stopijo na igrišče brez najave časomerilcu / zapisnikarju, vendar morajo pred tem igralci, ki bodo menjani, zapustiti igrišče.

Napačna menjava se kaznuje z izključitvijo igralca, ki je storil napačno menjavo. Igra se nadaljuje s prostim metom za nasprotno moštvo.

8. Izključitve

Izključeni igralec se lahko vrne v igro takoj, ko nasprotna ekipa doseže zadetek.

Izključitev lahko traja največ 1 minuto.

9. Zadetek

Zadetek je dosežen, ko žoga s celim obsegom preide črto v vratih.

10. Začetek igre

Začetni met izvaja na začetku igre vratar ekipe, ki ob žrebu izbere žogo; druga ekipa ima pravico, da izbira stran. Če ena ekipa pri žrebu izbere stran, ima nasprotna ekipa začetni met. Žrebanje opravita sodnik in kapetana ekip.

Na začetku drugega polčasa ekipi menjata strani in začetni met ima druga ekipa (vratarjev met).

11. Prekrški in nešportno obnašanje

Dovoljeno je :

- Uporabljati roke in dlani, da igralec na ta način žogo blokira ali odvzame.
- Da igralec odvzame nasprotniku žogo z odprto dlanjo iz vsake smeri.
- Da igralec ovira nasprotnika s telesom tudi če nima žoge.
- Da igralec s pokrčenimi rokami vzpostavi telesni kontakt z nasprotnikom, tudi ko si stojita naproti, ga kontrolira in spremlja.

Ni dovoljeno:

- Da igralec nasprotniku, ki drži žogo, le-to iztrga ali izbije iz rok.
- Da igralec blokira ali odriva nasprotnika z rokami , dlanmi ali nogami.
- Da igralec nasprotnika objema, drži, odriva, se vanj zaleti ali skoči nanj.
- Da igralec nasprotnika na druge načine (z žogo ali brez nje) nepravilno moti, ovira ali ogroža.

12. Druga posebna pravila

- Priporočamo, da ekipe uporabljajo individualno (osebno) obrambo.
- Kazanski strel se izvaja v oddaljenosti 5.5 m.
- Po zadetku se igra nadaljuje brez začetnega meta na sredini igrišča.
- Pri izvajanju prostega meta je igralec ki ga izvaja, oddaljen vsaj 2 m od vratarjevega prostora; podati mora v polje.
- Obe ekipi se morata pred začetkom tekme in po njej pozdraviti med seboj.

2.3 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK V OBDOBJU OD 6. DO 11. LETA STAROSTI

Otroci se razlikujejo od odraslih tako po morfoloških , telesnih kakor tudi po psihosocialnih in psihomotoričnih sposobnostih. Zaradi hitrejšega življenjskega tempa, se tudi otroci razvijajo vedno hitreje.

Velika strokovna napaka bi bila, če bi jih obravnavali kot »odraslega v malem«. Proces športne vzgoje in vadbe – s stopnjo obremenitev in metodami – moramo prilagoditi otrokovi starosti, predvsem pa njegovim sposobnostim in značilnostim (Bon, 2004).

ANATOMSKO – FIZIOLOŠKE ZNAČILNOSTI

V tem obdobju se telesni razvoj pretežno upočasni, rast se umiri, pride do dokončne ukrivljenosti hrbtenice, pojavijo pa se že prve razlike med deklicami in dečki, predvsem v mišični masi. Dečki so v povprečju le do 7. ali 8. leta višji od deklic, pri 8. in 9. letu pa so oboji približno izenačeni. Dečki so še vedno težji od deklic. V obdobju 9. in 10. leta marsikatero dekle v rasti in razvoju prehitijo svoje sovrstnike. Na splošno pa je telesni razvoj v današnjem času hitrejši, saj se otroci hitreje razvijajo in spolno zorijo kot v preteklosti.

Roke in noge rastejo sorazmerno počasi, mišičje pa se še vedno razvija in utrjuje ter je precej močnejše kot v zgodnjem otroštvu. Delež mišičja se v tem času poveča. Zaradi razvoja mišičja moramo pri vadbi paziti predvsem na to, da predolgo in preveč ne obremenjujemo posameznih mišičnih skupin, ampak obremenitve pogosto spreminjamo. Tega z igro ni težko doseči. Otroci ne smejo predolgo izvajati enakomernih gibov niti vztrajati v isti drži, ker to negativno vpliva na razvoj mišičja in kosti ter drže (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Notranji organi se tako po kakovosti kot po velikosti in delovanju razvijajo tudi že med zgodnjim otroštvom in se tu razvoj kontinuirano nadaljuje, tako da ne opazamo sprememb le pri višini in teži (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Za razvoj živčnega sistema je značilno, da se otroci po zahtevanem delu hitro utrudijo, ker je sistem še vedno slabše razvit kot pri odraslem človeku. Zato otroka pri vadbi ne smemo obremeniti z enakimi vajami kot odraslega športnika, ampak moramo oblike in metode dela prilagoditi značilnostim in sposobnostim otrok. Mali roket to zagotavlja, saj so pravila igre, cilji in velikost igrišča ter žog prilagojeni starosti otrok (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Srce od 4. do 11. leta raste počasneje, arterije imajo razmeroma prožne stene, hitrost srčnega utripa je še vedno večja kot pri odraslem človeku, krvni pritisk pa je nižji. To so značilnosti srčno-žilnega sistema v tem obdobju. Otroško srce je pri kratkotrajnih obremenitvah zelo sposobno. Je sicer majhno, toda srčno mišičje je na splošno močno.

Krvni obtok se v tem času stopnjuje pri večjih telesnih naporih, v glavnem zaradi povečanega števila srčnih utripov in ne toliko na račun povečanega volumna srca. Izogibati se moramo pogostemu in dolgotrajnemu naporu, saj lahko povzroči razširjenost srca in poškoduje srčno mišico. Dokaj nevarno je utrudljivo delo, združeno z naglim povišanjem pritiska v prsni votlini, ki kvarno vpliva na delovanje srca. Pri pripravi na vadbo moramo biti pozorni na načelo postopne obremenitve. S postopnim ogrevanjem organizma v uvodnem delu ure otroke pripravimo na večje obremenitve v glavnem delu ure. Tudi igra ni primerna in zdrava, če traja predolgo in je preobremenjujoča. Otroci si namreč, čeprav že utrujeni, želijo še igrati. Take zahteve oziroma želje mora znati učitelj že v začetku, ko se pojavijo, na primeren način zavrniti (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

Motorične sposobnosti so pri devetih in desetih letih že dokaj razvite. Motorični razvoj napreduje v pogledu izpopolnjevanja moči, hitrosti, natančnosti in usklajenosti gibov. Pojavlja se vedno bolj fina motorika, razvoj zahtevnejših oblik gibalnih aktivnosti, izboljšuje pa se tudi koordinacija. Centralni živčni sistem dozoreva, kar omogoča, da otrok bolje usklajuje in obvladuje svoje gibe. Sposoben je že daljše koncentracije (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Devetletni otrok že skače, teče, se lovi, preskakuje vrstico, plava, se drsa, igra z žogo, nauči se tudi voziti kolo. Pri različnih rokovanjih je vedno bolj spreten. Hitreje prijema stvari in jih tudi spušča bolj zanesljivo. Novih gibalnih tehnik se nauči razmeroma z lahkoto in predvsem z zanimanjem. Tempo psihomotoričnega razvoja je v šolskem in predšolskem obdobju nasploh zvišan. Otrok si skozi igro razvija osnovne motorične sposobnosti. Pri tem se s pomočjo igranja rokometu še posebej razvijejo hitrost, vzdržljivost, koordinacija, natančnost, eksplozivna in repetitivna moč ter agilnost (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

ČUSTVEN IN SOCIALNI RAZVOJ OTROK

Otroci v obdobju pravega otroštva vse uspešneje nadzorujejo svoja čustva. Bolj razumsko začnejo presoјati svoje in tuje čustveno vedenje. V tem obdobju pogosto doživljajo strah in veselje. Pojavlja se tako racionalni kot iracionalni strah, ki ga otrok lahko premaga tudi skozi šport. Poskrbeti je potrebno, da bo ob gibanju doživljal občutke ugodja, uspeha in si s tem dvigal samozavest ter ustvarjal pozitivno samopodobo. Deklice v primerjavi z dečki bolj kažejo svoje čustveno razpoloženje, na kar moramo biti pri vadbi pozorni. Razpoloženja in interesi se hitro spreminjajo, otroci se hitro naveličajo enoličnih dejavnosti, zato se mora poskrbeti za pestrost nalog in metod dela. Pozornost otrok je kratkotrajna, opazovanje in posnemanje pa sta izredno razvita (Šibila, Bon, Kuželj 1999).

Otrok postaja vedno bolj socialen. Socialni razvoj se kaže prek čustvenega, ki se odraža preko odnosov do učitelja, vrstnikov, staršev, šole ipd. Otroci v prvem triletju vedno bolj navezujejo vezi drug z drugim. V prvem triletju je učiteljev vpliv velik, po tem pa vpliv učitelja kot prijatelja in zaupnika upada, večji pomen pa dobijo sošolci. V tem obdobju jim postanejo pomembni skupni cilji. Najpogosteje se družijo z istospolnimi vrstniki, predvsem v drugem triletju devetletke. Pri tem se deklice pogosteje opredelijo za dve, tri prijateljice, ki se pogosto menjajo, dečki pa nimajo tako intenzivnih prijateljstev, a imajo širši krog prijateljev. V tem obdobju se prijateljstva tudi hitro razdirajo (Šibila, Bon, Kuželj 1999).

Z otrokovim razvojem in vstopom v šolo, se začneta spreminjati tudi pomen in značaj igre. Če se je prej igral zaradi veselja in igre same, mu sedaj več pomenijo: potek igre,

njen konec in posledice. Igre so tudi bolj dovršene, zahtevne in formalno dodelane. Igra pomeni veselje, sproščenost in srečo. Na začetku daje prav igra voljo za učenje in šolsko delo, zato je smiselno, da ima učenje sprva značaj igre (Šibila, Bon, Kuželj 1999).

Otroci se že podrejajo interesom skupine, upoštevajo pravila igre, ki jih lahko tudi sami dopolnjujejo, spreminjajo in se jih dosledno držijo. V skupini pokažejo svoje moralne odlike, kot so: poštenost, pogum, odločnost in tovarištvo, ter kako znati prenašati poraz in zmago. V igri upoštevajo, kdo je resnični zmagovalec, pomemben jim je rezultat, ne le sama igra. Učitelj ima pri vodenju otrok težko delo, saj mora natančno vedeti, kdo krši pravila in je zato diskvalificiran, kdo je zmagovalec in kdo poraženec. Igro vodi in usmerja ter rešuje nesporazume, ki se pojavljajo (Šibila, Bon, Kuželj 1999).

Na otrokovo vedenje pogosto vplivajo vzorniki, zato je pomembno, da se skupaj s starši najdejo ustrezni športni modeli, ki jim bodo služili za oblikovanje primernega odnosa do športa. Otrok postaja storilnostno usmerjen in je že sposoben sodelovati v skupini, kar daje možnost za uvajanje v kolektivne športe, na drugi strani pa potrebuje določeno tekmovalnost, ki mu omogoča primerjanje s sovrstniki; na ta način si gradi samopodobo (Šibila, Bon, Kuželj 1999).

2.4 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI

TEMELJNA GIBALNA FAZA

Temeljna gibalna faza nastopi takrat, ko se otroci začnejo dejavno vključevati v preverjanje in preizkušanje svojih gibalnih zmožnosti. Otroci odkrivajo kako se izvajajo razna lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja. Prva so povezana s premikanjem telesa v prostoru, druga z ravnotežjem, tretja z rokovanji različnih predmetov (npr. žogami, igračkami ipd.). to storijo najprej izolirano, nato pa v različnih kombinacijah.

V začetku te faze osvojijo in razvijejo temeljna lokomotorna gibanja (npr. hojo, tek, skoke, preskoke, mete, plezanje), manipulativne dejavnosti (lovljenja, podajanja,

vodenja žoge) in stabilnostna gibanja (npr. gibanja po gredi), kasneje pa njihove kombinacije (npr. tek-skok, tek-met, lovljenje-met, lovljenje-podaja, lovljenje-vodenje, vodenje-met).

Temeljna gibalna faza je razdeljena na tri stopnje: začetno, osnovno in zrelo.

Za zrelo so značilni večja učinkovitost, usklajenost in nadzor pri izvajanju različnih gibalnih dejavnosti. Na tej stopnji so običajno otroci stari od 6 do 7 let. Največ otrok doseže zrelo stopnjo gibalnega razvoja z zorenjem in manjšim vplivom okolja. Kljub temu pa je dobro, da je okolje spodbujajoče za vadbo, ker bodo tako lažje in hitreje dosegli zrelo stopnjo. Če je otroci ne dosežejo, bo to ustavilo njihov razvoj v naslednji fazi.

Na koncu te stopnje otrok obvlada osnovna gibanja in enostavne kombinacije športnih gibanj. Dobro imajo razvito gibljivost in aerobno vzdržljivost. Hitrost pri njih še ni dobro razvita. Moč in koordinacija imata sorazmerno nizko raven, verjetno zato, ker se otroci te starosti premalo ukvarjajo z aktivnostmi, ki bi jim to razvile.

ŠPORTNA FAZA

Ta faza gibalnega razvoja pomeni nadgradnjo temeljne faze gibalnega razvoja.

V tem obdobju se osnovna lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja vedno bolj izpopolnjujejo, prečistijo in kombinirajo v zahtevnejše oblike gibanja, ki so značilne za posamezne športne dejavnosti. Zato gibanje postane sredstvo, ki ga uporabljamo v različnih športnih zvrsteh.

Faza je razdeljena v tri stopnje: prehodno, specifično in specializirano. Za vaditelje najmlajših, je pomembna predvsem prehodna stopnja gibalnega razvoja.

V prehodni stopnji začnejo otroci uporabljati in kombinirati temeljna gibanja, ki sestavljajo različne športne dejavnosti. V gibanjih lahko opazimo večjo natančnost in učinkovitejše uravnavanje. Otroci so zelo dejavni v odkrivanju in kombiniranju številnih gibalnih vzorcev in spretnosti.

Zelo hiter in opazen je napredek v razvoju gibalnih sposobnosti. Hitrost doseže pomembno

večje vrednosti med 9. in 10. letom. Aerobna zdržljivost in koordinacija dosežeta sorazmerno visoke vrednosti, raven gibljivosti pa se znižuje. Zaradi bolj razvitih gibalnih sposobnosti se spontano in navdušeno vključujejo v širok spekter različnih športnih dejavnosti.

Otroci posamezne oblike gibanja izpopolnjujejo, mnoge nove pa osvajajo. Običajno povsem spontano, če jim okolje to omogoča (npr.: plavanje, smučanje, vožnja s kolesom, igre z žogo).

To obdobje je najprimernejše za osvajanje različnih gibalnih vzorcev in spretnosti, zato jim morajo vaditelji to omogočiti. Raznolikost gibalnih izkušenj namreč povečuje otrokovo gibalno zmogljivost. Omejevanje in zoževanje otrokovega gibanja v tej fazi imata lahko negativni učinek na naslednji stopnji gibalnega razvoja.

Otroci kažejo izredno močan interes za šport. Radi imajo skupinske igre, željo tekmovali, zmagovati, reševati in izvajati nove naloge.

Starostnih obdobj za posamezno stopnjo gibalnega razvoja ne smemo obravnavati preveč togo. Obstaja velika verjetnost, da so v vsaki starostni skupini otroci, ki delujejo na različnih stopnjah gibalnega razvoja (odvisno od dednosti in izkušenj). Možno je tudi, da je določen otrok pri določenih gibalnih dejavnostih na višji ravni razvoja, drugi pa na nižji. V prvem primeru moramo poskrbeti, da bo dobil vsak otrok tiste gibalne izkušnje, ki ustrezajo njegovi razvojni stopnji, v drugem primeru pa, da bo gibalni razvoj omenjenih otrok enakomeren na vseh treh gibalnih področjih: stabilnostnem, manipulativnem in lokomotornem.

2.5 UČNE METODE IN METODE VADBE MLADIH ROKOMETAŠEV

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

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

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

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

V starostnem obdobju od 8 do 10 let, ko največkrat začnemo z usmerjeno rokometno vadbo, prevladuje kot osrednja praktična metoda učenja in vadbe igralna metoda. Sredstva igralne metode so lahko različne elementarne igre, kot so lovljenja, štafetne in prirejene igre pa tudi rokometna igra s prirejenimi pravili ter prava rokometna igra brez prireditve pravil. Skupna točka vseh je, da vsebujejo prvine osnovne in specifične rokometne motorike.

Predvsem pomembno vlogo ima igra s prirejenimi pravili, kjer skuša vaditelj oz. trener z ustrezno prilagoditvijo pravil doseči ustrezen učno-vzgojni smoter glede na splošno razvojno stopnjo igralcev, glede na stopnjo ravni razvitosti rokometnega znanja in glede na materialne možnosti. Mali rokomet kot posebna oblika rokometna s prirejenimi pravili je v tem obdobju še posebej primeren.

Igranje rokometna po celotnem igrišču z uradnimi pravili, večji del z individualno obrambo, pride v poštev v manjši meri, saj otroci še nimajo sposobnosti, ki bi jim omogočale igrati na igrišču uradno določenih mer, ob tem med igro tudi medsebojno ustrezno sodelovati in upoštevati vsa pravila rokometne igre.

Analitično celostni metodi v tem obdobju ne smemo posvečati prevelike pozornosti, hkrati pa je tudi ne smemo zanemariti. V skladu s sposobnostmi igralcev je potrebno 20 do 25 odstotkov vadbenege časa posvetiti učenju in urjenju tehnično-taktičnih prvin po tej metodi. Kinematično strukturo in taktični smisel večine posameznih tehnično-taktičnih prvin rokometne igre lahko otroci v tem starostnem obdobju dojamejo, se jih učijo in izpopolnjujejo na analitično celostni način. Uporabe situacijske metode v tem obdobju še ne uporabljamo. Otroci rokometne igre še ne poznajo dovolj dobro, da bi lahko razločevali določene tipične igralne situacije – igro dojemajo integralno.

Starostno obdobje 11 do 12 let pomeni prehod na nekoliko bolj specifičen način učenja in vadbe rokometna, saj se tukaj že pojavljajo nekatere oblike situacijske vadbe – seveda na olajšan način. To obdobje pomeni tudi prehod na učenje in vadbo rokometne igre na igrišču z uradno določenimi merami. Pri izboru metod učenja in vadbe še zmeraj prevladuje igralna metoda. Postaja le bolj specifično rokometno usmerjena. Če sta v prejšnjem obdobju učenje in vadba s pomočjo igralne metode v glavnem pomenila otrokovo spoznavanje športne igre, temeljnih pravil igre, postane v

tem obdobju tovrstna vadba usmerjena specifično v posebnosti rokometne igre. Predvsem je pomembna igra z osebno obrambo po vsem igralnem prostoru, na svoji polovici igrišča ali približno 12 m od lastnega gola. Predvsem igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (2:2, 3:3, 4:4) ali pa je število napadalcev večje (3:2, 4:3, 2:2+2, 3:3+2). Naslednji korak je igra 2 x 3:3 po celotni, z uradnimi pravili določeni, igralni površini. Temu bi morali posvetiti približno 60 odstotkov vsega časa namenjenega igralni metodi.

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

ZAPOREDJE METODIČNIH KORAKOV PRI UČENJU IN VADBI ROKOMETNE IGRE:

- elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, moštvene igre), ki vsebujejo enega ali več elementov specifične rokometne motorike (tehnično – taktičnih elementov), taktično reševanje problemskih situacij, ki je podobno kot pri rokometni igri, nekatera pravila rokometne igre ter ob tem navajajo otroke na medsebojno sodelovanje za doseg skupnega cilja;
- prirejene igre oz. igre s prirejenimi pravili – moštvene igre kjer nekatera pravila (npr. velikost igrišča, število igralcev, vrata,...) priredimo tako, da dosežemo zadane učno vzgojne smotre in cilje, ki so postavljeni glede na otrokove oz. igralčeve sposobnosti, prostorske in druge materialne pogoje...

- igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (2:2, 3:3, 4:4) ali pa je število napadalcev večje (3:2, 4:3, 2:2+2, 3:3+2);
- igra 2 x 3:3 po celotni, z uradnimi pravili določeni igralni površini;
- igra na dva gola z individualno obrambo (5:5, 6:6) po celotni z uradnimi pravili določeni igralni površini;
- igra z globokimi conskimi obrambami (3:3, 3:2:1, 1:5) in plitkimi (6:0, 5:1) in kombiniranimi obrambami (5+1, 4+2).

3. CILJI

1. Opisati razlike med malim roketom in roketom po celotnem, z uradnimi pravili predpisanim, igrišču.
2. Izluščiti in opisati različne težave, ki nastanejo v igri pri otrocih ob prehodu iz malega rokometna na igro po celotnem igrišču.
3. Predstaviti igro 2-krat 3:3 z vsemi različicami kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometna na roket po celotnem igrišču.

4. METODE DE LA

Za metodo dela bom uporabila metodo analiziranja gradiva, aktualnih knjig in učbenikov, ki se nanašajo na to temo. Posebej bom pregledala literaturo, ki se nanaša na učenje rokometu.

Uporabila bom gradivo, ki je dostopno na medmrežju, informacije in podatke iz diplomskih nalog, ki so bile napisane na to temo. Vir informacij bodo tudi strokovne revije, tako domače kot tuje.

5. RAZPRAVA

V tem delu naloge bom opisala razlike med malim rokometom in rokometom po celem igrišču z uradnimi pravili. Posvetila se bom težavam, ki nastanejo pri prehodu od malega rokometu na rokomet po celotnem igrišču in predstavila model igre 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometu na rokomet po celem igrišču.

5.1 RAZLIKE MED MALIM ROKOMETOM IN ROKOMETOM PO CELOTNEM IGRISČU

1. Igrišče

Mere igrišča se razlikujejo. Mali rokomet se igra na manjšem igrišču, navadno so mere 20 x 13 m.

2. Igralni čas

Igralni čas pri malem rokometu je 2 x 15 minut ali pa 2 x 12 minut, če se igra turnir. Pri rokometu z uradnimi pravili pa se igra 2 x 30 minut.

3. Vrata

Pri malem rokometu so vrata nižja in merijo 3m x 1,7m. Znižajo se z dodatno prečko.

4. Žoga

Velikost žoge pri malem rokometu je številka 0. To pomeni, da je njen obseg 48 cm, medtem ko se pri uradnem rokometu uporablja večja žoga.

5. Moštvo

Ekipo malega rokometu sestavlja do 14 igralcev, na igrišču pa je naenkrat lahko samo 4 ali 5 igralcev. Pri rokometu z uradnimi pravili ekipo sestavlja 14 igralcev, na igrišču pa sta naenkrat dva več, torej 7.

6. Izključitve

Pri malem rokometu se izključen igralec lahko vrne v igro takoj, ko nasprotna ekipa doseže zadetek. Traja lahko največ 1 minuto. Pri uradnem rokometu pa traja izključitev 2 minuti.

7. Začetek igre

Pri malem rokometu začetni met izvaja na začetku igre vratar ekipe, ki ob žrebu izbere žogo; druga ekipa ima pravico, da izbira stran. Če ena ekipa pri žrebu izbere stran, ima nasprotna ekipa začetni met. Žrebanje opravita sodnik in kapetana ekip. Pri rokometu z uradnimi pravili pa se začetni met izvaja na sredini igrišča.

8. Druga posebna pravila

Pri malem rokometu se kazenski strel izvaja v oddaljenosti 5,5m, medtem ko se pri rokometu z uradnimi pravili izvaja v oddaljenosti 7m.

Po zadetku se pri rokometu z uradnimi pravili igra nadaljuje z začetnim metom na sredini igrišča, pri malem rokometu pa ne .

5.2 TEŽAVE, KI NASTANEJO V IGRI OB PREHODU IZ MALEGA ROKOMETA NA IGRO PO CELOTNEM IGRIŠČU

Pri prehodu od malega rokometu na igro po celotnem igrišču se pojavljajo težave, predvsem zaradi igre 6:6. Če omejimo igro rokometu na dva osrednja elementa, se igralci srečujejo s težavo prostora in časa. Sposobnost iskanja prostora za sebe oziroma za soigralca je osrednji element za uspešno igro v rokometu. Ker je rokomet dinamična igra, je prostor neločljivo povezan s časom. Razdelitev prostora na igrišču se nenehno spreminja in igralci morajo biti sposobni trenutno situacijo prepoznati, nadaljnji razplet naprej premisliti (anticipirati), in čimbolj smotrno reagirati (Landgraf, Denne, 2001).

Naloga trenerjev v tem obdobju naj bi bila predvsem urjenje sposobnosti prepoznavanja situacije ter prikaz možnih načinov ravnanja v določeni situaciji. Mlade igralce je treba naučiti, kako se situacije med igro kreativno in samostojno rešijo. Tega pa se otroci naučijo le skozi igro. Modifikacije igre in različne oblike igre (na primer igra 2:1, 2:2, itd.) je zlata srednja pot. Metodično se pomikamo od enostavnega do kompleksnega tako, da se ustvarijo igralne situacije, ki omogočajo dovolj prostora in časa za odzivanje. Igralci imajo tako možnost, da situacijo uspešno rešijo. Preveč kompleksnih igralnih situacij bi pomenilo en korak nazaj v učenju.

Če opazujemo igro otrok v tej starostni skupini, ko igrajo igro 6:6, opazimo, da je kritje napadalca kar kompleksna igralna situacija. Ob kritju igralca se odpre globinski prostor, vendar pa je manj prostora ob črti za proste mete. Tako je napadalcem oteženo zadeti gol, saj je to seveda najlažje blizu vratarjevega prostora. Cilj, da bi ustvarili enostavne situacije in bi vadili osnovne elemente igre rokomet, pri igri 6:6 težko uresničimo.

Ker otroci in najstniki glede na svojo starost in razvojno stopnjo niso sposobni, da bi razumeli in rešili kompleksne igralne situacije, morajo biti trenerji pozorni da se ustvarijo take igralne situacije, ki so primerne njihovi starosti – dovolj prostora za igranje in čas.

5.3 IGRA 2 X 3:3 KOT METODIČNI KORAK PRI PREHODU IZ MALEGA ROKOMETA NA ROKOMET PO CELOTNEM IGRIŠČU

Predstavila bom posebno obliko rokometne igre imenovano 2-krat 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokomet, k rokometu po celotnem igrišču. Vredno je izpostaviti dva dejavnika:

1. Defenzivna, na žogo usmerjena obramba je v igri 2 x 3:3 možna vendar ne preveč uspešna. Pri igri 3:3 je preveč prostora, da bi bilo smotno postaviti defenzivno consko branjenje ob črti vratarjevega prostora. Torej se samodejno začne igrati individualna obramba.
2. Ta način igre krepi koordinacijske (sposobnost hite koordinacije, sposobnost predstavljanja) in kondicijske osnove.

Različice igre 2 x 3:3 so zelo koristen metodični korak učenja rokometne igre. Gre za neko vmesno stopnjo med malim rokometom in rokometom po celotni igralni površini z individualno obrambo. Pri igri 2 x 3:3 se vadeči naučijo osnovnih elementov osebne obrambe; branilci se učijo neprestanega iskanja svojih nasprotnikov, orientacije na igrišču in obrambnega delovanja, ki ni omejeno le na sledenje in odgovarjanje napadalčevim aktivnostim. Tudi igra v napadu je bogata z individualnimi aktivnostmi (odkrivanje, prodor z žogo, preigravanje). Ob tem so

napadalci – še posebej tisti brez žoge – pod neprestanim nasprotnikovim pritiskom in morajo biti dejavni, če se želijo ustrezno vključiti v igro.

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

PREDNOSTI IGRE 2 x 3:3

V napadu:

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

V obrambi:

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

Igralni ritem:

- hitrejši prehod iz obrambe v napad in obratno.

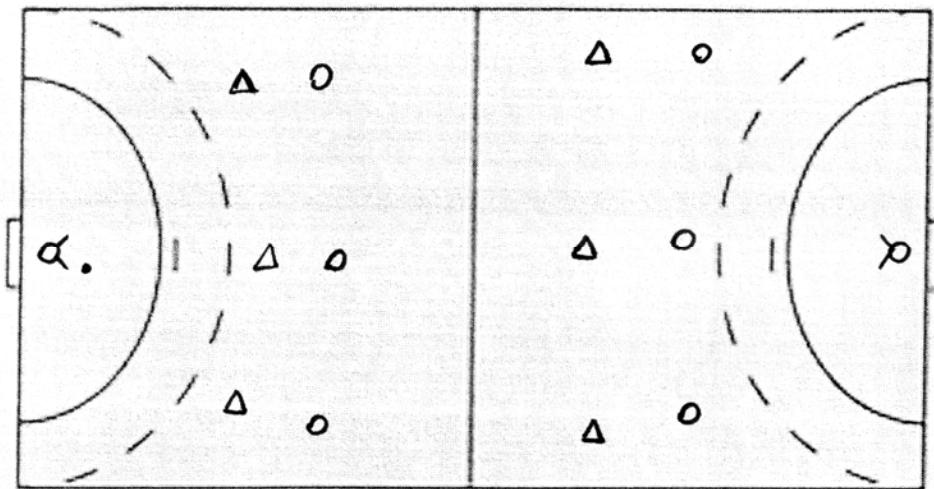
V postopku učenja:

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

OSNOVNA OBLIKA IGRE

Igralci obeh moštev so razdeljeni na trojke. Ena trojka posameznega moštva se nahaja v obrambni polovici, druga pa v napadalni polovici. Trojka, ki se nahaja v obrambni polovici, je zadolžena, da s pomočjo osebnega branjenja preprečuje napadalcem, da bi

dosegli zadetek. Po osvojeni žogi pa je njihova naloga prenos žoge na nasprotno – napadalno polovico. Žogo lahko tja samo podajo, ne smejo pa se gibati na nasprotno stran. Po sprejemu žoge od igralcev v obrambni polovici pa je naloga igralcev v napadalni polovici doseganje zadetkov. Ko dosežejo zadetek ali izgubijo žogo, poskušajo z obrambnimi aktivnostmi preprečiti prenos žoge v napadalno polovico nasprotnika. Po določenem časovnem obdobju se vloge igralcev iz obrambne in napadalne polovice zamenjajo (Skica 1).



Skica 1: Postavitev igralcev v osnovni obliki igre 2 x 3:3



Slika 1: Osnovna postavitev igre 3:3



Slika 2: Igra 3:3



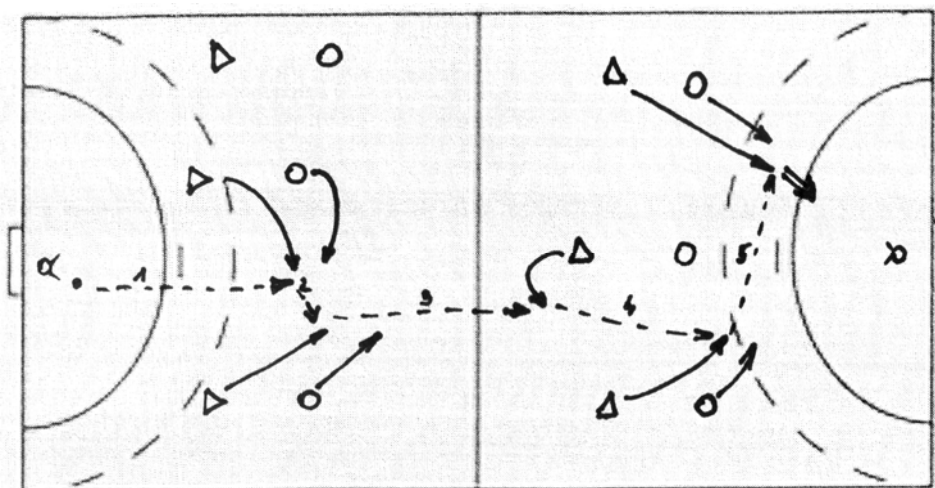
Slika 3: Ena izmed možnih situacij pri igri 3:3

Na prvih treh slikah je prikazana osnovna oblika igre 2 x 3:3, na eni polovici igrišča. V bistvu gre za igro 3:3. Zaradi manjšega števila igralcev, se ustvarijo lažje igralne situacije, ki jih igralci tudi lažje in učinkoviteje rešijo. Obramba je individualna.



Slika 4: Igra 2 x 3:3. Na sliki je prikazan prehod igre na drugo napadalno polovico. Obrambni igralci podajo žogo soigralcem v napadalno polovico čez sredino igrišča.

Igralci se morajo neprestano gibati in poiskati ustrezne tehnične in taktične rešitve v igri (Skica 2). Pri tem jim pomaga relativno velik (a ne prevelik) igralni prostor in manjše število igralcev. Pri svoji igri mora v osnovi na polovici igrišča vsak igralec sodelovati z dvema soigralcema in se braniti proti trem nasprotnikom. Iz vidika zaznavanja in obdelave znanih situacij in ustreznega odločanja o nadaljevanju igre je takšna situacija ustrezna za to starostno stopnjo (Šibila, 2006).

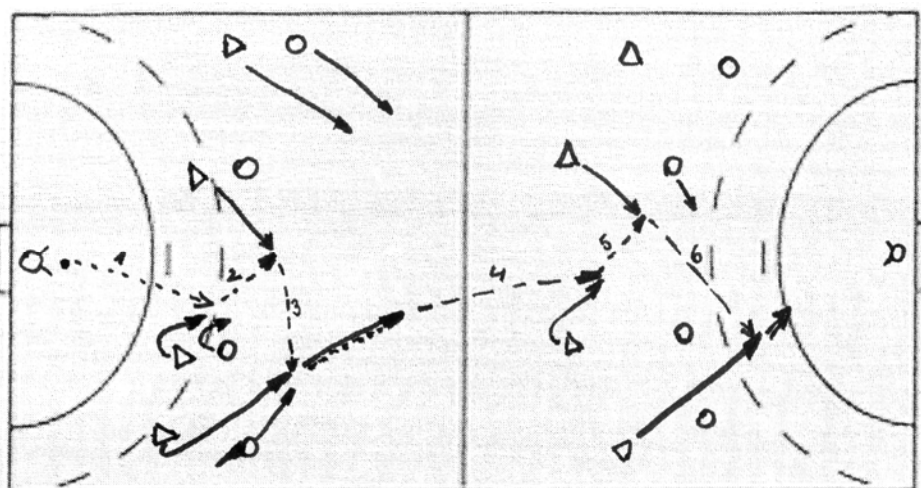


Skica 2: Vratar je podal igralcu, ki se je odkril proti sredini igrišča, ta pa takoj soigralcu, ki se je odkril proti njemu in v globino, sledil je prenos žoge čez sredino

igrišča in podaja prostemu napadalcu, ta je podal soigralcu, ki se je odkril proti sredini, sledila je podaja soigralci, ki je utekel iz leve strani in streljal na gol.

Druga možnost igranja osnovne oblike igre je igra z večjim številom igralcev – 2 x 4:4 (Skica 3). Tako številčno razmerje lahko uvedemo iz različnih razlogov:

- če želimo, da igra več igralcev naenkrat;
- če ocenimo, da je število igralcev pri igri 3:3 iz tehničnih in taktičnih razlogov premajhno za doseganje učnih in tudi vzgojnih ciljev.



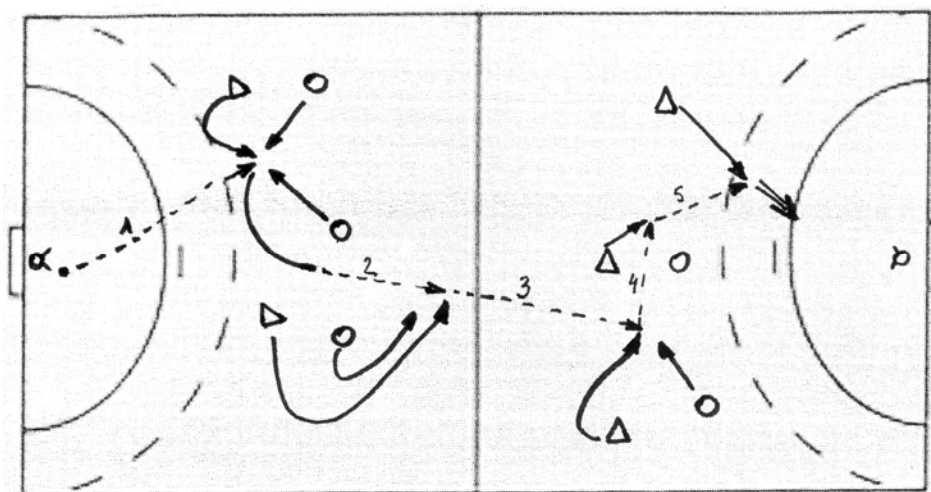
Skica 3: Igra 2 x 4:4. Vrtar je podal najbližjemu igralcu, ta pa takoj soigralcu, ki se je odkril proti sredini, sledila je podaja igralcu, ki se je odkril proti žogi. Ta jo je prenesel na drugo polovico igrišča. Tam jo je igralec po sprejemu podal soigralcu, ki se je odkril proti sredini, nato jo je podal igralcu, ki je utekel proti črti šestih metrov in po sprejemu žoge streljal na gol.

VARIANTE S ŠTEVILČNO PREMOČJO ALI ŠTEVILČNO PODREJENOSTJO V NAPADALNI POLOVICI

Glede na osnovno obliko igre pa obstajajo številne variante, ki lahko iz metodičnega vidika močno popestrijo vadbo in omogočajo lažje napredovanje igralcev. Ob tem pa trenerju ali vaditelju nudijo tudi druge možnosti pedagoškega ukrepanja.

Igra 2 x 3:2

V prvi različici sestavlja moštvo pet igralcev – trije so na eni polovici igrišča, dva pa na drugi polovici. Tako ima vsako moštvo številčno premoč na eni od polovic igrišča (napadalni polovici) in je številčno podrejeno na drugi strani igrišča. Tako se igralci navajajo igranja v posebnih situacijah, ki so značilne tudi za tekmovalni rokomet. Tudi tukaj po določenem času spreminjamo vloge igralcev v napadalni ali obrambni polovici in tudi situacije s številčno premočjo ali podrejenostjo.



Skica 4: Igra 2x 3:2. Vratar je podal igralcu, ki je po sprejemu žogo podal soigralcu, kateri se je odkril proti sredini, ta je žogo prenesel na drugo polovico igrišča. V napadalni polovici je igralec podal igralcu na sredini, ta pa je podal soigralcu, ki je utekel proti голу in zaključil akcijo s strelom na gol.

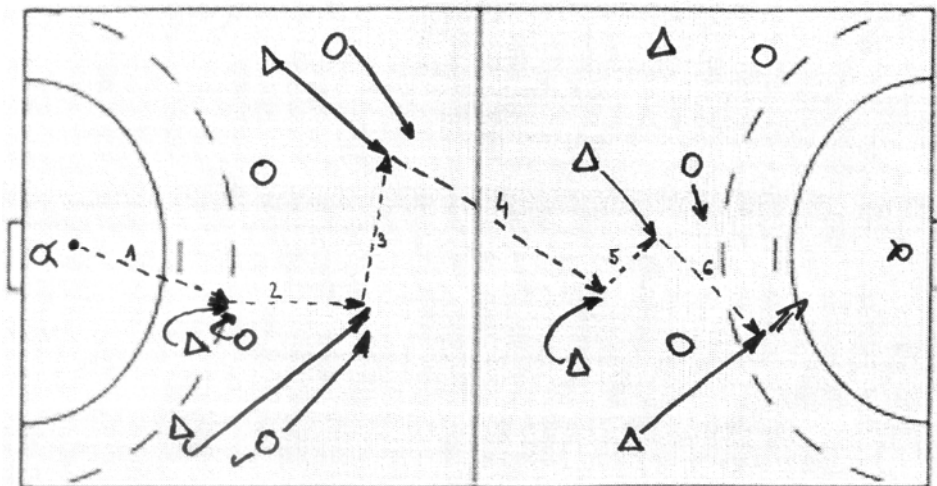


Slika 5: igra 3:2



Slika 6: Možna situacija pri igri 3:2

Podobno kot pri prejšnji različici igre ima tudi tukaj moštvo igralca več v napadalni polovici in igralca manj v obrambni polovici igrišča. Razlika je le v številčnem razmerju, ki je sedaj štiri proti tri. Tudi cilji, ki jih želimo doseči, so podobni kot prej.

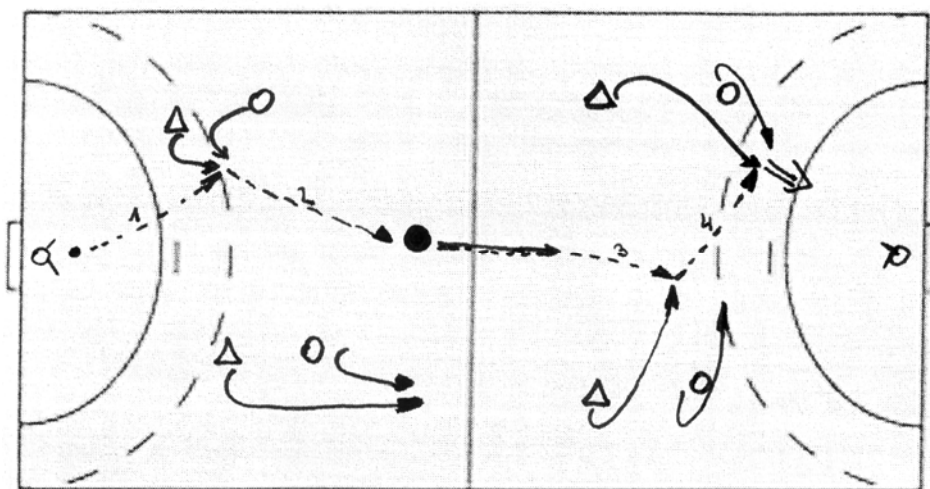


Skica 5: Igra 2 x 4:3. Vratar je podal igralcu, ki se je odkril proti žogi. Ta je podal igralcu, ki se je odkril proti sredini igrišča, sledila je podaja igralcu na levo, ki je žogo prenesel na drugo polovico igrišča. Tam jo je sprejel prosti igralec, jo podal soigralcu na sredino, ta pa takoj igralcu, ki je utekel proti голу in nato streljal na gol.

VARIANTI S PROSTIM ALI NAVTRALNIM NAPADALCEM

Pri teh različicah v igro na različne načine vključimo igralca, ki ima posebne naloge in se lahko giblje po celotnem igrišču (na obeh polovicah). Takšni igralci lahko ostanejo del svoje ekipe, lahko pa sodelujejo izmenično z obema ekipama – glede na posest žoge.

V prvem primeru igrajo igralci igro 2 x 2:2 s prostim igralcem. Ta se lahko giblje po celotnem igrišču, njegova naloga pa je pomagati ekipi, ki ima v posesti žogo. Sam ne sme streljati na vrata. S svojim delovanjem skuša olajšati prenos žoge v napadalno polovico in pomagati soigralcema pri ustvarjanju priložnosti za strel. Za vlogo prostega igralca določimo tistega, ki po svojem rokometnem znanju in sposobnostih vodenja odstopa od ostalih, in se v tej vlogi dobro znajde. Tako tudi soigralci v igri z njim večkrat sodelujejo, saj čutijo, da so lahko z njim uspešnejši.



Skica 6: Igra 2 x 2:2 s prostim igralcem. Vratar je podal igralcu, ta pa takoj prostemu igralcu, ki je vodil žogo na drugo polovico igrišča in podal igralcu, ki se je odkril proti sredini, ta pa je podal igralcu, ki je utekel iz leve in zaključil s strelom na gol.

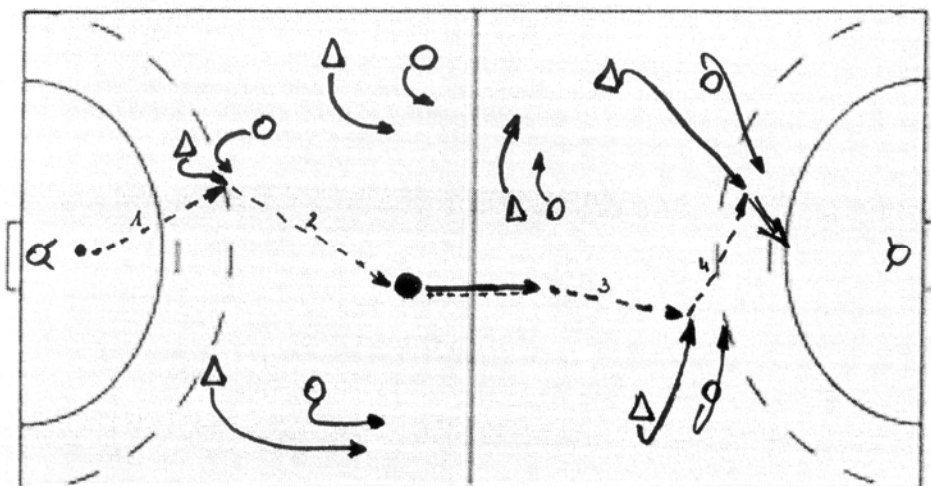
Tudi osnovni obliki igre 2 x 3:3 lahko dodamo prostega igralca in način igre je podoben kot pri prejšnji igri.



Slika 7: Igra 3:3 s prostim igralcem

Igra 2 x 3:3 s »tekačem« omogoča nato lažji prehod igralnega polja, kjer lahko »tekač« sredinsko črto prečka tudi z vodenjem žoge. Na nasprotni strani od žoge čakata samo še dva igralca, tako da je na voljo zelo veliko prostora za odkrivanje.

Medtem, ko je pri igri 2 x 3:3 na vsaki polovici zmeraj številčno ravnotežje, je lahko pri igri 2 x 3:3 s »tekačem« pri hitrem prehodu iz obrambe v napad dosežena številčna prednost v napadalnem polju.

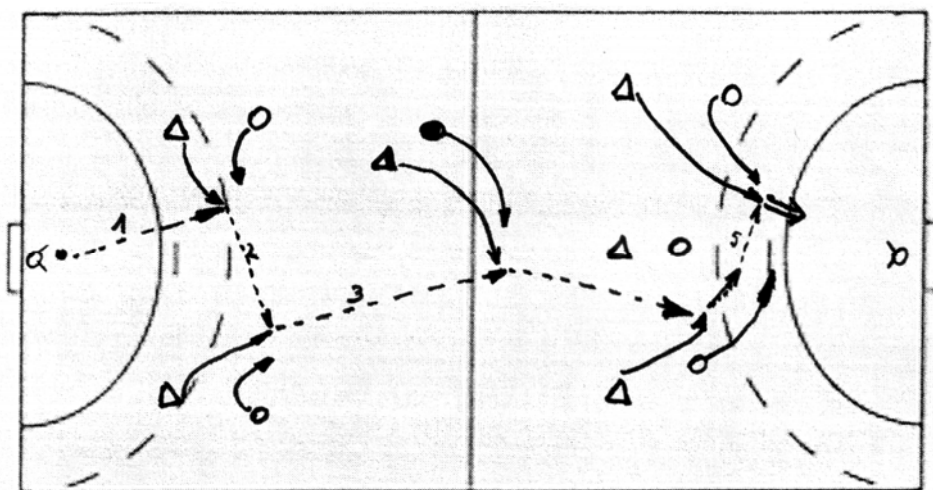


Skica 7: Igra 2 x 3:3 s prostim igralcem. Vratar je podal igralcu, ta jo je podal prostemu igralcu, ki je žogo prenesel na drugo polovico igrišča. Jo podal odkritemu igralcu, ta pa takoj podal igralcu, ki je utekel proti голу. Po sprejemu je zaključil s strelom na gol.

VARIANTE S PAROM IGRALCEV, KI LAHKO TEČE PO VSEM IGRISČU (PAR »TEKAČEV«)

Pri teh različicah določimo par igralcev, ki ima posebno vlogo in s tem tudi posebne naloge v igri.

V prvi različici igre določimo enega od šestih parov igralcev za par »tekačev«. Ta par lahko svoje aktivnosti izvaja po celotnem igrišču. Po svojih sposobnostih in znanju bi morala biti ta dva igralca najbolj kakovostna v svojih moštvih. Lahko pa med igro naredimo tudi menjavo in se v tej vlogi preizkusijo tudi drugi igralci. Kot je razvidno tudi s skice, se tako na eni strani igrišča ustvari igra 4:4 na drugi pa ostaja 3:3 ali pa občasno celo 2:2. Tako pride do razlike v načinu igranja, saj ima eno moštvo v napadalni polovici povečano število igralcev (4:4), drugo pa normalno število (3:3) ali pa celo zmanjšano število (2:2). Zato je potrebno paziti, ko po določenem času zamenjamo vloge igralcev v napadalni in obrambni polovici (kot je to značilno za osnovno obliko igre), da zamenjamo tudi polovico, kjer v osnovi začenjata igrati igralca iz para »tekačev«. Tako ima vsaka ekipa enake pogoje.



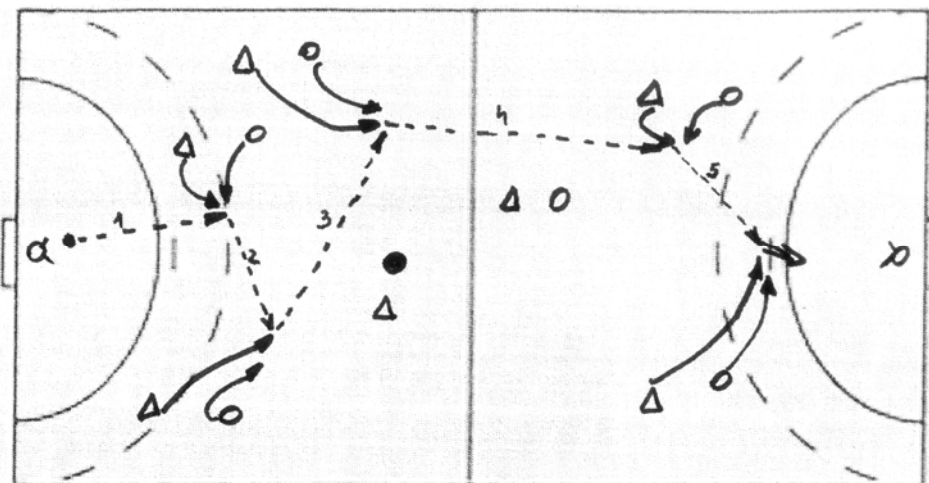
Skica 8: Igra 2 x 3:3 – eden od parov je v vlogi »tekačev« (zmeraj isti par, ki je natančno določen). Vratar je podal igralcu, ki je takoj spet podaj soigralcu na njegovi desni. Po sprejemu jo je ta igralec podal prostemu igralcu, ki je žogo podal na drugo

polovico igrišča. Igralec jo je takoj podal soigralcu, ki je utekel proti голу, in je zaključil s strelom na gol.



Slika 8: Igra 3: 3 s parom tekačev

V drugi različici dodamo k že obstoječim šestim parom še en par, ki se lahko giblje po celotnem igrišču (» par tekačev«). Tako dobimo igro, ki bi jo lahko označili 2 x 3+1 : 3+1. Tudi s tem načinom igranja omogočimo sposobnejšim posameznikom več teka in dejavnosti, s katerimi se lahko izkažejo.



Skica 9: Igra 2 x 3:3 z dodatnim parom »tekačev«, ki je zmeraj isti - točno določen. Vratar je podal igralcu, ta pa igralcu na svoji desni, po sprejemu je takoj podal igralcu, ki se je odkril v globino, ta jo je podal na drugo polovico igrišča. Po sprejemu jo je igralec podal soigralcu, ki je utekel na sredino proti голу in je zaključil s strelom na gol.

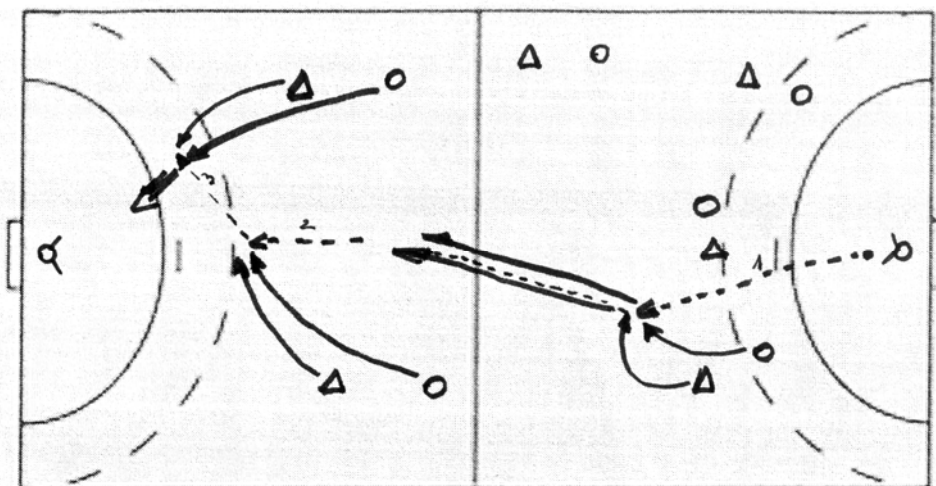


Slika 9: Prenos žoge na drugo polovico igrišča pri igri 3:3 s parom tekačev



Slika 10: Možna varianta pri igri 3:3 s parom tekačev

Pri zadnji različici igramo s šestimi pari – normalna igra 2 x 3:3. Eden od parov je v vlogi »tekačev« - hitro se giblje po celotnem igrišču. V tem primeru pa ta par ni stalno določen, ampak se igralci za to vlogo odločajo glede na situacijo. Torej je »tekač« lahko kdorkoli v ekipi. Pri tem pa morajo biti igralci ustvarjalni in dovolj pazljivi, da se odločajo za prehod čez sredinsko črto ob najbolj primernem trenutku in samo takrat, ko tega ni napravil še nihče drug od soigralcev. Seveda se lahko potem na drugo stran giblje tudi drugi par ali celo dva, kar še popestri igro in omogoča igralcem učenje pravilnega taktičnega ravnanja.



Skica 10: Igra 2 x 3:3 – eden od parov je v vlogi tekačev. Ta par ni točno določen, ampak se oblikuje glede na situacijo. Vratar je podal prostemu igralcu, ki je žogo z vodenjem prenesel na drugo polovico, tam jo je podal igralcu, ki se je odkril iz leve ter podal igralcu, ki je utekel proti голу in zaključil s strelom na gol.

6. ZAKLJUČEK

Mini rokomet ni tekmovanje, je filozofija, ki naj bi spodbujala in razvijala otrokovo igro, njegovo veselje, zabavo in izkušnje ki jih pridobivajo ob njej.

Mini rokomet razvija tako otrokove osnovne motorične sposobnosti kot tudi socializira otroke, jim razvija občutek kolektivnosti, moštvenega duha in poštene igre. Igra in pridobivanje izkušenj sta pred dobrimi rezultati in zmago. Vsebuje veliko različnih vrst teka, skokov, obratov, padcev, metov in s tem pripomore k razvijanju splošnih motoričnih sposobnosti. Rokometno znanje razvijamo predvsem preko elementarnih in štafetnih iger.

V diplomski nalogi sem skušala opisati razlike med malim rokometom in rokometom po celotnem igrišču. Zaradi teh razlik se pri igri pojavljajo različne težave.

Menim, da otroci ob prehodu iz malega rokometna na igro po celotnem igrišču, še niso sposobni reševati kompleksnih situacij, ki nastanejo v igri. Prav zaradi tega morajo trenerji igro in vadbo prilagajati razvojni stopnji otrok – ustvarjati morajo primerne igralne situacije v katerih je dovolj prostora za igro in čas.

V nalogi sem predstavila različne oblike igre 2 x 3:3, ki pripomore k lažjemu prehodu od malega rokometna na igro po celotnem igrišču. Različice igre 2 x 3:3 so zelo koristen metodični korak učenja rokometne igre. Gre za neko vmesno stopnjo med malim rokometom in rokometom po celotni igralni površini z individualno obrambo.

Model igre 2 x 3:3 ima veliko prednosti. Glede uporabe tega modela v praksi, je veliko odvisno od kreativnosti posameznega trenerja pri samih ciljih in realizaciji le teh. Model izhaja iz nemške rokometne šole, pri nas pa se še ne uporablja v veliki meri. Pri razvijanju tega modela je bil v ospredje postavljen značaj učenja. Cilj učenja pa je ustvariti »kreativnega vseveda«, ki situacije med igro samostojno in kreativno reši. Torej univerzalnega igralca, ki je sposoben v vseh fazah rokometne igre, igrati kakovostno tako v napadu kot v obrambi.

Otroci se naučijo osnov osebne obrambe, prisiljeni so nenehno iskati svojega nasprotnika, v igri v napadu je veliko aktivnosti ž žogo (preigravanje, podajanje) in še zlasti brez nje (odkrivanje v prazen prostor). Predvsem je povečana dinamika igre, kar

je pri prehodu iz malega rokometu, kjer igra manj (štirje igralci in vratar) igralcev, na rokomet po celotni površini določen z uradnimi pravili, lahko velika težava. Pri rokometu po celotnem igrišču je v igralnem polju šest igralcev in vratar. Ponavadi se igra tudi conska obramba na črti vratarjevega prostora, kar privede do tega, da si igralci žogo podajajo okrog cone iz ene na drugo stran, dokler se ponavadi telesno najmočnejši ne odloči in strelja na gol brez izdelane akcije. Pri igri 2 x 3:3 pa je zaradi manjšega števila igralcev igra bolj dinamična, igralci so prisiljeni tudi v aktivnosti brez žoge (razna odkrivanja v prazen prostor, proti žogi ipd.).

Različice igre 2 x 3:3 naredijo rokometno igro privlačnejšo in bolj zanimivo za otroke. Z igro dosežemo kar je namen vsakega športa. To je, da igro na čim lažji način približamo otrokom, da jo vzljubijo in tako lažje osvojijo.

7. LITERATURA

1. Bon, M., (2004). *Mini rokomet kot začetna stopnja učenja rokometu v prvi triadi osnovne šole*. Šport 52 (3), 11-15.
2. Landgraf, L., Denne, F. (2001). »Zweimal 3 gegen 3« - *Erfolg und Ausbildung Hand in Hand*. Handball Training, 5, 14-19. Münster: Philippka Verlag.
3. Šibila, M., Bon, M., Kuželj, D. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Šibila, M., (2004). *Rokomet: izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport..
5. Šibila, M., (2006). *Igra 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometu na rokomet po celotnem igrišču*. Trener – rokomet, 13 (2),17-21.
6. *Pravila mini rokomet*: <http://www.rokometna-zveza.si/default.asp?l=2&n=176>