

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

ALEŠ BELŠAK

**ANALIZA NAPADALNIH AKTIVNOSTI NA ŽENSKEM
EVROPSKEM PRVENSTVU V ROKOMETU 2008 V
MAKEDONIJI S POMOČJO VIDEO TEHNIKE**

diplomsko delo

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Rokomet

**ANALIZA NAPADALNIH AKTIVNOSTI NA ŽENSKEM
EVROPSKEM PRVENSTVU V ROKOMETU 2008 V
MAKEDONIJI S POMOČJO VIDEO TEHNIKE**

diplomsko delo

MENTOR: izr. prof. dr. Marko Šibila
SOMENTOR: doc. dr. Primož Pori
RECENZENT: izr. prof. dr. Frane Erčulj
KONZULTANT: asist. dr. Marta Bon

AVTOR DELA: Aleš Belšak

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, izr. prof. dr. Marku Šibili, za vso njegovo znanje, ki mi ga je posredoval v času mojega študija in za strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Hvala doc. dr. Primožu Poriju za vse koristne nasvete in strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Posebna zahvala pa gre mojima staršema, ki sta me podpirala in mi stala ob strani v času mojega študija.

Sandra, hvala ti za vse vzpodbudne besede in nasvete na moji študijski poti.

Ključne besede: rokomet, evropsko prvenstvo, napad, analiza, učni pripomoček, video

ANALIZA NAPADALNIH AKTIVNOSTI NA ŽENSKEM EVROPSKEM PRVENSTVU V ROKOMETU 2008 V MAKEDONIJI S POMOČJO VIDEO TEHNIKE

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Aleš Belšak

Strani: 52	tabele: 7	slike: 110	literatura: 11
------------	-----------	------------	----------------

IZVLEČEK

V diplomski nalogi so predstavljene tipične in značilne aktivnosti rokometne igre v fazi napada. Rokomet je gotovo ena izmed kompleksnejših športnih disciplin, kjer je za dosego dobrega rezultata na tekmi ali tekmovanju potrebna temeljita analiza tehnično - taktičnih aktivnosti v vseh fazah igre. V diplomski nalogi smo se osredotočili na tipične kolektivne, ekipne napadalne aktivnosti na consko obrambo 6:0 in 5:1, ki so jih izvajale reprezentance na Evropskem prvenstvu za ženske v Makedoniji 2008. Analiziranih je bilo osemnajst tekem šestih reprezentanc. Najbolj tipične in značilne napadalne akcije so predstavljene na DVD mediju. Namen diplomske naloge je z video posnetki predstaviti sodoben model rokometne igre v napadu najboljših ženskih reprezentanc v Evropi ter predstavitev možnosti uporabe računalniške tehnologije na področju analize igre.

Key words: handball, European championship, attack, analysis, study aid, video

ANALYSIS OF ATTACKING ACTIVITIES AT THE 2008 EUROPEAN WOMEN'S HANDBALL CHAMPIONSHIP IN MACEDONIA WITH THE HELP OF VIDEO TECHNIQUE

UNIVERSITY OF LJUBLJANA
FACULTY OF SPORT

Aleš Belšak

Pages: 52	tables: 7	pictures: 110	literature: 11
-----------	-----------	---------------	----------------

SUMMARY

This thesis paper presents typical and distinctive activities in a handball game in the phase of attack. Handball is definitely one of the most complex sport disciplines, where in order to achieve a good result at a game or at a competition, one must conduct a thorough analysis of technical and tactical activities in all phases of the game. In this thesis paper, we focused on typical individual, group and collective attacking activities, conducted by teams at the 2008 women's European championship in Macedonia. Eighteen games by six teams were analysed. The most typical and distinctive attacking activities are presented on the DVD. The purpose of this thesis paper was to present a modern model of handball game during attack by the best women's European teams with video recordings and presentation of possibility to use computer technology in the area of game analysis.

KAZALO VSEBINE:

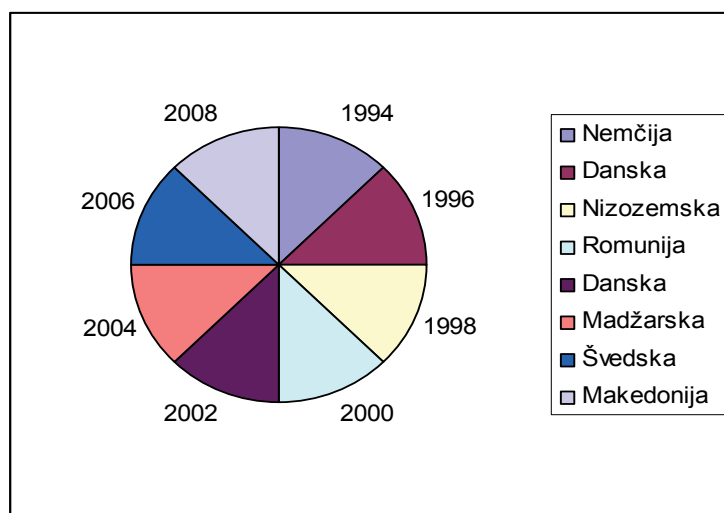
1. UVOD	7
1.1 Osnovne značilnosti rokometne ekipe in sodobnega modela rokometne igre	11
1.2 Struktura rokometne igre.....	13
1.2.1 Protinapad	16
1.2.2 Napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambo.....	17
1.2.3 Igra v napadu z igralko več.....	19
1.2.4 Igra v napadu z igralko manj	19
1.3 Conski način branjenja.....	20
1.3.1 Značilnosti conske obrambe 6:0 in 5:1.....	21
1.4 Splošne značilnosti igre v napadu na Evropskem prvenstvu v Makedoniji	24
1.5 Pomen analize rokometne igre za trenerje	25
1.5.1 Analiza rokometne tekme.....	25
1.5.2 Zbiranje podatkov in uporabnost.....	26
1.6 Osrednji problem diplomskega dela.....	28
1.7 Cilji diplomskega dela.....	28
2. METODE DELA	29
2.1 Vzorec ekip.....	29
2.2 Vzorec spremenljivk	30
2.3 Metode obdelave podatkov	30
3. PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI NAPADU NA CONSKO OBRAMBO 6:0 IN 5:1.....	31
3.1 Napadalne situacije na postavljeno consko obrambo 6:0.....	31
3.2 Napadalne situacije na consko obrambo 5:1	41
4. ZAKLJUČEK.....	49
5. VIRI IN LITERATURA.....	51

1. UVOD

Vloga športa v človekovem življenju je iz dneva v dan bolj pomembna. To velja tudi za tekmovanja v različnih športnih panogah, katerih osnova je uspešno skupinsko sodelovanje, prepleteno z idejami vsakega posameznika. Med te športne discipline sodi tudi rokometna igra. Danes je rokomet ena izmed bolj dinamičnih športnih iger in je zelo popularen v Evropi, Afriki in Aziji, igrajo pa ga tudi na ostalih kontinentih.

V Sloveniji je bil rokomet pred drugo svetovno vojno manj poznan. Uspešnejša v tem obdobju je bila hazena, ki je imela privrženca v Ljubljani in Mariboru. Bila je podobna rokometu in je imela velik vpliv na sam razvoj rokometu, igranje pa so jo samo ženske. Med drugo svetovno vojno so Nemci na Štajerskem ustanovili nekaj rokometnih moštev, v katerih Slovenci niso sodelovali, so pa rokomet vsaj posredno spoznali. Rokomet so najraje igrali otroci v šolah in tako so se pojavili prvi rokometni centri (Celje, Maribor, Murska Sobota, Lendava, Ptuj, Ljubljana, Kranj...). Leta 1950 je bila ustanovljena RZS - Rokometna zveza Slovenije. Večji napredek beležimo po letu 1958, ko je bil izdelan dolgoročni načrt nadaljnjega razvoja slovenskega rokometu, s tem pa postavljena trden organizacijski temelj in podrobna shema tekmovanj od najnižje do najvišje starostne in kakovostne stopnje. Od takrat so slovenski klubi in kasneje reprezentance doživeli veliko uspehov.

Evropska rokometna zveza (EHF - European Handball Federation) je bila ustanovljena 17. novembra 1991 v Berlinu. Sedež ima na Dunaju, njen predsednik je Norvežan Lian Tor. EHF organizira vrsto reprezentančnih in klubskih tekmovanj. Med vsemi reprezentančnimi je gotovo najbolj odmevno evropsko člansko prvenstvo (v nadaljevanju EP) za ženske in moške, kajti večina najboljših rokometnih reprezentanc izhaja iz Evrope. Prvo EP za ženske je bilo organizirano leta 1994 v Nemčiji. Vse od takrat se prvenstva odvijajo vsaki dve leti. Evropska prvenstva so organizirale še Danska (1996), Nizozemska (1998), Romunija (2000), Danska (2002), Madžarska (2004), Švedska (2006) ter Makedonija (2008). Naslednje EP bosta leta 2010 skupaj organizirali Danska in Norveška. Po rezultatih je najuspešnejša reprezentanca evropskih prvenstev Norveška, ki je naslov najboljša na stari celini osvojila kar štirikrat in bila še dvakrat druga, Danska je bila najboljša trikrat in še dvakrat druga, enkrat pa je zmagala Madžarska. Slovenska ženska reprezentanca je sodelovala na treh evropskih prvenstvih in sicer na Danskem (2002), kjer je osvojila 10. mesto, na Madžarskem (2004), kjer je osvojila 9. mesto in na Švedskem (2006), kjer je zasedla 16. mesto.



Slika 1: Prikaz dosedanjih evropskih prvenstev.

V Sliki 1 so kronološko predstavljene vse države, ki so do danes organizirale evropska prvenstva v rokometu za ženske.

Tabela 1: Uvrstitve reprezentanc (1-12 mesta) na dosedanjih evropskih prvenstvih.

	<i>Nemčija 1994</i>	<i>Danska 1996</i>	<i>Nizozemska 1998</i>	<i>Romunija 2000</i>	<i>Danska 2002</i>	<i>Madžarska 2004</i>	<i>Švedska 2006</i>	<i>Makedonija 2008</i>
1	DAN	DAN	NOR	MAD	DAN	NOR	NOR	NOR
2	NEM	NOR	DAN	UKR	NOR	DAN	RUS	ŠPA
3	NOR	AUS	MAD	RUS	FRA	MAD	FRA	RUS
4	MAD	NEM	AUS	ROM	RUS	RUS	NEM	NEM
5	HRV	ROM	POL	FRA	MAD	NEM	MAD	ROM
6	RUS	HRV	NEM	NOR	YUG	UKR	ŠVE	HRV
7	ŠVE	RUS	UKR	YUG	ROM	ROM	HRV	MAK
8	ČEŠ	ŠVE	MAK	MAK	ČEŠ	SPA	POL	MAD
9	AUS	UKR	RUS	NEM	AUS	SLO	ŠPA	ŠVE
10	ROM	MAD	NIZ	DAN	SLO	AUS	AUS	UKR
11	UKR	POL	ROM	BLR	NEM	FRA	DAN	DAN
12	SLK	LIT	ŠPA	AUS	UKR	SČG	MAK	BLR

V Tabeli 1 so prikazane uvrstitve prvih dvanajstih reprezentanc na vseh dosedanjih evropskih rokometnih prvenstvih za ženske.

Tabela 2: Zastopanost posameznih držav na dosedanjih EP.

Število nastopov	Število reprezentanc	Reprezentance
8x	7 ekip	DAN, NOR, NEM, AUS, MAD, RUS, UKR
7x	1 ekipa	ROM
6x	1 ekipa	ŠVE
5x	3 ekipe	HRV, ŠPA, FRA
4x	2 ekipi	BLR, MAK
3x	4 ekipe	ČEŠ, SLO, POL, NIZ
2x	2 ekipi	YUG, SRB
1x	4 ekipe	SLK, LIT, POR, SČG

V Tabeli 2 je prikazano število udeležb posameznih reprezentanc na dosedanjih evropskih rokometnih prvenstvih za ženske.

Tabela 3: Države, ki so osvojile kolajne na dosedanjih EP.

	DRŽAVA	ZLATO	SREBRO	BRON
1.	NORVEŠKA	4	2	1
2.	DANSKA	3	2	/
3.	MADŽARSKA	1	/	2
4.	RUSIJA	/	1	2
5.	UKRAJINA	/	1	/
6.	NEMČIJA	/	1	/
7.	ŠPANIJA	/	1	/
8.	FRANCIJA	/	/	2
9.	AUSTRIJA	/	/	1

V Tabeli 3 so prikazane vse reprezentance, ki so na dosedanjih evropskih prvenstvih osvojile kolajne.

Evropsko prvenstvo v Makedoniji se je odvijalo od 3. decembra do 14. decembra 2008. Celotno tekmovanje se je odvijalo v dveh mestih, v Skopju, kjer dvorana sprejme 8000 gledalcev in v Ohridu, kjer dvorana sprejme 3500 gledalcev. Organizacija in priprava prizorišča sta bili odlični, kakor tudi predanost prostovoljcev in drugih športnih delavcev, ki so bili vključeni v dogodek. Veliko število tekem je napolnilo dvorane in atmosfera je bila dobra, tudi zaradi dobre igre domače reprezentance, ki je na koncu zasedla odlično sedmo mesto. Medijsko je bilo prvenstvo dobro pokrito, čeprav so na žalost ženska prvenstva deležna manjše pozornosti kot moška. Evropsko prvenstvo je postreglo z veliko dobrimi in kvalitetnimi tekmami, kljub napornemu ritmu osmih tekem v enajstih dneh. Pomembno je

tudi to, da je bilo sojenje na visoki ravni. Dobra organizacija, odlične tekme in sojenje, vse to prinaša korak naprej k popularizaciji, kvaliteti in sprejemanju rokometu. Ob številnih športih, ki si želijo izboriti svoj prostor pod nebom, ima to velik pomen.

Tabela 4: Končna uvrstitev reprezentanc na EP v Makedoniji.

<i>UVRSTITEV</i>	<i>REPREZENTANCA</i>
1.	Norveška
2.	Španija
3.	Rusija
4.	Nemčija
5.	Romunija
6.	Hrvaška
7.	Makedonija
8.	Madžarska
9.	Švedska
10.	Ukrajina
11.	Danska
12.	Belorusija
13.	Srbija
14.	Francija
15.	Avstrija
16.	Portugalska

V Tabeli 4 je prikazana končna uvrstitev vseh reprezentanc na rokometnem evropskem prvenstvu za ženske v Makedoniji 2008.

Tabela 5: Najboljše igralkе na posameznih igralnih mestih celotnega EP.

<i>Vratarka</i>	Katrine Lunde-Haraldsen (NOR)
<i>Levo krilo</i>	Valentina Elisei-Ardean (ROM)
<i>Leva zunanja</i>	Tonie Larsen (NOR)
<i>Srednja zunanja</i>	Kristine Lunde (NOR)
<i>Desna zunanja</i>	Grit Jurack (NEM)
<i>Desno krilo</i>	Linn Kristin Riegelhuth (NOR)
<i>Krožna napadalka</i>	Begona Fernandez (ŠPA)

V Tabeli 5 so prikazane najboljše posameznice na določenih igralnih mestih, ki so jih izbrali po koncu rokometnega evropskega prvenstva za ženske v Makedoniji 2008.

Na EP V Makedoniji so poleg najboljše sedmerke izbrali tudi najboljšo obrambno igralko, ki je bila Nadezda Muravyeva iz Rusije, najboljšo igralko EP (MVP) Kristine Lunde iz Norveške, najboljša strelka pa je na koncu tekmovanja bila Linn Kristin Riegelhuth, prav tako iz Norveške.

1.1 Osnovne značilnosti rokometne ekipe in sodobnega modela rokometne igre

Glede na oblike gibalnih struktur, ki se pojavljajo v igri, uvrščamo rokomet v skupino polistrukturnih kompleksnih športov. Vsebina igre je podana z velikim številom strukturalnih enot, ki jih izvajamo z žogo ali brez nje. Posamezne aktivnosti v igri imajo obeležje cikličnih oziroma acikličnih gibanj. Vse motorične strukture se v igri izvajajo v specifičnih pogojih ob prisotnosti nasprotnikovih igralk in ob upoštevanju pravil igre. Zato sta njihov izbor in izvedba odvisna predvsem od igralnih situacij. Pri tem mora posameznica izbrati take aktivnosti, ki objektivno prispevajo k uspešnosti igralnih akcij ekipe. Učinkovitost njenih aktivnosti je pri tem odvisna od strukture in ravni za rokometasico pomembnih razsežnosti psihosomatičnega statusa - notranjih dejavnikov uspeha ter pogojev treniranja in objektivnih dejavnikov - zunanjih dejavnikov uspešnosti (Šibila, 1993).

Smisel igre je zadevanje določenega cilja - rokometna vrata z vrženim projektilom - rokometna žoga. Temeljni namen je s tehnično - taktičnimi, individualnimi, skupinskimi in kolektivnimi aktivnostmi zadeti cilj vsaj enkrat več od nasprotnika in si priigrati zmago. V rokometni igri se nasprotni ekipi neprestano menjavata v vlogi napadalk in branilk in sicer je to odvisno od posesti žoge ekipe. Ustvariti priložnost za strel in preprečiti zadetek sta osnovna cilja igralk, ko so v igralnih vlogah branilk in napadalk.

Model igre ekipe določa osnovne principe postavljanja, gibanja in sodelovanja igralk v napadu in obrambi ter parametra učinkovitosti modela igre ekipe. Ustrezati mora modelnim razsežnostim ekipe. Sodobni model igre predstavlja trenutno stanje v razvoju rokometu. Določen model igre ekipe je neposredno povezan z ustreznimi modeli igre igralk, ki igrajo na določenih igralnih mestih, slednji pa od njihovih modelnih razsežnosti (Šibila, 2004).

Sodobni model rokometne ekipe zahteva naslednje:

- v vseh fazah natančno določene in razdelane igralne vloge, ki so prostorsko, časovno in situacijsko opredeljene;

- univerzalnost ob sočasni specializaciji. Specializacija brez univerzalnosti v sodobnem modelu rokometne igre ni več mogoča (Jevtušenko in soavtorji), ker se lahko igralka v različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki jih mora biti sposobna reševati in rešiti ne glede na njeno načeloma opredeljeno igralno mesto;
- prenos težišča igre v napadu na različne oblike protinapada (igra po vsem igrišču);
- krajši čas igre v napadu;
- vključevanje igre nad vratarkinim 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 katerih skušamo preprečiti strele iz velike in srednje oddaljenosti (Šibila, 2004).

Če pa želimo določeno rokometno tekmo kvalitetno analizirati, je nujno, da poznamo najpomembnejše trende razvoja, ki jih narekujejo najboljše igralkе članskih kategorij in njihove ekipe. Danes rokometni strokovnjaki označujejo za prevladujoče v sodobnem rokometu naslednje trende (Spate, 1995):

- hitrost igre narašča;
- nova kakovost pri individualnem obrambnem delovanju;
- več možnosti za obrambne igralkе;
- taktika igre v obrambi se razvija v dveh smereh;
- prilagodljivejša strategija igre v obrambi;
- v razvoju igre v protinapadu ni opaznih večjih sprememb;
- repertoar tehnično - taktičnih znanj se neprestano razvija;
- igra krožnih napadalk in kril pridobiva vse večji pomen;
- nadaljnji razvoj menjave mest je nujen;
- vloga vratark postaja vse pomembnejša;

Rokometna igra se je v zadnjem desetletju močno spremenila. Spremembe se kažejo predvsem v hitrosti in dinamiki igre ter moči igralk na vseh nivojih igre. Na te spremembe so v veliki meri vplivale tudi spremembe pravil v zvezi z začetnimi metom, s pasivno igro, s povečanjem števila igralk v ekipi itd.

1.2 Struktura rokometne igre

Kot smo že prej poudarili lahko rokomet označimo za polistrukturno (večstrukturno) kompleksno (zapleteno) športno panogo. To pomeni, da je rokomet sestavljen ali strukturiran iz mnogih individualnih elementov (strukturni elementi ali tehnično - taktični elementi ali elementi osnovne in specifične rokometne motorike), ki jih izvajajo igralke in se v igri na zapleten način pojavljajo pri sodelovanju s soigralkami in v konfliktu z nasprotnicami. Pri sodelovanju med soigralkami in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnic se pojavljajo različne strukturne situacije (ali akcije), ki so lahko tipične (v igri se pojavljajo večkrat ter na pričakovan način in jih igralke poznajo) ali netipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralke v taki obliki ne prepoznajo). Celotno rokometno igro pa delimo tudi na faze ali dele. Osnovna razdelitev je na dve glavni fazi:

- faza obrambe - takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se ekipa brani oziroma skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek;
- faza napada - takrat, ko ima ekipa žogo in skuša doseči zadetek.

Fazo obrambe nadalje delimo na dve podfazi:

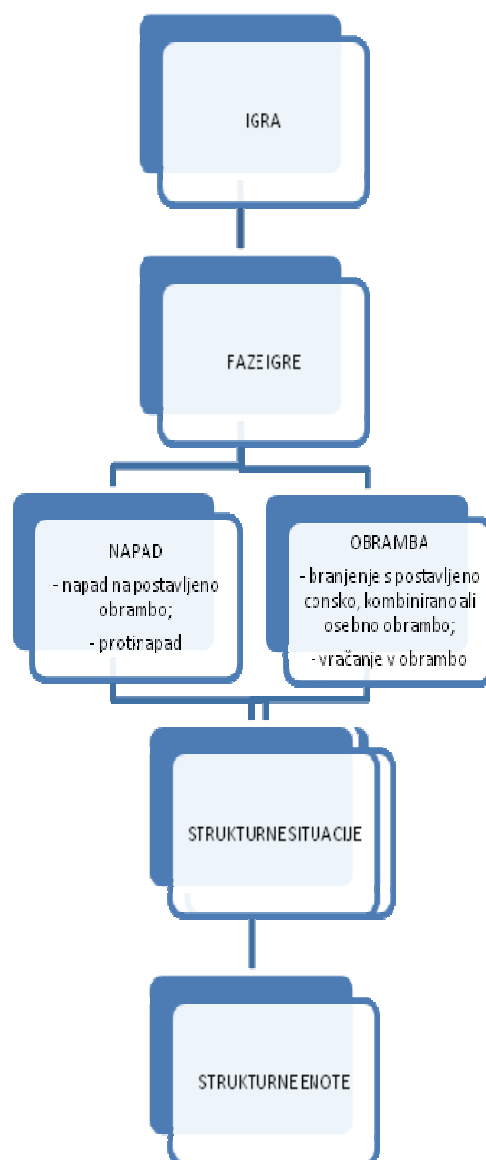
- podfaza vračanja v obrambo. Igralke se skušajo vračati v obrambo organizirano z namenom preprečevanja nasprotnikovega protinapada in čim hitrejšega prehoda v osebni, conski ali kombinirani način branjenja;
- podfaza branjenja s consko ali kombinirano obrambno postavitvijo ter z osebno obrambo (osebna obramba se pojavlja tudi pri vračanju v obrambo, tukaj pa mislimo na organiziran način branjenja z osebno obrambo po izgubljeni žogi, ne da bi formirali consko ali kombinirano obrambno postavitve).

Fazo napada ravno tako delimo na dve podfazi:

- podfaza protinapada, ki je lahko individualen, skupinski ali skupen (ekipni).

V sodobnem rokometu poznamo tudi t. i. podaljšani protinapad, ki se izvaja v času, ko so se obrambne igralke že vrnile v obrambo, vendar še niso popolnoma formirale conske ali kombinirane obrambne postavitve;

- podfaza napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitve (Šibila, 2004).



Slika 2: Razdelitev rokometne igre na faze, strukturne situacije in strukturne elemente (Šibila, 2004).

V sliki 2 je prikazano, kako se rokometna igra deli na dve fazi (faza napada in faza obrambe), strukturne situacije in strukturne elemente.

Glede na faze igre klasificiramo tudi rokometno tehniko in taktiko.

Tabela 6: Struktura rokometne tehnike in taktike v napadu (Šibila, 2004).

<i>Struktura rokometne tehnike v napadu:</i>	<i>Struktura rokometne taktike v napadu:</i>
BREZ ŽOGE • položaji, hoja, prehodi v tek, teki, zaustavljanja, spremembe smeri, obrati, skoki, padci, pobiranja	POSAMIČNA • gibanje igralke, izmikanje prekršku, meti, varanja
Z ŽOGO • položaji, vodenja, lovljenja, podaje, streli, varanja, preigravanje, blokade	SKUPINSKA • odkrivanja, vtekanja, križanja, blokade z odvajanjem, dvojna podaja (povratna podaja), podaje iz zaleta KOLEKTIVNA • protinapad, podaljšani protinapad, napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev: z eno krožno napadalko, s preходом na dve krožni napadalki; številčna premoč, številčna podrejenost: s krožno napadalko, brez krožne napadalke; devetmetrovka (prosti met)

V Tabeli 6 je prikazana struktura rokometne tehnike v napadu (brez žoge in z žogo) in struktura rokometne taktike v napadu (posamična, skupinska in kolektivna).

1.2.1 Protinapad

V sodobnem rokometu se ekipe zelo pogosto odločajo za protinapad. Narašča tudi število zadetkov, doseženih iz njega. Zato pomeni mnogim protinapad celo obvezen začetek vsakega napada. Večina kakovostnih ekip ima izdelan natančen koncept zapuščanja igralnih mest v obrambi po osvojitvi žoge v različnih značilnih igralnih situacijah. Prav tako imajo izdelan koncept za pravilno gibanje napadalk po igrišču in za njihovo medsebojno logično sodelovanje. Načeloma naj bi pri plitki conski obrambi (npr. 6:0) prve zapuščale igralna mesta igralk, ki igrajo na mestih prve leve in desne obrambne igralk, pri globokih (npr. 3:2:1) pa igralk, ki so v izhodiščnem položaju nekoliko pomaknjene v polje (prednji center in obe drugi igralki). Druge igralk skrbijo za varen in hiter prenos žoge pred nasprotnikova vrata. Protinapad se lahko začne po prestreženi žogi, po prostem, stranskem, sodniškem ali vratarčinem metu zaradi različnih napak napadalk, po blokiranem strelu in priborjeni žogi, po vratarčini uspešni obrambi. Kot vmesna faza med protinapadom in napadom na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitvijo se je v zadnjih letih razvil t. i. »podaljšani protinapad«. Pod tem izrazom razumemo vse tiste individualne, skupinske in ekipne aktivnosti, ki jih izvajajo napadalke po navideznem koncu protinapada (v katerem si neposredno niso uspele priigrati priložnosti za strel) v času, ko so se obrambne igralk že vrnile v obrambo, vendar še niso popolnoma oblikovale obrambne postavitve. Napadalke lahko na ta način presenetijo obrambne igralk, ki so se sicer že vrnile v obrambo, vendar še niso uspele vzpostaviti dovolj dobre conske ali kombinirane obrambne postavitve ter ustreznega medsebojnega sodelovanja. Podaljšani protinapad pomeni v bistvu kombinacijo aktivnosti, značilnih za klasičen protinapad, in aktivnosti, ki so značilne za napad proti postavljeni obrambi. Zaradi sprememb pravil v zvezi z začetnim metom pa se razvija tudi protinapad takoj po prejetem zadetku. Hiter razvoj igre v protinapadu v zadnjih letih je predvsem posledica dejstva, da je možno s pomočjo protinapada najhitreje in najlažje priti do ugodne priložnosti za doseg zadetka. Tudi učinkovitost pri doseganju zadetkov v protinapadu je višja kot v napadu na postavljeno obrambo (Šibila, Bon, Pori, 2006).

1.2.2 Napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambo

Največkrat so napadalke v začetni razporeditvi postavljene v tako imenovani polkrog z eno krožno napadalko. Polkrog sestavljajo levo in desno krilo, leva, desna in srednja zunanja igralka. Levo in desno krilo stojita v izhodiščnem položaju največkrat na mestih, kjer se stikata črti prostih metov in vzdolžna črta, leva in desna zunanja igralka stojita v izhodiščnem položaju dvanajst do trinajst metrov od prečne in dva do tri metre od vzdolžne črte, srednja zunanja igralka pa stoji na sredini igrišča meter ali dva za levo in desno zunanjo igralko. Krožna napadalka stoji ob črti vratarkega prostora med drugo in tretjo obrambno igralko. Poznamo pa še začetno ali občasno napadalno postavitev z dvema krožnima napadalkama, dvema kriloma in dvema zunanjima igralkama ali pa postavitev z eno krožno napadalko, eno t. i. postom, dvema kriloma in dvema zunanjima igralkama. Ti dve osnovni postavitvi napadalk se največkrat uporabljata v igri proti t. i. globokim conskim formacijam (3:2:1, 3:3...).

Glede na svojo osnovno, začetno postavitev in mehanizme delovanja imajo različne conske obrambe različne šibke točke. Strokovnjaki so pri proučevanju delovanja igralk v različnih conskih in kombiniranih obrambah skušali ugotoviti, katere so značilne igralne situacije, ki nastajajo v igri na postavljeno obrambo. Na podlagi teh ugotovitev so skušali določiti napadalne aktivnosti, ki različnim obrambam najmanj ustrezajo oziroma jim povzročajo največ težav. Napadalke torej želijo z različnimi aktivnostmi ustvariti take situacije, ki so za določeno obrambo najtežje rešljive. Kot primer lahko navedemo različne prehode na drugo krožno napadalko. Ti povzročajo zelo veliko težav globlji obrambam, v novejšem času pa jih s pridom izkoriščamo tudi v napadu proti conski obrambi 6:0. Seveda se igra v različnih obrambah tudi neprestano spreminja in dopolnjuje. Tako v zadnjem času srečujemo mnoge različice klasičnih obramb, s pomočjo katerih skušajo obrambe predvsem nevtralizirati klasične napadalne aktivnosti nasprotnic. Nasprotno pa skušajo napadalke z vedno novimi ali dopolnjenimi aktivnostmi presenečati branilke in izkoriščati slabosti klasičnih ali variantnih obrambnih postavitev. Tako se igra v postavljeni obrambi in napad na postavljeno obrambo, ob medsebojni interakciji, neprestano razvijata in napredujeta.

Igralke lahko v napadu proti postavljenim conskim ali kombiniranim obrambam igrajo organizirano s pomočjo vnaprej pripravljenih kombinacij, ki se jih naučijo na treningih, ali pa improvizirano. Pri improvizaciji spontano uporabljajo različne dejavnosti, ki jih medsebojno

povezujejo glede na situacijo, ki nastaja ob odzivanju obrambnih igralk. Dobra stran improvizacije je nepredvidljivost napadalnih aktivnosti, slaba stran pa pomanjkanje skupne organizacije, pomanjkanje medsebojnega sporazumevanja, morebiten slab izbor aktivnosti, ki jih je smiselno uporabiti v igri proti določenim obrambnim postavitvam. Pri vnaprej pripravljenih kombinacijah je ravno obrnjeno. Če se ponavljajo, velikokrat postanejo predvidljive in branilke lahko ustrezno ukrepajo, omogočajo pa dobro organizacijo in medsebojno sporazumevanje igralk ter veliko bolj zanesljiv izbor pravih aktivnosti glede na tip obrambe (kombinacijo, ki jo ekipa izvede, določi trener oziroma organizatorka igre, ki je največkrat srednja zunanja).

V zadnjih nekaj letih lahko opazujemo zelo veliko raznovrstnost pri sestavi in izboru različnih kombinacij, ki jih uporabljajo rokometne ekipe pri igri v napadu na postavljenem konsku ali kombinirano obrambo. Ta ugotovitev velja tudi za igro z igralko manj ali več v napadu. Pri tem pa ne gre le za veliko novih možnosti pri kombiniranju posameznih aktivnosti v skupno ali skupinsko kombinacijo (akcijo), temveč tudi za možnost kreativnosti posameznice v tako rekoč vseh delih kombinacije. To pomeni, da se kombinacija sicer začne izvajati po določenem pravilu oziroma po določenem zaporedju dejavnosti, vendar lahko (ali celo mora) vsaka izmed igralk, ki v kombinaciji sodeluje, izbere nadaljevanje kombinacije glede na situacijo, ki je nastala ob odzivu branilk. Napadalna kombinacija torej ne pomeni shematskega izvajanja nujno povezanih dejavnosti. Takšna igra pa zahteva od igralk ob velikih individualnih znanjih in sposobnostih tudi razumevanje pomena posameznih kombinacij, razumevanje možnosti nadaljevanja kombinacije na različne načine, poznavanje slabih točk različnih obramb - skratka, zelo veliko znanja, tudi teoretičnega.

Pod izrazom kombinacija razumemo časovno in prostorsko usklajeno (zaporedno in hkratno) ter organizirano povezavo individualnih dejavnosti več igralk v smiselno celoto. Tako so individualne aktivnosti napadalk smotrno povezane in učinkovite pri razbijanju določenih obrambnih postavitev. V kombinaciji je individualno delovanje igralk torej uporabljeno na tak način, da je v skupni povezavi najučinkovitejše (Šibila, Bon, Pori, 2006).

1.2.3 Igra v napadu z igralko več

S taktičnega vidika je prednost igralko več v rokometu velika, če upoštevamo tudi druge dejavnike, predvsem psihološke, pa se ta prednost precej zmanjša. Večina kakovostnih ekip poskuša igrati v napadu z igralko več po določenim konceptu, ki je vezan predvsem na položaj krožne napadalke (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Kadar igrajo nasprotnice z igralko manj zaradi izključitve, je najvažnejše, da igralko igrajo mirno in premišljeno in da se zavedajo, da imajo dovolj časa za izvedbo napada. Ker poizkušajo nasprotnice izključeno igralko »nadomestiti« s hitrejšim premikanjem v obrambi, jim je to treba preprečiti s postavitvijo dveh krožnih napadalk in s hitro igro okoli cone. Akcije je treba tako izdelati, da se strelja proti vratom iz najugodnejših pozicij.

Ekipo, ki ima v napadu igralko več, mora težiti predvsem k temu, da čim bolj mirno organizira napad, ki mora temeljiti na hitrem prenosu žoge iz ene strani na drugo stran (od levega krila do desnega krila ali obratno). Med tem, ko igralko izvajajo zalet proti obrambnim igralkam in hitro krožijo z žogo okrog obrambe, se lahko z različnimi uigranimi kombinacijami ustvari t. i. »višek« in pride do dokaj čistega strela na nasprotnikov gol. Za različne kombinacije napadanja pa se uporabljajo taktične variante v napadu. Predvsem križanja in vtekanja. Zelo pogosto se za igro v napadu z igralko več uporabljajo kombinacije s postavitvijo dveh krožnih napadalk.

1.2.4 Igra v napadu z igralko manj

Tudi pri igri z igralko manj v napadu je potrebno upoštevati določena taktična načela. Predvsem je za napadalke pomembno, da iščejo možnosti za ustvarjanje številčno enakovrednega stanja ali celo presežek igralk. Pri tem jim zelo pomaga vtekanje ob črto vratarkinega prostora. To aktivnost lahko opravijo iznenada ali po dogovoru, znotraj določene kombinacije. Pomembno je tudi ustvarjanje priložnosti najnevarnejšim napadalkam, ki jih želijo branilke odrezati iz igre (Šibila, Bon, Pori, 2006).

1.3 Conski način branjenja

Pri conskem načinu branjenja je vsaka branilka odgovorna za branjenje določenega prostora na igrišču oziroma za obrambno delovanje proti igralki, ki je v tem prostoru. Ob tem skuša pomagati tudi sosednjim igralkam v obrambi, če je to potrebno (Šibila, 2004).

Vsaka conska obramba mora zadovoljevati tri zahteve:

1. Širina conske obrambe. Načeloma naj bi v vsaki conski obrambi igralka z različnimi aktivnostmi zagotavljale kritje po vsej širini igralne površine. Neovirane strele naj bi obrambne igralka dopuščale šele iz t.i. »mrtvih kotov« (približno pod kotom 20 stopinj med namišljeno podaljšano črto vratnice v голу in prečno črto rokometnega igrišča). Seveda je to odvisno še od mnogo dejavnikov: od kakovosti strelk, kakovosti vratark, taktike...
2. Gostota conske obrambe. Povsod tam, kjer je nevarnost prodiranja napadalk proti голу, mora biti gostota igralk v prostoru takšna, da lahko z različnimi aktivnostmi preprečujejo prodiranje napadalk.
3. Globina conske obrambe. Napadalke ne dosejajo zadetkov samo s krilnih položajev ali po prodoru pred vratarkin prostor, temveč tudi iz razdalje 9, 10 ali še več metrov od gola. Najlažje je doseganje zadetkov s strelom s sredine igrišča. Zato je tudi potreba po zagotavljanju globine največja v coni na sredini igrišča.

V svoji izhodiščni postavitvi različne conske obrambne formacije različno dobro zagotavljajo vse tri zahteve conske obrambe. Na primer cona 6:0 dobro zagotavlja širino in gostoto, slabše pa globino; cona 3:2:1 dobro zagotavlja globino, slabše pa širino in gostoto...

V rokometni praksi se največ uporabljajo conske obrambne postavitve 6:0, 5:1 in 3:2:1 (Šibila, 2004).

Pri ogledu tekem smo opazili, da ženske reprezentance po večini igrajo consko obrambo 6:0, 5:1 in tudi 3:2:1, vendar sta slednji dve že nekako kombinirani obrambi 5+1 in pa 4+2. Čeprav je možno opaziti, da tekmovalke zelo pogosto menjavajo obrambne sisteme, pa vendarle vse izhajajo iz conske obrambe 6:0.

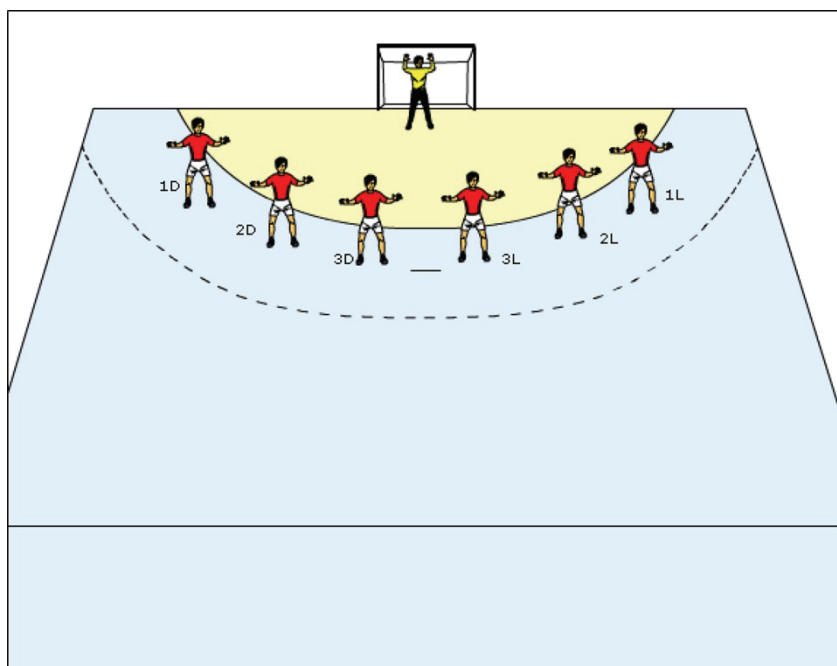
1.3.1 Značilnosti conske obrambe 6:0 in 5:1

Conska obramba 6:0

Igralke v conski obrambni postavitvi 6:0 so razporejene ob črti vratarkinega prostora. Z leve in desne strani poimenujemo igralke kot prva, druga ali tretja z leve ali desne. Prvi igralci z leve in desne stojita v izhodiščnem položaju približno pod kotom 45 stopinj. To je kot, ki ga tvorita prečna črta igrišča in namišljena črta v podaljšku vratnice. Druge štiri igralke stojijo enakomerno razporejene med njima (skica 1). Osnovna načela delovanja branilk v tej obrambi so: prva igralka z leve in desne strani zagotavlja predvsem širino in gostoto ob črti vratarkinega prostora. Manjkrat se pomika v globino in še to največkrat le z namenom preprečevanja neovirane podaje krilni igralci, za katero je po številu odgovorna. Delovanje drugih in tretjih igralcev je v veliki meri odvisno od postavitve nasprotnikove krožne napadalke. Če ta stoji med drugo in tretjo obrambno igralko v času, ko ima žogo zunanja igralka na strani žoge (na primer LZ ima žogo, KN pa je med 2D in 3D), je od njenega zaleta odvisno, kdo in kako globoko bo pristopil k njej in katera igralka bo ob črti vratarkinega prostora pokrila krožno napadalko. Če je zalet leve zunanje usmerjen naravnost (širok zalet), pristopi k njej druga desna branilka približno do razdalje osem metrov od gola. V primeru, da leva zunanja svoj zalet usmeri proti sredini, pristopi k njej tretja desna branilka do razdalje devet do deset metrov. Nekoliko drugače je v primeru, ko je krožna napadalka med tretjo levo branilko in tretjo desno branilko. Takrat lahko obe drugi igralci pristopita k levi zunanji in desni zunanji nekoliko globlje - do devet metrov. K srednji zunanji (če je ta seveda nevarna strelka z razdalje) pa zmeraj pristopi tretja igralka na nasprotni strani, medtem ko sosednja igralka ostane ob črti vratarkinega prostora in krije krožno napadalko.

V zadnjih letih se vse bolj uveljavlja agresivna conska obramba 6:0. Z njo skušajo branilke omiliti nekatere pomanjkljivosti te cone. Predvsem so tukaj mišljeni premajhna globina in težave pri streljih z razdalje ter dopuščanje prevelikega manevrskega prostora za različne akcije napadalk. Prav zato skušajo branilke z agresivnim, nenadnim in anticipativnim (predvidevanje razvoja napadalne kombinacije) delovanjem razbijati kombinatoriko napadalk. Preprečiti želijo, da bi lahko napadalke neovirano sprejele žogo v hitrem zaletu in nadaljevale igro s strelom na vrata ali pa s podajo soigralci v najugodnejši položaj. Tako branilke ne dovolijo napadalkam, da bi razvile klasično kombinatoriko, primerno za napad na consko obrambo 6:0. Igra branilk ni primarno usmerjena na prekrške s telesom in rokami proti

igralkam, ki imajo žogo, temveč mnogo bolj na preprečevanje ustvarjanja nevarnih situacij. Tako morajo napadalke več improvizirati, večja pa je možnost tehničnih in taktičnih napak ter strelav iz neizdelanih položajev. Prva in druga branilka tako večkrat prihajata v položaj igre 1:2 (številčna podrejenost), s čimer sicer veliko tvegata, a v tveganje silita tudi napadalke. Takšna igra zahteva od branilk dosti znanja in izkušenj, s pomočjo katerih lahko ocenijo možnosti napadalke za nadaljevanje napadanja (Šibila, 2004).



Slika 3: Osnovna postavitev igralk pri conski obrambi 6:0.

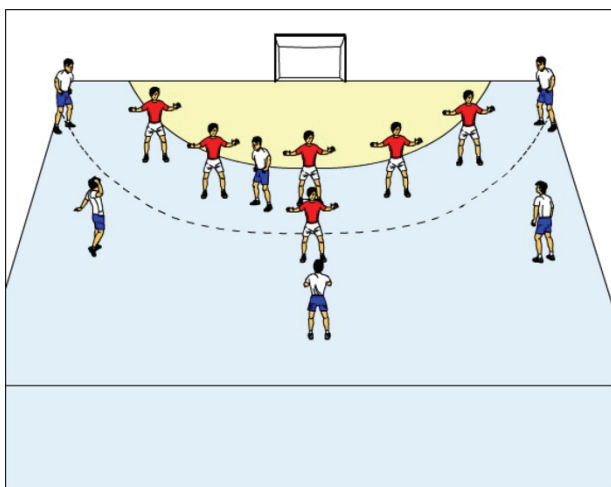
V sliki 3 je prikazana osnovna postavitev vseh šestih branilk pri conskem branjenju 6:0.

Conska obramba 5:1

Je nekakšen kompromis med conskima obrambama 6:0 in 3:2:1. V osnovni postavitvi pet igralk stoji ob črti vratarkinega prostora, ena pa je na sredini igrišča pomaknjena nekoliko naprej v polje in zagotavlja globino na tistem delu igrišča, ki je z vidika napadalke najprimernejši za doseganje zadetkov ali izpeljevanje različnih kombinacij. Igralke poimenujemo kot prva in druga z leve in desne ter zadnji center (centerhalf) in prednji center

ali »špica«. Največkrat tudi v tej obrambni formaciji prva branilka z leve in desne s tesnim kritjem kril (»režanjem«) le-tem otežuje ali celo preprečuje sprejem žoge od zunanjih igralcev na njeni strani (levemu krilu preprečuje sprejem žoge od leve zunanje napadalke). Druge igralke ostajajo plitko in pristopajo k nevarnim strelkam z razdalje največ sedem do osem metrov od vrat ter ne dovolijo neoviranega odkrivanja krožnih napadalk za njihov hrbet. Zadnji center pokriva krožno napadalko, blokira strele z razdalje in s plitkim pristopanjem zaustavlja zalet leve in desne zunanje napadalke proti sredini. Prednji center krije srednjo zunanjo napadalko oziroma tisto igralko, ki se nahaja v prostoru njenega delovanja. Deluje lahko tudi nekoliko bolj levo ali desno - odvisno od zmožnosti napadalk (Šibila, 2004).

Obramba 5:1 narekuje eno naprej pomaknjeno igralko (9 - 10 metrov od vrat), ostale igralke pa so razporejene pred črto vratarkinega prostora. Naprej pomaknjena igralka prestreza nasprotnikove podaje, pokriva prostor, iz katerega nasprotnik najlažje in najpogostejše strelja na vrata. Ta conski sistem omogoča globoko obrambo, preprečuje tekoče zaporedno izvajanje napadalnih kombinacij in v primerih uspešne obrambe omogoča hitri protinapad.



Slika 4: Osnovna postavitev igralcev pri conski obrambi 5:1

V sliki 4 je prikazana osnovna postavitev vseh šestih branilk pri conskem branjenju 5:1.

1.4 Splošne značilnosti igre v napadu na Evropskem prvenstvu v Makedoniji

Vse reprezentance so na evropskem prvenstvu v glavnem igrale consko obrambo 6:0. Bistveno manj so reprezentance igrale consko obrambo 5:1. Je pa pri obeh obrambah občasno prihajalo do nekakšnih unikatnih kombiniranih načinov branjenja. Tu mislimo predvsem na izpadanje ene ali dveh obrambnih igralk na nevarne napadalke (prehod v nekakšno kombinirano obrambo 5+1 in 4+2). Zelo redko pa so reprezentance igrale consko obrambo 3:2:1 in še redkeje kombinirane obrambne formacije 5+1, 4+2. Velja še omeniti, da je pri ženskih reprezentancah bistveno manj specializacije obrambnih igralk in s tem posledično tudi manj menjav v fazi napad - obramba in obratno.

Pri večini reprezentanc se je igra v napadu začela pri eni izmed treh zunanjih napadalk z igro 1:1 in zabadanjem proti obrambni igralki ter podajo naprej v širok zalet, da so obrambo čim bolj razširile. Redko so napad začenjale krilne napadalke.

Pri vseh analiziranih reprezentancah je igra v napadu slonela na krožni napadalki. S pristopanjem obrambnih igralk na zunanje igralke, ki napadajo, se v obrambi pojavi prostor, v katerega se krožne napadalke s hitrim gibanjem odpravljajo. Za tako gibanje potrebujejo krožne napadalke zelo malo prostora. Večina prehodov na drugo krožno napadalko je bilo s krilnega položaja (levo in desno) in pa tudi s položaja leve ali desne zunanje napadalke. Glede na to, da je pri večini reprezentanc igra v napadu slonela na igri z dvema krožnima napadalkama, je bilo iz tega položaja doseženih tudi veliko število zadetkov. Kajti večina napadalnih akcij se je končala s podajo na krožno napadalko ali pa s strelom od zunaj. Če pa se je obramba v sredini zgostila, je zunanja igralka velikokrat odigrala višek na krilni položaj.

Kombinacija nevarnih zunanjih strelk in hitro se gibajočih krožnih napadalk je v tem trenutku zelo močno orožje v igri napada na postavljeno obrambo.

Vidni pa sta tudi dve karakteristiki:

- kratko križanje zunanje igralke s krilno igralko in nato diagonalno vtekanje krilne igralke na položaj druge krožne napadalke;
- kratka križanja zunanjih igralk in menjava mest ter nato vtekanje zunanje igralke na položaj druge krožne napadalke ali pa strel zunanje igralke od zunaj.

Reprezentanca Danske je velikokrat odigrala napad s sedmimi igralkami v napadu. Vratarko je zamenjala sedma igralka v polju. Takrat so postavile napadalno formacijo: levo in desno krilo, leva in desna zunanja, srednja zunanja in dve krožni napadalki. Posledično so s tem imele igralko več v polju in so lažje izigrale obrambno postavitev nasprotne ekipe. Reprezentanca Norveške pa je menjavo vratarke za igralko v polju izvajala velikokrat, ko je bila ena izmed njihovih igralk izključena in so s tem dosegle številčno ravnovesje z nasprotno ekipo (število igralk v napadu je bilo enako številu igralk v obrambi).

1.5 Pomen analize rokometne igre za trenerje

V zadnjem času je rokomet postal zelo popularen in priljubljen šport in zato privablja mnogo ljudi. Število individualnih, skupinskih in moštvenih tehnično - taktičnih elementov, ki jih igralka in ekipe izvajajo med igro, neprestano narašča. Ob razvoju rokometne igre, kot smo ga opisali v sodobnem modelu, izkušenim trenerjem in ostalim rokometnim strokovnjakom le podrobne analize omogočajo spremljanje razvoja rokometne igre. Za manj izkušene trenerje pa je pomembno, da si z analizami pridobijo objektivni vpogled v strukturo igre. Analiza igre ima poleg tega, da se poglobijo naša temeljna znanja o rokometni igri, tudi druge pomene:

- V tekmovalnem rokometu je nujno potrebno neprestano analizirati morebitne slabosti in pomanjkljivosti svojega moštva in nasprotnika. Ob poznavanju teh dejstev je lažje načrtovati strategijo in taktiko igre za prihajajoče tekme. Vemo, da je merilo uspešnosti ekip tekmovalni rezultat, zato je potrebno zmanjšati vplive slučajnih faktorjev na tekmovalno uspešnost. Prav to nam nudijo podrobne analize tekem.

- Osnovne podatke o igralnih aktivnostih na tekmi lahko zelo koristno uporabijo tudi novinarji, ki poročajo za različne vrste medijev.

1.5.1 Analiza rokometne tekme

Rokometno tekmo lahko analiziramo iz različnih vidikov in na različne načine. Najpogostejše so analize tekme z vidika tehnično - taktičnih aktivnosti, ki se jih poslužujejo praktično vsi trenerji članskih in mladinskih kategorij. Izoblikujejo si lastne načine beleženja aktivnosti, ki jih izvajajo posamezne igralka. Največkrat so to statistični podatki, ki prikazujejo

učinkovitost strela na vrata, asistence, dobljene in izgubljene žoge, učinkovitost branjenja vratarke itd. Pri analizi tekem, kjer lahko naredimo statistično analizo ali pa video analizo, se lahko osredotočimo na posamezne faze igre. Lahko proučimo fazo napada nasprotne ekipe ali pa fazo obrambe. Ravno v teh primerih pa pride do izraza video analiza. S pomočjo posnetkov posameznih ekip lahko analiziramo njihovo igro v napadu glede na posamezne obrambne postavitve in pa njihovo igro v obrambi glede na postavitev nasprotne ekipe v napadu.

Eno najzanimivejših analiz izvajanja ekipnih aktivnosti je opravil Spate (1995), ko je analiziral tekme prvih dvanajstih reprezentanc na svetovnem prvenstvu za moške na Islandiji 1995. Svoje ugotovitve je podal v obliki povprečnih vrednosti. Ugotavljal je učinkovitost napadov, število doseženih zadetkov, število odigranih napadov, protinapadov itd. Podobne analize so opravljene praktično za vsako prvenstvo (evropsko, svetovno, olimpijske igre) in na vseh nivojih tekmovanj (kadeti/nje, mladinci/ke, člani/ce). V Sloveniji se analize iger in tekmovanj opravljajo od prvega nastopa slovenske moške reprezentance na velikem tekmovanju, na Svetovnem prvenstvu v Islandiji.

V zadnjem času prihajajo v veljavo analize iger s pomočjo video in računalniške tehnike, ki so se jih že posluževali nekateri diplomanti Fakultete za šport (Mohorič, 2004; Čeranič, 2006; Ivančič, 2006; Pavkovič, 2006; Mežnaršič, 2007; Radelj, 2008). Tudi na uradni spletni strani Mednarodne rokometne organizacije (IHF - International Handball Federation) so se pojavile video analize določenih tekem iz različnih večjih tekmovanj.

1.5.2 Zbiranje podatkov in uporabnost

Trener lahko uspešno vodi ekipo le, če načrtno zbira ustrezne podatke in sproti ocenjuje uspešnost posameznic in ekipe. To seveda velja za vse trenerje ne glede na stopnjo strokovnega znanja in izkušnje ter ne glede na to, ali trenirajo začetnice ali vrhunske igralkе. Kot smo že omenili, informacije trenerji zbirajo na različne načine, pri tem pa morajo posebno pozornost nameniti naslednjim ugotovitvam:

- posebnosti igranja; najpogostejši načini streljanja na vrata in uporaba drugih tehnično - taktičnih prvin, še posebej pri najboljših igralkah;

- mestom v napadu, od koder najboljše igralk najpogosteje streljajo na vrata;
- shemi razpršenosti strelav po površini vrat - če je možno za vsako igralko posebej;
- sistemu igre v napadu (razporeditev igralk in njihove igralne funkcije);
- sistemu igre v obrambi;
- organizaciji hitrega prehoda v protinapad;
- najučinkovitejšemu načinu streljanja na vrata (tudi sedemmetrovkam).

Tako zbrani podatki nam omogočajo, da si lahko ustvarimo zelo natančno predstavo o načinu igranja ter slabostih in prednostih posameznic in celotne ekipe. Za analizo delovanja posamezne ekipe je smiselno zajeti še sestavine, kot so:

- značilne tehnično - taktične slabosti posameznih igralk;
- najpogostejše igralne situacije, iz katerih ekipa zaključuje napade;
- čas, ki ga ekipa porabi za napad;
- psihofizične sposobnosti in lastnosti ipd.

Vse te podatke kasneje upoštevamo pri načrtovanju procesa treniranja in pri izboru ustrezne metodike vadbe. Tak način dela znatno pospeši proces priprav posameznic in ekipe v celoti. Poleg tega, da trener opravlja analizo svoje ekipe, je smiselno, da zbira podatke tudi o svojih nasprotnikih. Najpomembnejše je, da ugotavlja:

- splošne značilnosti ekipe;
- značilnosti osnovne in rezervne postave;
- najbolj uigrane taktične kombinacije;
- načine igranja vodilnih igralk;
- značilnosti napadov pri prehodih iz obrambe v napad;
- značilnosti igranja ob številčni premoči;
- posebnosti igranja v obrambi;
- posebnosti igre vratark;
- morebitne menjave obramba - napad, ki jih opravljajo trenerji;
- stanje psihične pripravljenosti in borbenosti ekipe.

Z zbranimi podatki pred tekmo seznanimo igralk in jih taktično pripravimo. Seveda na podlagi teh podatkov ne moremo v celoti spoznati lastnosti posameznih igralk in ekipe kot celote, lahko pa izdelamo posplošene zaključke, kako učinkovito izrabit slabosti nasprotnika.

1.6 Osrednji problem diplomskega dela

Osrednji problem te diplomske naloge je bil s pomočjo video tehnike analizirati kolektivne, ekipne napadalne aktivnosti reprezentanc, ki so sodelovale na evropskem prvenstvu za ženske v Makedoniji leta 2008. Osredotočili smo se predvsem na kolektivne, ekipne aktivnosti, ki so tipične za igro v napadu na postavljeno consko obrambo 6:0 in 5:1 in so značilne za določene igralke in reprezentance. Pri tem, kaj je tipično, smo izhajali iz klasifikacije rokometne tehnike in taktike glede na fazo igre v napadu, pri čemer smo upoštevali značilnosti posameznih igralok in reprezentanc. Za napadalne aktivnosti na postavljeno consko obrambo 6:0 in 5:1 smo se odločili predvsem iz enega razloga. Večina reprezentanc igra consko obrambo 6:0, bistveno manj reprezentance pa igra consko obrambo 5:1. Velikokrat je tudi možno zaslediti, da prihaja pri reprezentancah do različnih improviziranih, kombiniranih obramb, ki jih je s strokovno terminologijo težko poimenovati (obrambne formacije se med samo igro v obrambi mešajo od 6:0, 5:1 in tudi 5+1).

1.7 Cilji diplomskega dela

V nalogi smo si zadali naslednje cilje:

- Na osnovi teoretičnih izhodišč, ki izhajajo iz obstoječe literature, oblikovati izbor različnih tipičnih napadalnih igralnih situacij, ki jih bomo analizirali z video posnetki.
- S pregledom video posnetkov izbranih tekem določiti tiste značilne napadalne situacije, ki odgovarjajo predhodnemu izboru in jih razporediti glede na reprezentance, ki jih izvajajo.
- Predstaviti teoretična izhodišča naloge v pisnem delu in kot video posnetke na DVD mediju.

2. METODE DELA

2.1 Vzorec ekip

V vzorec smo zajeli igralkе reprezentanc, ki so sodelovale na Evropskem prvenstvu v Makedoniji leta 2008. Vzorec predstavljajo vse igralkе, ki so bile aktivne udeleženke opazovanih tekem. Spremljali smo vse igralkе, ki so na kakršenkoli način aktivno sodelovale na posamezni analizirani tekmi ne glede na to, ali so bile igralkе na rezervni klopi ali igralkе na igrišču.

Na Evropskem prvenstvu v Makedoniji 2008 je nastopalo 16 reprezentanc. Zajete so tekme, ki so bile odigrane na različnih ravneh tekmovanja. Tri tekme so bile odigrane v začetni skupinah (C in D), šest tekem je bilo odigranih v nadaljevalnih skupinah (skupina 1 in skupina 2) in dve tekmi sta bili odigrani v polfinalu.

Tekme, ki smo jih podrobneje proučevali, so bile pridobljene na DVD mediju s strani uradnega snemalca s strani EHF.

Tabela 7: Obravnavane tekme in njihovi rezultati.

Reprezentanca 1	Reprezentanca 2	Stopnja tekmovanja	Rezultati tekem
NORVEŠKA	RUSIJA	polfinale	24 : 18
NEMČIJA	ŠPANIJA	polfinale	29 : 32
NORVEŠKA	ROMUNIJA	nadaljevalna skupina	37 : 31
NORVEŠKA	DANSKA	nadaljevalna skupina	31 : 19
RUSIJA	HRVAŠKA	nadaljevalna skupina	24 : 21
RUSIJA	MAKEDONIJA	nadaljevalna skupina	43 : 24
NEMČIJA	ŠVEDSKA	nadaljevalna skupina	33 : 22
MAKEDONIJA	ŠVEDSKA	nadaljevalna skupina	23 : 24
NEMČIJA	HRVAŠKA	začetna skupina	32 : 27
HRVAŠKA	MAKEDONIJA	začetna skupina	29 : 31
ŠVEDSKA	RUSIJA	začetna skupina	19 : 19

V Tabeli 7 so prikazane obravnavane tekme, stopnja tekmovanja, na kateri so bile te tekme odigrane in rezultati teh tekem.

Analiziranih je bilo 18 tekem, v katerih je sodelovalo 6 reprezentanc. Kot pomoč pri analizi video posnetkov nam je služil računalniški program Adobe Premiere.

2.2 Vzorec spremenljivk

Zanimale so nas kolektivne, ekipne aktivnosti obravnavanih ekip v igri v napadu na postavljeno consko obrambo 6:0 in 5:1. Po računalniški analizi videoposnetkov napadalnih akcij smo za vzorec izbrali naslednje spremenljivke:

Izbrane spremenljivke (tipične igralne situacije):

• Napad na postavljeno consko obrambo

- Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri napadanju na consko obrambo 6:0.
- Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri napadanju na consko obrambo 5:1.

2.3 Metode obdelave podatkov

Na podlagi videoposnetkov tekem, odigranih na Evropskem prvenstvu v Makedoniji 2008, so bili izbrani izseki najznačilnejših uspešnih kolektivnih, ekipnih akcij v napadu na postavljeno consko obrambo 6:0 in 5:1. Izjemoma, ko smo želeli opozoriti na neko tipično in značilno napadalno situacijo, so prikazani posnetki, ko se je napad končal neuspešno (napad ne doseže zadetka, prepreči ga nasprotna vratarka, okvir gola, ali pa celo strel konča mimo gola). Pri tem, kaj je tipično, smo izhajali iz strukture igre v napadu in klasifikacije tehnike in taktike glede na fazo igre v napadu. Upoštevali smo tudi značilnosti posameznih igralk in reprezentanc. Izseki (klipi) značilnih in tipičnih napadalnih situacij različnih tekem so bili nato v postopku računalniške montaže »zlepljeni« skupaj in razporejeni glede na reprezentance, ki jih izvajajo. Posnetki so bili obdelani in urejeni s pomočjo računalniškega programa Adobe Premiere. DVD je bil narejen z računalniškim programom Workshop 2. Analiziranih je bilo 18 tekem, na katerih je sodelovalo 6 reprezentanc. Tekme so bile pridobljene s pomočjo računalniškega programa POWER VCR za prenos slike iz televizije. Pregledanih je bilo 18 tekem, kar pomeni okrog 27 ur gradiva in narejen je bil en DVD:

- DVD
 - napad na consko obrambo 6:0 in napad na consko obrambo 5:1

3. PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI NAPADU NA CONSKO OBRAMBO 6:0 IN 5:1

Z zaporedjem fotografij, ki so nastale kot izvleček video posnetkov, so prikazani izseki tipičnih in značilnih napadalnih situacij nekaterih reprezentanc, ki so sodelovale na Evropskem prvenstvu v Makedoniji 2008.

3.1 Napadalne situacije na postavljeno consko obrambo 6:0

Nemčija : Hrvaška





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Hrvaške proti Nemčiji: Krožna napadalka je bila postavljena med drugo in tretjo branilko z leve. Desna zunanja je podala žogo do srednje zunanje, srednja zunanja pa je križala z levim krilom, sledila je podaja slednje do leve zunanje, ki se je med tem pomaknila na položaj srednje zunanje. Srednja zunanja se je med tem postavila na položaj leve zunanje, levo krilo pa se je vrnilo na svojo izhodiščno napadalno pozicijo. Leva zunanja je križala z desnim krilom, med tem pa se je krožna napadalka pomaknila med tretjo branilko z leve in tretjo branilko z desne. Desna zunanja je dobila podano žogo na poziciji srednje zunanje od desnega krila, naredila je zalet proti tretji obrambni igralki z leve in podala do leve zunanje, ta pa je po aktivnem zaletu proti obrambni igralki podala do levega krila, kjer je sledil neoviran met na gol.

Rusija : Hrvaška





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Rusije proti Hrvaški: Srednja zunanja je po podaji do leve zunanje stekla na položaj druge krožne napadalke. Med tem sta se desna zunanja in desno krilo pomaknili za eno igralno mesto proti sredini. Leva zunanja je podala do srednje zunanje, ta je podala do desne zunanje in takrat je desna zunanja začela aktiven zalet proti drugi in tretji obrabni igralki z desne, sledila je podaja do srednje zunanje, ki je po aktivnem zaletu podala do leve zunanje. Leva zunanja je z varanjem levo - desno preigra drugo branilko z leve, zato je morala k levi zunanji pristopiti tretja branilka z leve in sledila je podaja do krožne napadalke, ki je prišla do neoviranega meta na gol.

Danska : Norveška





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Danske proti Norveški: Ekipa Danske se je odločila, da vratarko zamenjajo s sedmo igralko v polju. Postavile so dve krožni napadalki in sicer eno med prvo in drugo branilko z leve in eno krožno napadalko med drugo in tretjo branilko z desne. Nato so napadalke začele izvajati aktivni zalet proti obrambnim igralkam z desne strani proti levi in prišlo je do neoviranega meta na gol s položaja levega krila.

Švedska : Nemčija





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Švedske proti Nemčiji: Leva zunanja je v širokem zaletu proti голу podala srednji zunanji. Krožna napadalka je stala med tretjo branilko z leve in tretjo branilko z desne. Srednja zunanja je podala desni zunanji, slednja je preigrala svojo branilko z varanjem desno – levo in podala povratno žogo do srednje zunanje, ta je napadla tretjo levo branilko, ki je morala izstopiti proti napadalki in sledila je podaja do krožne napadalke, ki je prišla do neoviranega strela na gol.

Španija : Nemčija





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Španije proti Nemčiji: Desna zunanja je podala žogo desnemu krilu in sledilo je križanje desne zunanje s srednjo zunanjo brez žoge. Takrat je srednja zunanja, ki je v tistem trenutku po križanju bila na položaju desne zunanje, dobila žogo od desnega krila in ta je žogo podala do desne zunanje, ki pa je bila v tem trenutku na položaju srednje zunanje. Sledil je aktiven nalet srednje zunanje proti tretjima branilkama z leve in z desne ter podaja do desnega krila, ki je prišlo do neoviranega meta na gol. Tik pred podajo srednje zunanje proti desnemu krilu je desna zunanja naredila zalet brez žoge med drugo branilko z desne in prvo branilko z desne.

3.2 Napadalne situacije na consko obrambo 5:1

Nemčija : Hrvatska





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Nemčije proti Hrvaški: Desno krilo je dobilo v kotu svojega izhodiščnega položaja žogo in je z vodenjem naredilo aktiven zalet med prvo desno in drugo desno branilko. Krožna napadalka je stala med drugo desno in tretjo desno branilko. Desna zunanja je ostala široko nekje na 10 – 11 metrov, kjer jo je pokrivala »špica«. Nato je desno krilo podalo srednji zunanji, ki je naredila aktiven zalet proti sredini, srednja zunanja pa je podala levi zunanji, ki je naredila zalet med drugo levo in prvo levo branilko. Sledila je podaja do levega krila, ki je prišlo do neoviranega strela na gol.

Danska : Norveška





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Norveške proti Danski: Krožna napadalka je bila postavljena med tretjo branilko z leve in drugo branilko z desne, »špica« pa je bila nekje na 10 – 11 metrov in je pokrivala srednjo zunanjo. Levo krilo je podalo do leve zunanje, ta pa je z vodenjem naredila zalet proti desni strani med tretjo branilko z leve in drugo branilko z desne, kjer je v tistem trenutku stala krožna napadalka in je v zaletu podala desni zunanji, ki je naredila zalet med drugo desno in prvo desno branilko. Sledila je podaja na desno krilo ter neoviran strel na gol.

Makedonija : Hrvatska





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Makedonije proti Hrvaški: Srednja zunanja je podala levi zunanji. Nato je šla srednja zunanja v križanje levi zunanji in dobila od leve zunanje povratno žogo, leva zunanja pa je stekla diagonalno na položaj druge krožne napadalke med tretjo levo branilko in drugo desno branilko. Prva krožna napadalka je stala med drugo levo in tretjo levo branilko. Sledil je aktiven zalet srednje zunanje med drugo levo in tretjo levo branilko in spet povratna podaja do leve zunanje, ki se je med tem odkrila na položaju druge krožne napadalke ter prišla do neoviranega meta.

Švedska : Makedonija





Opis napadalne kombinacije, ki jo je odigrala reprezentanca Švedske proti Makedoniji: Krožna napadalka je stala med drugo levo in tretjo levo branilko. Srednja zunanja je podala žogo do leve zunanje in po podaji stekla na položaj druge krožne napadalke med tretjo levo in drugo desno branilko. »Špica« v obrambi je zamudila in sledila je podaja leve zunanje, ki je izvedla aktiven zalet proti sredini, do desne zunanje igralke, ki pa je naredila aktiven zalet med drugo desno in prvo desno branilko ter podala do desnega krila, ki je prišlo do neoviranega meta na gol.

4. ZAKLJUČEK

Analiziranje nasprotne ekipe v ekipnih športih je dandanes postala nuja. In nič drugače ni tudi v rokometu. Če se želiš na nasprotnika dobro in predvsem taktično pripraviti, si moraš ogledati posnetek njegovih tekem. Vpogled v strukturo rokometne tehnike in taktike se je s pojavom in razvojem moderne tehnologije močno spremenil. Dostop, način zbiranja in obdelava podatkov so postali neprimerljivo lažji kot v preteklosti. Digitalne kamere, DVD snemalniki, TV kartice omogočajo enostaven prenos slike v računalnik in nadaljnjo obdelavo z računalniškimi programi. Omogočeno je tudi neomejeno presnemavanje, kopiranje in izvoz posnetkov (CD, DVD, USB ključek, zunanji disk) za kasnejši pregled, ne da bi se pri tem spremenila kvaliteta. Količina nepotrebne materiala (videokaset) se je zmanjšala. Prihrani pa se tudi pri času, potrebnem za pregled video materiala, saj nam časovne premice posnetkov omogočajo hitre preskoke med določenimi trenutki tekme in enostavno brisanje določenih situacij.

V video analizi, ki je bila opravljena v tem diplomskem delu, so na DVD-ju zbrani in računalniško obdelani posnetki napadalnih aktivnostih različnih reprezentanc, ki so sodelovale na ženskem evropskem prvenstvu v rokometu 2008 v Makedoniji. Prednost te video analize je, da nam enostavni meni na DVD-ju omogoča jasen pregled po posnetkih, ki so med seboj ločeni po določenih kriterijih in glede na reprezentance.

Video analiza omogoča rokometnim trenerjem in igralkam podroben vpogled v strukturo rokometne igre v napadu in v razvoju modernih smernic rokometne igre v napadu. DVD lahko služi kot pripomoček za prikaz napadanja najboljših evropskih reprezentanc in igralk na postavljeno consko obrambo 6:0 in 5:1. Prav tako lahko DVD služi tudi strokovni ekipi slovenske reprezentance za morebitno proučevanje nasprotnih reprezentanc v prihodnosti.

Slovenski rokomet je že zelo dolgo v širšem evropskem in svetovnem vrhu. In to tako na klubski kot na reprezentančni ravni. Zelo uspešno je tudi delo z mlajšimi selekcijami, saj se zadnja leta vračajo z evropskih in svetovnih tekmovanj s kolajnami. Vendar se v športu ne smemo nikoli zadovoljiti z določenimi rezultati, zato vedno znova stremimo k višjim ciljem. Za doseg vedno boljših rezultatov pa je potrebno spremljati novosti na vseh področjih rokometne igre. Dandanes se najrazličnejše analize iz največjih tekmovanj že pojavljajo na internetu in to zgovorno priča o nujnosti uporabe sodobne tehnologije na področju športa in

tako tudi rokometa. Moderne tehnologije, ki se prav tako zelo hitro razvijajo, nam omogočajo, da lahko sledimo in spremljamo vse te novosti. Analize nam ponujajo določene smernice za načrtovanje dela z mlajšimi generacijami, ki se šele uveljavljajo. Zavedati pa se moramo, da je video analiza le del, pripomoček, ki pomaga, da ekipa pride do želenega cilja.

5. VIRI IN LITERATURA

Bon, M., Šibila, M. in Pori, P. (2001). Analiza tekme glede na faze in podfaze igre. *Trener rokomet*, 8 (2), 21-30.

Mohorič, U. (2004). *Analiza igre reprezentanc Nemčije, Slovenije, Danske in Islandije v napadu na evropskem prvenstvu v rokometu 2004*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pavkovič, T. (2006). *Analiza moškega svetovnega prvenstva 2005 v Tuniziji s pomočjo video tehnike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pori, P. (2005). Obremenitve in napor v rokometu. *Trener rokomet*, 12 (2), 12-22.

Radelj, M. (2008). *Analiza napadalnih aktivnosti na moškem evropskem prvenstvu v rokometu 2006 v Švici s pomočjo video tehnike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šibila, M. (1993). *Rokomet – skripta za osnovni program študija na Fakulteti za šport*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

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

Šibila, M., Bon, M. in Pori, P. (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja – 2. stopnje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Uradna stran evropske rokometne organizacije. Pridobljeno 15.7.2009, iz <http://www.eurohandball.com>

Uradna stran mednarodne rokometne organizacije. Pridobljeno 24.7.2009, iz <http://www.ihf.info>

Women's Handball European Championship Macedonia 2008. Pridobljeno 15.7.2009, iz

<http://www.chf-euro.com/Women-s-EURO-2008.915.0.html>