

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje

**ANALIZA IGRE BRANILCEV V CONSKI OBRAMBI 3:2:1
PRI ROKOMETU**

MENTOR:

izr. prof. dr. Marko Šibila

SOMENTOR:

doc. dr. Primož Pori

KONZULTANT:

asist. dr. Marta Bon

RECENZENT:

doc. dr. Zdenko Verdenik

AVTOR DELA

Gašper Kovač

Ljubljana, 2008

Zahvaljujem se izr. prof. dr. Marku Šibili in doc. dr. Primožu Poriju za svetovanje in pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Za sodelovanje se zahvaljujem mladim rokometašem Rokometnega kluba Krško, ki so sodelovali pri nastajanju slikovnega gradiva.

Nazadnje pa še posebna zahvala moji družini, ki mi je stala ob strani in me podpirala skozi celoten študij.

Ključne besede: rokomet, obramba 3:2:1, analiza igre

ANALIZA IGRE BRANILCEV V CONSKI OBRAMBI 3:2:1 PRI ROKOMETU

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Gašper Kovač

strani: 71

slike: 52

skice: 59

literatura: 8

IZVLEČEK:

Conska obramba 3:2:1 sodi med globlje conske obrambe. Pojavila se je v 60-tih letih prejšnjega stoletja na področju bivše Jugoslavije. V skladu z razvojem rokometne igre v celoti se je z leti razvijala tudi conska obramba 3:2:1. Tako so branilci, glede na začetno stanje, spremenili način igre. To še posebej velja za igralne situacije, ko napadalci napadajo z dvema KN. Kljub temu pa je conska obramba 3:2:1 ohranila osnovno idejo, ki je aktualna tudi danes. V diplomski nalogi opisujemo vlogo in dejavnost branilcev v conski obrambni formaciji 3:2:1. Naloge posameznih obrambnih igralcev so z vidika taktike in tehnike natančno določene in opisane. V prvem delu opisujemo sodobni model delovanja branilcev v obrambi 3:2:1. V drugem delu diplomske naloge je predstavljena metodika vadbe conske obrambne formacije 3:2:1. Uporabili smo dostopne vire o obrambnih formacijah. Navedbe so podprte s skicami, slikami ter njihovo obrazložitvijo. Gradivo bo koristen pripomoček vsem trenerjem, ki imajo željo po pridobivanju poglobljenih rokometnih znanj za delo, predvsem z najmlajšimi rokometarji.

Key words: handball, defence 3:2:1, game analysis

THE ANALYSIS OF DEFENDERS' GAME IN ZONE DEFENCE 3:2:1 IN HANDBALL

UNIVERSITY OF LJUBLJANA
FACULTY OF SPORT

Gašper Kovač

pages: 71

pictures: 52

sketches: 59

literature: 8




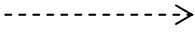
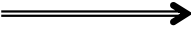


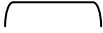
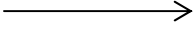
SUMMARY:

Zone defence 3:2:1 belongs to the more profound zone defences that are used in handball. It appeared in the 1960s in former Yugoslavia. In accordance with the development of the handball in full, the zone defence 3:2:1 has also developed through the years. The defenders, as for the initial state, have changed much about the style of the handball playing. This is especially true for the situations in a match when the defenders attack with two pivots. Despite everything, the zone defence 3:2:1 has kept the basic idea which is still relevant today as well. In the undergraduate thesis, we describe the defenders' role and activity in the zone defence 3:2:1. The tasks of individual defenders are from the view of the tactics, precisely defined and described. In the first part of the undergraduate thesis is described the modern model of defenders' activity in the zone defence 3:2:1. Presented in the second part of the undergraduate thesis is the methodology of training defence 3:2:1. We used the accessible sources of the defence formations. The statements are supported by sketches, pictures and their explanations. This material will not only help coaches striving for new knowledge of the sport, but will also be useful for young handball players.

KAZALO VSEBINE:

1. UVOD	7
1.1 Značilnosti osebne, conskega in kombiniranega načina branjenja.....	9
1.1.1 Osebna obramba.....	9
1.1.2 Conski in kombinirani način branjenja	11
1.1.3 Naloge branilcev pri conskem branjenju.....	12
2. PREDMET IN PROBLEM	15
3. CILJI NALOGE	17
4. METODE DELA.....	18
5. CONSKA OBRAMBNA FORMACIJA 3:2:1	19
5.1 Opis delovanja branilcev na posameznih igralnih mestih v conski obrambi 3:2:1	20
5.2 Opis postavitve in delovanje branilcev v obrambni formaciji 3:2:1 glede na položaj žoge v napadu.....	24
5.3 Možnosti pomoči sosednjemu branilcu ob preigravanju napadalcev.....	27
5.4 Opis položajev in delovanje branilcev v conski obrambi 3:2:1 ob prehodu napadalcev v napadalno postavitev z dvema krožnima napadalcema.....	34
5.5 Blokade krožnega napadalca.....	49
6. METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA CONSKE OBRAMBNE FORMACIJE 3:2:1	53
7. ZAKLJUČEK.....	69
8. LITERATURA.....	71

LEGENDA:

Napadalec	
Obrambni igralec	
Žoga	
Podaja	
Strel	
Vodenje žoge	
Preigravanje	
Blokada	
Gibanje igralca	

1 UVOD

Rokometna igra spada med mlajše športne panoge, saj se je prvič pojavila ob koncu 19. stoletja, čeprav začetki iger, katerih smisel je metanje oziroma zadevanje cilja z roko in žogo, segajo daleč v preteklost. V 19. stoletju so doživele igre, ki jih štejemo za nekakšne predhodnice rokometna, velik razvoj. Leta 1898 se je na Danskem pojavila igra z imenom handbold, ki jo štejemo za neposredno predhodnico rokometna. Igrali sta dve moštvi s po 11 igralci na igrišču, velikem 30 x 40 metrov, z označenim kazenskim prostorom, v katerega igralci niso smeli vstopiti, v letih 1906 in 1926 so bila napisana in objavljena tudi pravila igre.

Rokometna igra se je v zadnjem desetletju močno spremenila. Spremembe se kažejo predvsem v hitrosti in dinamiki igre ter moči igralcev na vseh nivojih igre. Na te spremembe so v veliki meri vplivale tudi spremembe pravil v zvezi z začetnim metom, pasivno igro, povečanem številu igralcev v ekipi itd. (Mežnaršič, 2007).

Sodoben model igre moštva v rokometu torej ne temelji več na statično postavljenih obrambnih formacijah in poskusih nasprotnika, da bi to obrambo premagal, temveč mnogo bolj na igri po vsem igrišču (kratki kontinuirani napadi, obvezen protinapad, tudi z igralcem manj, vračanje v obrambo, »globoke« conske in kombinirane obrambne formacije ...). Sodobni model igre rokometnega moštva zahteva:

- v vseh fazah natančno določene in razdelane igralne vloge, ki so prostorsko, časovno in situacijsko opredeljene,
- univerzalnost ob sočasni specializaciji igralcev. Specializacija brez univerzalnosti v sodobnem modelu igre ni več mogoča (Jevtušenko in soavtorji 1978), ker se lahko igralec v različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki jih mora biti sposoben reševati, ne glede na njegovo načeloma opredeljeno vlogo in igralno mesto,
- prenos težišča igre v napadu na različne oblike protinapada (igra po vsem igrišču),
- krajši čas igre v napadu,
- vključevanju igre nad vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključku napada,
- pri igri v napadu vedno več dejavnosti brez žoge,

- prenos težišča igre v obrambi na učinkovito vračanje v obrambo in igro v »globokih«
conskih formacijah, s pomočjo katerih skušamo preprečiti strele iz velike in srednje
oddaljenosti (Šibila, 2004).

Vsem tem spremembam je sledil tudi trend razvoja igre v obrambi:

- največkrat uporabljene conske obrambe so: 6:0, 5:1 in 3:2:1;
- obrambni sistemi postajajo vse bolj fleksibilni in se prilagajajo glede na nasprotnika;
- ekipe postavljajo variabilne obrambne sisteme, ki temeljijo na individualnih
sposobnostih obrambnih igralcev;
- podaje na krožnega napadalca se učinkoviteje preprečujejo;
- obrambni igralci imajo odlično delo rok in nog, kaže pa se tudi izboljšava orientacije v
obrambnem prostoru;
- takojšnja vrnitev v obrambo po danem zadetku;
- takojšnja vrnitev v obrambo z namenom preprečiti nasprotnikov protinapad;
- izboljšana taktika za preprečevanje protinapadov;
- izboljšane individualne sposobnosti obrambnih igralcev omogoča fleksibilnost v igri
in taktičnih strategijah;
- v obrambi obstajata dva specialista za blokiranje žog (Mežnaršič, 2007).

Rokomet lahko označimo za polistruktarno (večstruktarno) 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 igralci in se v igri na zapleten način pojavljajo pri sodelovanju s soigralci in v konfliktu z nasprotniki. Pri sodelovanju med soigralci in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnikov se pojavljajo različne strukturne situacije (ali akcije), ki so lahko tipične (v igri se pojavljajo večkrat ter na pričakovan način in jih igralci poznajo) ali netipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralci 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 moštvo brani oz. skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek;
- faza napada – takrat, ko ima moštvo žogo in skuša doseči zadetek (Šibila, 2004).

V nadaljevanju podrobneje predstavljamo fazo branjenja, saj predmet naloge predstavlja conska obramba 3:2:1.

Faza obrambe je sestavljena iz ene ali dveh podfaz in traja od trenutka, ko moštvo izgubi žogo, do trenutka, ko pride v posest nad njo.

Fazo obrambe pri rokometu delimo na dve podfazi:

- podfaza vračanja v obrambo – igralci 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 mislim na organiziran način branjenja z osebno obrambo po izgubljeni žogi, ne da bi formirali consko ali kombinirano obrambno postavitvev) (Šibila 2004).

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

1.1 Značilnosti osebne, conskega in kombiniranega načina branjenja

Pri rokometu se uporabljajo trije načini branjenja: osebni, conski in kombinirani. Opisali bomo njihove temeljne značilnosti.

1.1.1 Osebna obramba

Za izpolnjevanje učno-vzgojnih smotrov s pomočjo rokometne igre je tako pri delu v okviru rednih ur šolske športne vzgoje kot tudi pri delu v okviru šolskih športnih društev še posebej primeren osebni način branjenja. V t.i. tekmovalnem ali vrhunskem rokometu se osebna obramba na uradnih tekmah pojavlja redko, saj se večina moštev brani s conskim ali kombiniranim načinom, ki je z vidika doseganja ugodnega rezultata primernejši, saj je

delovanje igralcev v obrambi koncentrirano na manjši del igrišča, kjer imajo napadalci največ možnosti za doseg zadetkov. Osebno obrambo uporabljajo moštva predvsem ob zaključku srečanj, ko ena izmed ekip izgublja tekmo in skuša s pomočjo osebnega kritja prisiliti nasprotnika, da naredi napako ali da prehitro in nesmotrno zaključi svoj napad. Lahko pa moštva uporabijo osebni način branjenja tudi z namenom, da presenetijo nasprotnika in poizkušajo napadalcem odvzeti nekaj žog ali pa samo spremeniti ritem igre in s tem potek tekme (Šibila, 2004).

Pri uvajanju začetnikov v rokometno igro, kjer rezultat v igri ni najpomembnejši, pa raje uporabljamo igro z osebno obrambo. Temeljni razlogi za to odločitev so naslednji:

- Tehnično-taktično znanje, ki ga morajo imeti igralci, da lahko uspešno igrajo v obrambi, je načeloma večje pri igri s consko ali kombinirano obrambo kot pri igri z osebno obrambo. Ker pa so naši otroci začetniki in nimajo ustreznega znanja, ki bi jim omogočalo učinkovito igro v obrambi, je primernejši osebni način branjenja. Še pomembnejši razlog je pomanjkanje tehnično-taktičnega znanja učencev pri igri v napadu proti conski ali kombinirani obrambni postavitvi. Za učinkovito igro napadalcev v napadu proti igralcem, ki se branijo s conskim načinom (tudi če tega načina igre ne obvladajo dobro), morajo igralci obvladati mnogo več tehnično-taktičnih prvin (predvsem skupinskih in moštvenih) kot pri igri z osebno obrambo. Ker pa tega znanja začetniki nimajo, postaja taka igra nezanimiva, zadetkov je malo, sodelovanje med napadalci pa zelo osiromašeno.
- Odgovornost igralcev je mnogo večja, napake pa natančno razvidne, saj »vsak odgovarja za svojega« nasprotnika.
- Mnogo več je aktivnosti vseh igralcev (tekov, skokov, metov ...), večja je dinamika igre, tako da se mnogo bolj razvijajo motorične in funkcionalne sposobnosti igralcev. Prav tako se bolj razvijajo tehnično-taktične sposobnosti igralcev.
- Učenci se učijo izvajati posamezne tehnično-taktične prvine pod oteženimi pogoji, saj morajo žogo loviti, podajati ali se odkrivati ... ob neprestani prisotnosti obrambnega igralca in se lahko vsaka najmanjša napaka takoj maščuje.
- Pri igri sodelujejo vsi igralci in ne samo eden ali dva najboljša; to lahko dosežemo tudi tako, da priredimo druga pravila.
- Sodoben model rokometne igre zahteva vedno več igre po celem igrišču (različne oblike protinapada, vračanje v obrambo). Sposobnosti, ki jih potrebujejo igralci, da bi

se uspešno znašli v takem modelu igre, se gotovo bolje razvijajo pri igri z osebno obrambo. Zato skušamo že pri otrocih razviti čim več sposobnosti, ki jim bodo kasneje koristile pri igri v starejših starostnih kategorijah (Šibila, 2004).

V literaturi smo našli še nekaj navedkov, ki potrjujejo opisano strategijo (Pečovnik, 2006).

- V fazi uvajanja v šport je potrebno zagotoviti kar najbolj široko podlago. Vadbena program mora temeljiti na raznovrstni vsebini, ki naj bi zagotovila razvoj vseh funkcij, in na pridobivanju številnih gibalnih izkušenj.
- Začetni izbor in usmerjanje kandidatov je eden najbolj pomembnih in ključnih dejavnikov uspeha v športu. Visoka nadarjenost kandidatov lahko kompenzira pomanjkljivosti v številnih drugih dejavnikih.
- Če so vadeči dobro izbrani in usmerjeni, njihovi tekmovalni dosežki v tej fazi niso pomembni, bolj pomembna je dobra realizacija programa vadbe.

1.1.2 Conski in kombinirani način branjenja

Pri conskem načinu branjenja je vsak branilec odgovoren za branjenje določenega prostora na igrišču oz. je zadolžen za obrambno delovanje proti igralcu, ki se nahaja v tem prostoru. Ob tem pa skuša pomagati tudi sosednjim igralcem v obrambi, če je to potrebno. Pri kombiniranem načinu branjenja se določen del moštva brani na conski način, eden ali dva igralca pa z osebnim branjenjem. S kombiniranim načinom branjenja se moštva branijo takrat, kadar imajo nasprotniki izrazito kakovostnega igralca (ali dva), od katerega je odvisna uspešnost igre. Ta igralec je lahko učinkovit strelec ali pa organizator igre. Tako skušajo preprečiti, da bi tak igralec žogo sploh sprejel (tesno osebno kritje ali »klop«), ali pa mu skušajo takoj po sprejemu žoge preprečiti delovanje, s katerim bi lahko postal nevaren za dosego zadetka ali organizacijo igre (osebno kritje na razdalji). Poznamo različne conske (npr.: 6:0, 3:2:1, 5:1, 4:2, 3:3) in kombinirane obrambne postavitve (npr.: 5+1, 4+2). (Šibila, 2004)

Vsaka conska obramba mora zadostiti trem zahtevam:

1. **Širina conske obrambe.** Načeloma naj bi v vsaki conski obrambi igralci z različnimi aktivnostmi zagotavljali kritje po celotni širini igralne površine. Neovirane strele naj bi obrambni igralci dopuščali 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 mnogih dejavnikov: kakovost strelcev, kakovost vratarja, taktika ...
2. **Gostota conske obrambe.** Povsod tam, kjer je nevarnost prodiranja napadalcev proti голу, mora biti gostota igralcev v prostoru takšna, da lahko z različnimi aktivnostmi preprečujejo prodiranje napadalcev.
3. **Globina conske obrambe.** Napadalci ne dosegajo zadetkov pri rokometu samo iz krilnih položajev ali po prodoru pred vratarjev prostor, temveč dosegajo dobri strelci zadetke tudi z razdalje 9, 10 ali še več metrov od gola. Najlažje je doseganje zadetkov s strelom z razdalje na sredini igrišča. Zato je tudi potreba po zagotavljanju globine največja v coni na sredini igrišča. (Šibila, 2004)

V svoji izhodiščni postavitvi različne conske obrambne formacije različno dobro zagotavljajo vse tri zahteve conske obrambe. Npr. cona 6:0 dobro zagotavlja širino in gostoto, slabše pa globino; cona 3:2:1 dobro zagotavlja globino, slabše pa širino in gostoto, obrambna postavitve 5:1 pa predstavlja nekakšen kompromis med prej omenjenima conskima obrambama.

V rokometni praksi se največkrat uporabljajo prav te tri conske obrambne postavitve.

1.1.3 Naloge branilcev pri conskem branjenju

Kritje napadalcev brez žoge:

- Branilci ne smejo gledati izključno napadalca z žogo, pozorni morajo biti tudi na ostale napadalce.

Kritje napadalcev z žogo:

- Branilci poskušajo napadalce ovirati pri sprejemu žoge. Če trenutek zamudijo, se morajo umakniti za korak ali dva nazaj. Gibanje pričnejo iz diagonalne obrambne preže.
- Branilci na desničarja startajo z levo nogo spredaj, na levičarja z desno nogo spredaj.
- Branilci napadalcev ne čakajo, temveč gredo v prekršek.
- Branilci morajo napadalcem nuditi prostor na zunanjo stran, s tem preprečujejo bočni strel s svojim telesom in napadalce silijo v prodor proti avtu.
- Branilci s preozkim postavljanjem nog in rok olajšujejo preigravanje napadalcev.
- Branilci stojijo med napadalci in sredino vrat.
- Z lažnim izpadanjem lahko branilci ovirajo kontinuiteto napada in napeljujejo napadalce na napačne podaje.

Kritje napadalcev pri oddajanju žoge:

- Pri prestrezanju podaj in kritju morajo branilci oceniti trajanje leta žoge in hitrost lastnega gibanja.
- Streli v skoku se težko blokirajo, zato morajo branilci na strelca v skoku izpadati.
- Branilci morajo pri blokiranju strelav gledati žogo. Branilci blokirajo strele v dolgi kot, vratarji branijo strele v kratki kot.

Štetje igralcev:

- Prvi desni branilec krije levo krilo, drugi desni branilec krije levega zunanjega, prednji center krije srednjega zunanjega, zadnji center krije krožnega napadalca, drugi levi branilec krije desnega zunanjega in prvi levi branilec krije desno krilo. Štetje in prevzemanje napadalcev se spremeni ob različni postavitvi krožnega napadalca v napadu.
- Bistvo štetja je, da na napadalce izpada vedno tisti branilec, ki mora praviloma paziti nanj, igralci pa se morajo v igri v obrambi vedno dogovarjati in v vsakem trenutku vedeti, kdo izpada na napadalca in kdo krije KN.

Pomikanje za žogo:

- Branilci se pomikajo za žogo v prostoru, ki ga branijo glede na igralno mesto v conski obrambi.

- V izjemnih primerih je gibanje za žogo izvedeno tudi izven prostora gibanja branilcev. To je v primerih napake sosednjega branilca, ki mu je potrebno pomagati.

Pomoč sosednjemu branilcu:

- V primeru, da je branilec preigran, mu mora sosednji branilec pomagati zaustaviti napadalca.

Predajanje in prevzemanje napadalcev:

- Sistem predajanja in prevzemanja napadalcev je odvisen od igralne situacije, smeri zaleta napadalcev in postavitve ter blokad KN. V primeru blokad KN je pomembno tudi izmikanje samim blokadam, saj bodo obrambni igralci le v tem primeru nemoteno delovali proti napadalcem.

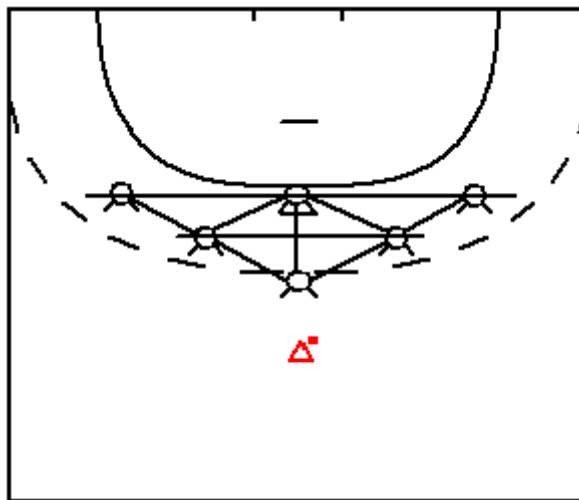
Zaustavljanje in izrivanje napadalcev z rokami in telesom:

- Pomembno je, da napadalca izrivamo in mu preprečujemo prehod na igralno mesto, kamor je želel vteči in ga pri tem predamo sosednjemu branilcu. S tem onemogočimo neovirano prejemanje žoge in strel proti vratom.
- Pri izrivanju in zaustavljanju je pomembno, da ne napravimo takšnega prekrška, ki bi bil kaznovan z izključitvijo obrambnega igralca, zato napadalca z rokami ne smemo držati ali porivati, temveč ga le izrivamo iz obrambnega prostora.

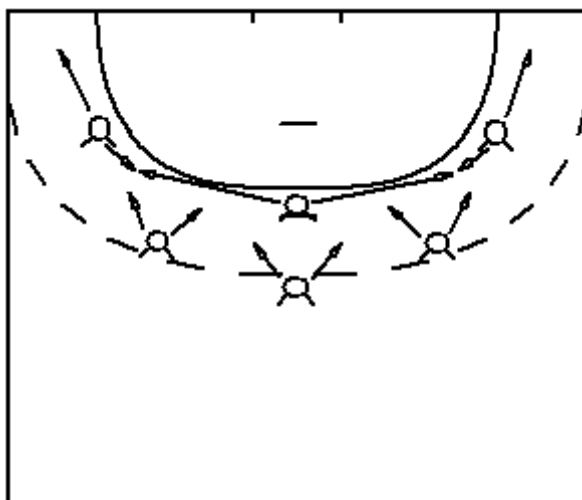
2 PREDMET IN PROBLEM

Predmet mojega dela je analiza igre branilcev v conski obrambi 3:2:1. Sodi med t.i. globlje conske obrambne formacije, saj so branilci že v svoji osnovni postavitvi pomaknjeni v igralno polje. Igralci stojijo v svoji osnovni postavitvi v treh vrstah in tvorijo nekakšen trikotnik. Ob črti vratarjevega prostora delujeta prva branilca z leve in desne (beka) ter zadnji center (centerhalf). Nekoliko naprej v polje (osem metrov od prečne črte) sta pomaknjena druga igralca z leve in desne (halfa), na sredini igrišča pa stoji igralec, ki je najbolj pomaknjen v globino – prednji center ali »špica«.

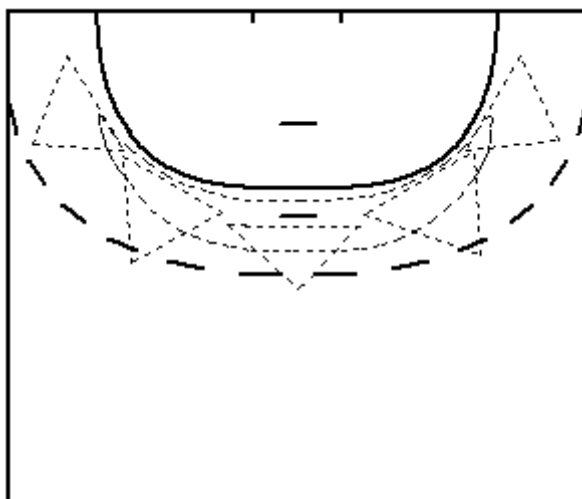
Za consko obrambo 3:2:1 velja, da si jo je izmislil in uvedel v praksi rokometni trener Vlado Štencel, ki je leta 1972 z jugoslovansko reprezentanco osvojil zlato medaljo na olimpijskih igrah v Münchnü. Izmišljena je bila, da bi preprečila strele z zunanjih položajev (9-10 metrov), kar je slabost predvsem conske obrambe 6:0. S svojo trikotno obliko postavitve omogoča branilcem globoke izhode proti napadalcem, pa tudi dovolj veliko gostoto na delu igrišča pred vratarjevim prostorom, kjer je možnost doseganja zadetka največja.



Skica 1.a: osnovna postavitev branilcev conske obrambe 3:2:1, ko je žoga v posesti SZ



Skica.1.b: gibanje branilcev



Skica 1.c: območje delovanja obrambnih igralcev

Conska obramba 3:2:1 se zadnja leta malce manj uporablja. Tako na vrhunskem nivoju kot tudi pri ekipah slabše kakovosti jo vse redkeje srečamo. Reprezentance, razen Hrvaške (3:2:1) ter Francije (5:1), se sedaj branijo predvsem s consko obrambo 6:0 in so pri tem tudi uspešne. Osrednji problem naloge predstavlja gibanje igralcev v conski obrambi 3:2:1, različni načini igranja obrambe glede na specifične situacije ter metodika poučevanja. Problem, ki se še vedno pojavlja, predvsem pri mlajših kategorijah, je, da določene ekipe sicer uporabljajo consko obrambo 3:2:1, vendar ne znajo reševati zapletenih situacij, ki se pojavljajo med igro.

3 CILJI NALOGE

Glede na predmet in problem so v diplomski nalogi zadani sledeči cilji:

- Analizirati delovanje branilcev v conski obrambi 3:2:1. Pri tem bomo izhajali iz tipičnih igralnih situacij, ki se pojavljajo na tekmi.
- Predstaviti posebnosti večih različic conske obrambe 3:2:1.
- Predstaviti metodiko poučevanja in treniranja conske obrambe 3:2:1.

4 METODE DE LA

Pri izdelavi diplomske naloge bomo uporabili literaturo, ki obravnava rokometno problematiko, in tudi ostalo športno literaturo. Izkoristili bomo tako domačo kot tujo literaturo z omenjenih področij. Še posebej se bomo osredotočili na tiste vire, ki poudarjeno obravnavajo consko obrambo 3:2:1. Pri sami izdelavi pa se bomo zanašali tudi na avtorjeve izkušnje, pridobljene z dolgoletnim igranjem rokometu.

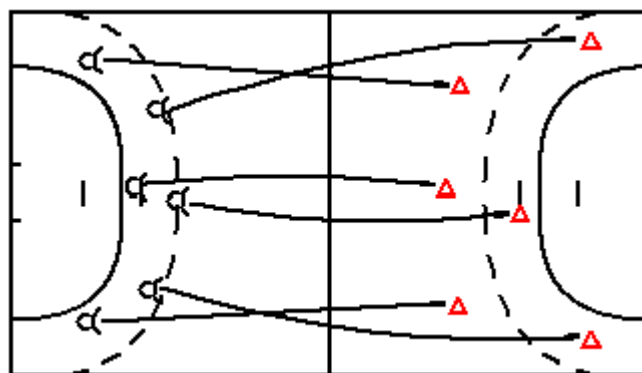
5 CONSKA OBRAMBNA FORMACIJA 3:2:1

Za consko obrambo 3:2:1 velja, da morajo branilci ob izjemnih individualnih sposobnostih tudi zelo dobro medsebojno sodelovati (moštvena in skupinska taktika). Vsi morajo pri svojih obrambnih akcijah spoštovati določena pravila. Samo v tem primeru lahko pričakujemo uspešno branjenje s to postavitvijo (Šibila, Bon in Pori, 2006).

Izhodišča igralnih mest v obrambi so povezana tudi z izhodiščem igralnih mest v napadu. Idealna razdelitev igralnih mest v conski obrambi 3:2:1 bi bila: prvi branilec z leve naj bi bil levi zunanji v napadu, prvi branilec z desne desni zunanji v napadu, zadnji center (centerhalf) naj bi bil v napadu srednji zunanji;

Drugi branilec z leve (levi half) naj bi igral v napadu levo krilo, drugi branilec z desne (desni half) naj bi igral v napadu desno krilo, prednji center (špica) pa naj bi igral v napadu krožnega napadalca.

Ta obrambna formacija 3:2:1 bi bila idealna, saj bi iz te obrambne formacije hitreje prešli na svoja igralna mesta v napadu po najkrajši poti, v kolikor bi imeli igralce, sposobne za igranje na navedenih igralnih mestih v obrambi. Podobno velja tudi za vračanje v obrambo, saj bi tako igralci najlažje in najhitreje zasedli svoja igralna mesta v conski obrambi.



Skica 2: običajne linije gibanja ob prehodu obrambnih igralcev v protinapad ali pri vračanju napadalcev v conski obrambi 3:2:1

Taktične prednosti conske obrambe 3:2:1:

- dobro zagotavljanje globine in s tem onemogočanje neoviranih strelav z razdalje;
- prednost je lahko taktična v primeru, da ima ekipa vratarja, ki bolje brani strele s pozicije krožnega napadalca in obeh kril;
- hitrejše izvajanje začetnega meta ob morebitnem prejetem zadetku;
- hitrejša realizacija protinapada, ker so obrambni igralci pomaknjeni globlje v polje.

Taktične slabosti conske obrambe 3:2:1:

- slabosti se pokažejo predvsem pri prehodu napadalcev na igro z dvema KN;
- načeloma ta conska formacija v osnovni postavitvi dobro odgovarja zahtevam po globini, nekoliko slabše pa po gostoti in širini;
- potrebna je izjemna kondicijska priprava obrambnih igralcev, ker je potrebno preteči večje razdalje in opraviti več telesnih stikov;
- če igralci zaradi obrambnih slabosti ne igrajo na »svojih« igralnih mestih v obrambi, je prehod v protinapad in napad precej počasnejši od običajnega;
- v primeru, da branilec izgubi dvoboj 1:1, se je težje obraniti kot pri plitvih obrambah;

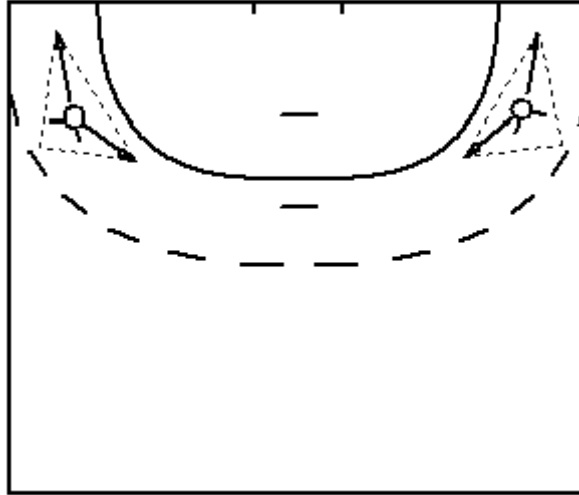
5.1 Opis delovanja branilcev na posameznih igralnih mestih v conski obrambi 3:2:1

V nadaljevanju na kratko opisujemo bistvene značilnosti delovanja branilcev na posameznih igralnih mestih v conski obrambi 3:2:1.

- Delovanje prvih branilcev

Naloga prvega levega in desnega branilca je predvsem ta, da z dobrim bočnim pomikanjem zagotavljata širino obrambe in preprečujeta strele kril po skoku nad vratarjev prostor. Redkeje in samo izjemoma (kot pomoč sosednjemu igralcu) se pomakneta v globino. To je pomembno predvsem zaradi postavitve in delovanja drugega branilca, ki izvaja svoje aktivnosti v globino igrišča, proti nevarnim strelcem. Če bi se v globino pomikal tudi prvi branilec (njegov sosed), bi za njunima hrbtoma nastal prevelik prazen prostor, ki bi ga z gibanjem v širok položaj izkoriščali predvsem krožni napadalci. Tudi delo zadnjega centra bi bilo v tem primeru zelo oteženo. V svojem modelu igre torej opuščata t.i. »rezanje kril«.

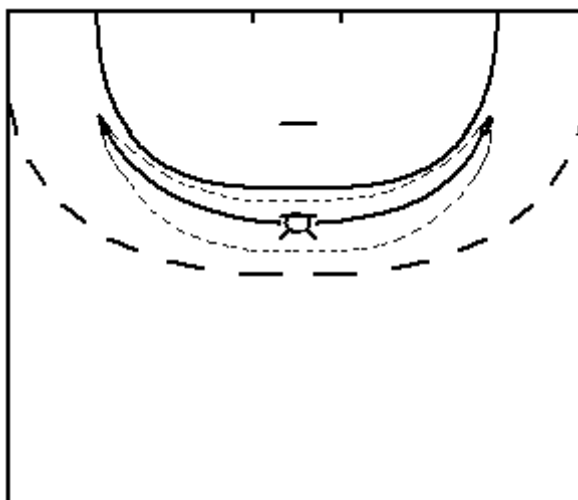
Pomagata pa pri pokrivanju krožnega napadalca, kadar se ta pomakne v zelo širok položaj. Tako olajšata delo zadnjemu centru.



Skica 3: gibanje in območje delovanja prvih branilcev

- Delovanje zadnjega centra

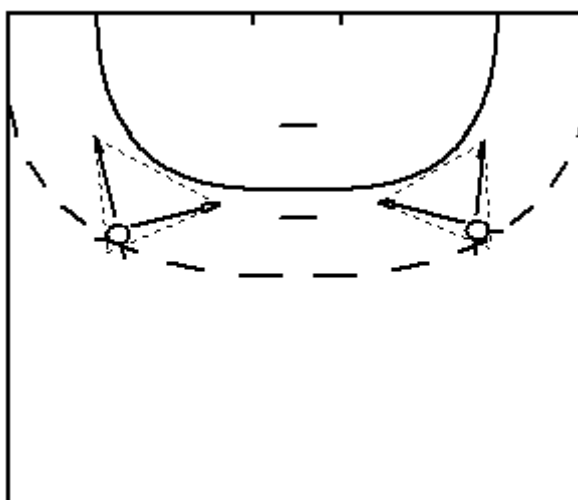
Ob črti 6-metrskega prostora deluje zadnji center (centerhalf), čigar osnovna naloga je kritje in spremljanje krožnega napadalca. Hkrati ta igralec tudi pomaga branilcema na drugih igralnih mestih – je nekakšen korektor in hkrati dirigent obrambe. V osnovi je njegovo gibanje omejeno na črto vratarjevega prostora. Svoj položaj ob tej črti zapušča le izjemoma, v primeru, ko skuša krožni napadalec blokirati enega izmed drugih igralcev ali špico. V tem primeru se skupaj s KN giblje naprej v globino in skuša po potrebi opraviti prevzemanje zunanjega igralca in predajanje KN. V teoriji in praksi lahko najdemo tudi drugačne možnosti ravnanja zadnjega centra v primerih blokad. Zadnji center lahko namreč v tem primeru ostane ob črti vratarjevega prostora in s tega mesta spremlja dogajanje ob blokadi. V tem primeru mora z glasom sporočiti drugim branilcem ali špici nevarnost blokade, ti pa se morajo izogniti blokadi in pravilno delovati proti zunanjim napadalcem.



Skica 4: gibanje in območje delovanja zadnjega centra

- Delovanje drugih branilcev (levi in desni drugi bralec)

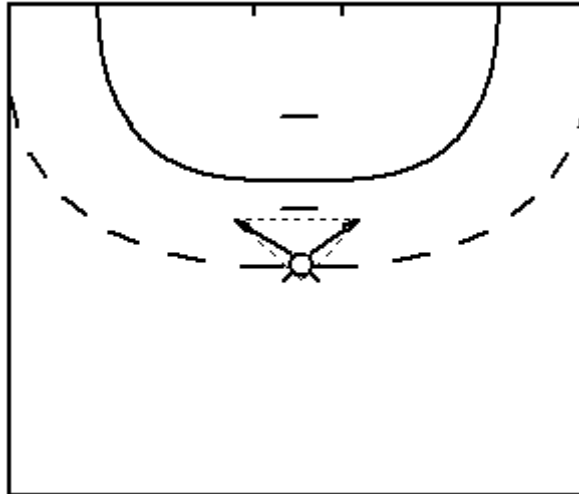
Oba druga igralca morata predvsem preprečevati strele levega in desnega zunanjega napadalca z razdalje ter njun prodor pred vratarjev prostor. Ob tem pa pomagata tudi pri kritju krožnega napadalca – skušata zagotavljati večjo gostoto. Zanju je značilno trikotno gibanje v globino in nato nazaj proti vratarjevemu prostoru, ko je žoga na nasprotni strani igrišča.



Skica 5: gibanje in območje delovanja levega in desnega halfa

- Delovanje prednjega centra

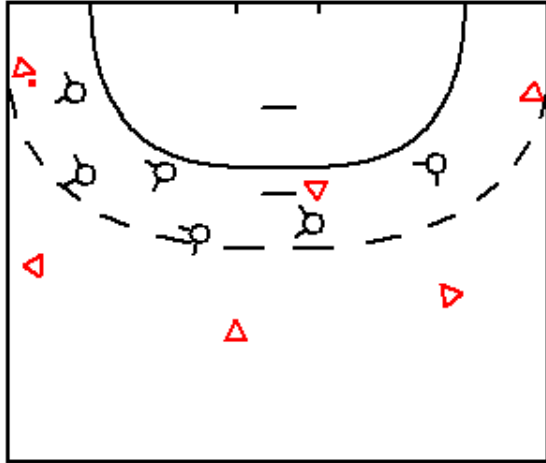
Prednji center krije srednjega zunanjega napadalca oz. tistega igralca, ki se nahaja v prostoru njegovega delovanja. Ob tem pa pomaga tudi obema drugima igralcema pri zaustavljanju levega in desnega zunanjega napadalca, v kolikor se ta gibljeta proti sredini napada.



Skica 6: gibanje in območje delovanja prednjega centra

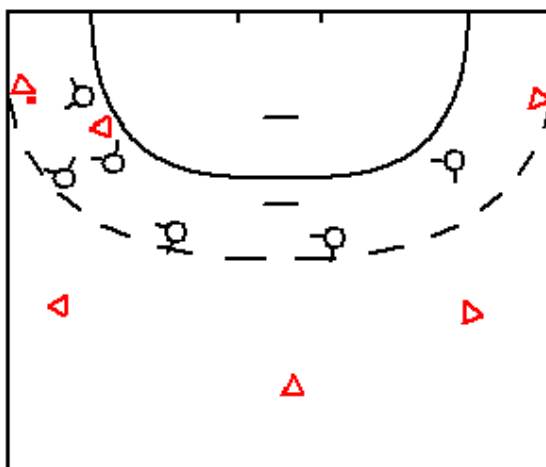
5.2 Opis postavitve in delovanje branilcev v obrambni formaciji 3:2:1 glede na položaj žoge v napadu

- Položaj branilcev, ko je žoga v posesti krila



Skica 7.a in slika 1.a: žogo ima LK (KN je na nasprotni strani)

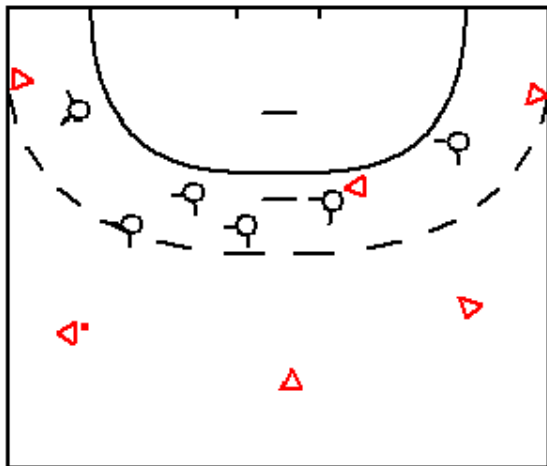
Položaj branilcev je prikazan na skici 7.a in sliki 1.a. V primeru, da ima žogo LK, se položaj osnovna postavitev spremeni. Vsi branilci se pomaknejo v desno. Prvi desni branilec pazi igralca z žogo (LK), drugi desni branilec zapre polje možnosti gibanja LK proti голу mimo leve strani prvega desnega branilca, zadnji center prav tako po potrebi preprečuje prodor LK proti vratom in istočasno pazi na podajo proti KN, ki je na nasprotni strani. Podajo na KN preprečuje tudi drugi levi branilec, ki se pomakne proti KN ob črto vratarjevega prostora.



Skica 7.b in slika 1.b: žogo ima LK (KN je na isti strani)

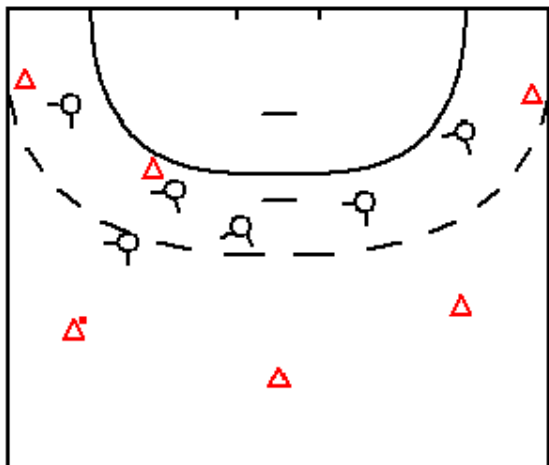
Položaj branilcev na skici 7.b in sliki 1.b se v primeru, da ima žogo LK spremeni tako, da prvi desni branilec pazi igralca z žogo (LK), drugi desni branilec zapre polje možnosti gibanja LK proti голу mimo leve strani prvega desnega branilca, zadnji center pa se približa napadalcu z žogo toliko, da v primeru preigranja prvega desnega branilca zaustavi napadalca z žogo in istočasno pazi na KN, ki je v tem primeru na strani, kjer je žoga.

- Položaj branilcev, ko je žoga v posesti zunanjega napadalca



Skica 8.a in slika 2.a: žoga ima LZ (KN je na nasprotni strani)

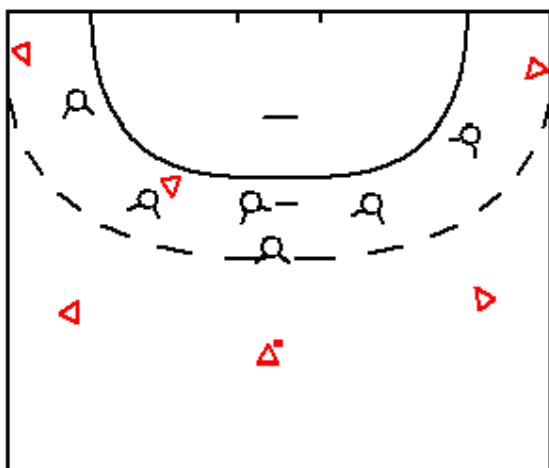
Položaj branilcev je prikazan na skici 8.a in sliki 2.a. V tem primeru drugi desni branilec pristopi v globino k napadalcu z žogo (LZ), zadnji center se pomakne v smeri žoge in pazi na strel (strele blokira) ali preigravanje, prednji center se giblje v desno proti žogi po namišljenem trikotniku (skica 1.c), vendar ne preveč, le toliko, da v primeru podaje žoge še vedno lahko aktivno ovira SZ pri zaletu proti vratom in istočasno ovira podajo na diagonalnega KN. Drugi levi branilec se pomakne proti svojemu голу na razdaljo približno sedmih metrov in pazi na diagonalno podajo na KN ter istočasno pazi na svojega napadalca (DZ) pri morebitnem prejemu žoge in napadu na gol. Levi in desni branilec morata biti osredotočena na morebitne prehode krilnih igralcev na drugega krožnega napadalca.



Skica 8.b in slika 2.b: žoga ima LZ (KN je na isti strani)

Položaj branilcev je prikazan na skici 8.b in sliki 2.b. V tem primeru drugi desni branilec izpada na napadalca z žogo, zadnji center se pomakne v smeri žoge in pazi na KN in na strel LZ (strele blokira) ali preigravanje, prednji center se giblje v desno proti žogi po namišljenem trikotniku (skica 1.c), vendar ne preveč, le toliko, da v primeru podaje žoge še vedno lahko aktivno ovira SZ pri napadu na gol, drugi levi branilec se pomakne proti svojemu голу na približno sedem metrov, istočasno mora paziti tudi na svojega napadalca (DZ) pri morebitnem prejemu žoge in napadu na gol. Levi in desni branilec morata paziti morebitne prehode krilnih igralcev na drugega krožnega napadalca.

- Položaj branilcev, ko je žoga v posesti srednjega zunanjega



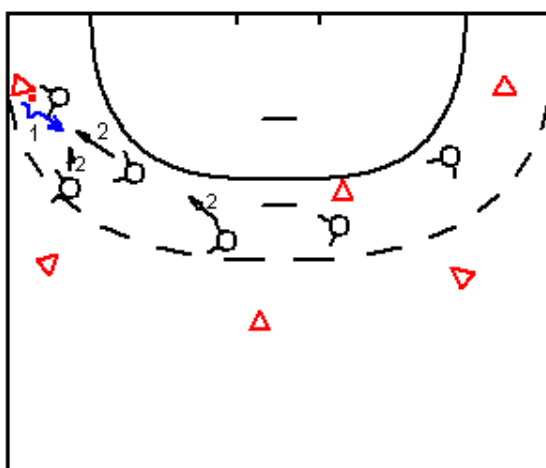
Skica 9 in slika 3: žoga ima SZ (KN je na napadalčevi levi strani)

Položaj branilcev, ko ima žogo SZ, je prikazan na skici 9 in sliki 3. K njemu pristopa prednji center, kateremu ščiti hrbet zadnji center. Drugi desni branilec se nahaja sedem metrov od vrat in je v bližini KN, da prepreči morebitno podajo poleg zadnjega centra na KN. Paziti mora, da se ne pomakne preveč proti sredini, ker mora ohraniti možnost obrambnega delovanja proti svojemu napadalcu (LZ) pri strelu na gol ali prodoru proti vratarjevi črti. Drugi levi branilec zapre nazaj in desno po zamišljenem trikotniku (skica 1.c) in ima isto nalogo kot drugi desni branilec, torej istočasno paziti na napadalca, za katerega je zadolžen po številu (DZ) pri strelu na gol ali prodoru proti vratarjevi črti.

5.3 Možnosti pomoči sosednjemu branilcu ob preigravanju napadalcev

Preigravanja so aktivnosti, ki jih uporabljajo napadalci z namenom prodiranja proti vratom ali za izogibanje kritja in spremljanja branilcev (mimo ali ob obrambnih igralcih). Izvedena so lahko z žogo ali brez žoge. Povezana so z varanji. Varanja ali »fintiranja«, kot jim pravimo, imenujemo vse tiste rokometne aktivnosti, ki vsebujejo eno ali več lažnih aktivnosti, s katerimi hočemo branilce najprej preslepiti zato, da bi lažje in učinkoviteje izvedli neko zamišljeno aktivnost. Vsako varanje je sestavljeno iz dveh delov, iz lažne in prave aktivnosti. Je aktivnost, ki jo izvajajo igralci najpogosteje z žogo. (Karpov, 2004)

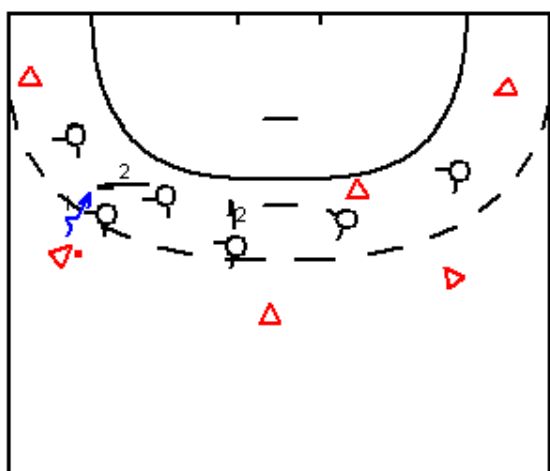
- Pomoč sosednjemu branilcu pri preigravanju krila



Skica 10 in slika 4: preigravanje LK proti sredini

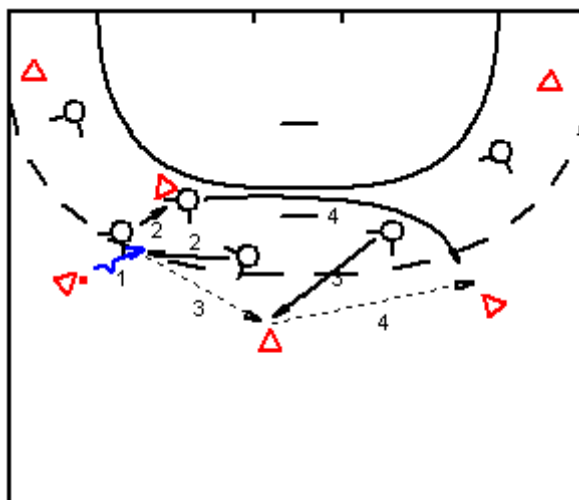
V primeru preigravanja (LK) prvega desnega branilca proti sredini ga pri tem ovira drugi desni branilec, ki stopi korak nazaj. S tem se postavi v smer gibanja napadalca in istočasno pazi še na svojega napadalca in morebitno podajo LK. Zadnji center pristopi bližje LK, zapira njegovo pot in tudi po potrebi prednji center, z gibanjem korak ali dva nazaj proti črti šestih metrov. KN prevzame drugi levi branilec, ki se vrne na sedem metrov in pristopi h KN (skica 10 in slika 4).

- Pomoč sosednjemu branilcu pri preigravanju zunanjega napadalca



Skica 11 in slika 5: preigravanje LZ proti krilu

Zunanji igralci lahko lažje preigravajo na obe strani kot krilni igralci in so ta preigravanja bolj običajna. LZ na skici 11 in sliki 5 preigrava v svojo levo, kjer ga preprečuje drugi desni branilec. V primeru, da je preigran, to preprečuje zadnji center, ker LZ pri preigravanju ne more podati KN, ki stoji na nasprotni desni strani napada, in podajo s telesom ovirata tako drugi desni branilec kot zadnji center. V nobenem primeru pa LZ igralca ne zaustavlja prvi desni branilec, ker bi s tem dovolil podajo na LK in neoviran strel. Prednji center se pomakne nazaj in preprečuje podajo na KN, saj bo LZ težko podal srednjemu zunanjemu zaradi že prej omenjene situacije. KN pokriva drugi levi branilec.



Skica 12: preigravanje LZ proti sredini



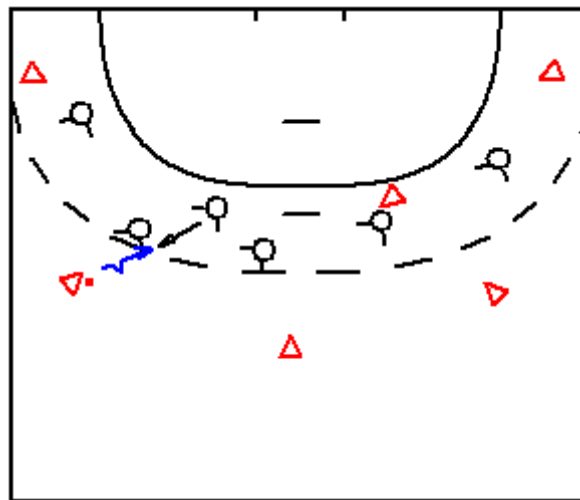
Slika 6.a, b: preigravanje LZ proti sredini in možna rešitev situacije



Slika 6.c: možna rešitev situacije

Slika 6.d: pravilna obrambna postavitev

Pri preigravanju LZ na notranjo stran, in ko je drugi desni branilec preigran brez pomoči blokade KN, pa vendar je KN na strani žoge, bi v primeru, da skuša LZ prevzeti zadnji center, le-ta podal žogo prostemu KN, ki bi lahko neoviran streljal na gol. Zato je boljša varianta, če priskoči na pomoč prednji center, zadnji center pa ostane ob črti šestih metrov pri KN in spremlja z gibanjem igro napadalcev. SZ zaradi navedenega prevzame drugi levi branilec v primeru podane žoge LZ do SZ. V primeru da SZ poda žogo do DZ, le-tega prevzame zadnji center. Prvi desni branilec se je vrnil na sedem metrov in poizkuša prevzeti KN (skica 12 in slike 6.a, b, c in d).



Skica 13: preigravanje LZ proti sredini



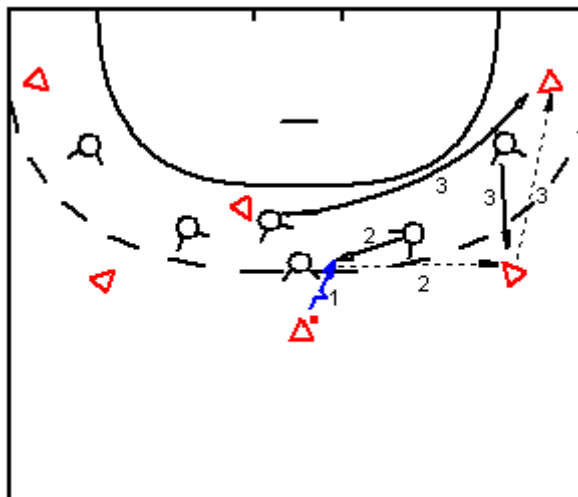
Slika 7.a: preigravanje LZ proti sredini



Slika 7.b: pravilna obrambna postavitev

Pri preigravanju LZ na notranjo stran, in ko je drugi desni branilec preigran brez pomoči blokade KN (KN je na nasprotni strani od žoge), ga mora pri nadaljnjem napadanju na gol ovirati zadnji center. V kolikor zadnji center ni napravil prekrška in lahko napadalec poda žogo, mora prednji center pokriti svojega napadalca (SZ), da mu LZ ne more podati žoge, levi desni branilec poskrbi za pokritje KN, prvi levi branilec pa prevzame dvojno nalogo. Postavi se nekje na linijo osem do devet metrov in s svojim gibanjem skuša preprečiti podajo desnemu zunanjemu. LZ ni prepričan, da bo lahko žogo kvalitetno podal, ker vidi izpadanje prvega levega branilca, zato poizkuša podati na DK, kjer pa je ponovno prvi levi branilec, ki preprečuje podajo. V tem kratkem času se ima obramba čas in možnost konsolidirati (skica 13 in slika 7.a in 7.b).

- Pomoč sosednjemu branilcu pri preigravanju srednjega zunanjega



Skica 14: preigravanje SZ v desno, KN je na nasprotni strani



Slika 8.a, b: preigravanje SZ v desno (KN je na nasprotni strani) in možna rešitev situacije

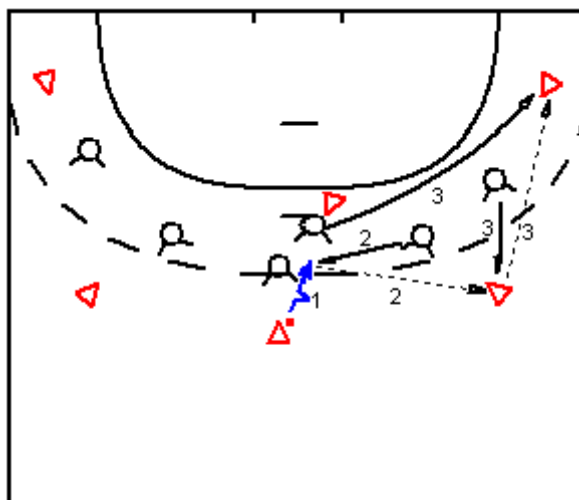


Slika 8.c: možna rešitev situacije



Slika 8.d: pravilna obrambna postavitev

V situaciji na skici 14 in sliki 8.a, 8.b, 8.c in 8.d je prednji center preigran v svojo levo stran s strani SZ, na pomoč pri zaustavljanju SZ mora priskočiti drugi levi branilec, prvi levi branilec zaustavlja v primeru podaje desnega zunanjega, medtem ko zadnji center zaustavlja DK, v kolikor prejme žogo od DZ igralca. Drugi desni branilec mora poskrbeti za KN, da ne prejme žoge od napadalcev.



Skica 15: preigravanje SZ v desno, KN je na isti strani



Slika 9.a, b: preigravanje SZ v desno (KN je na isti strani)
in možna rešitev situacije



Slika 9.c: možna rešitev situacije

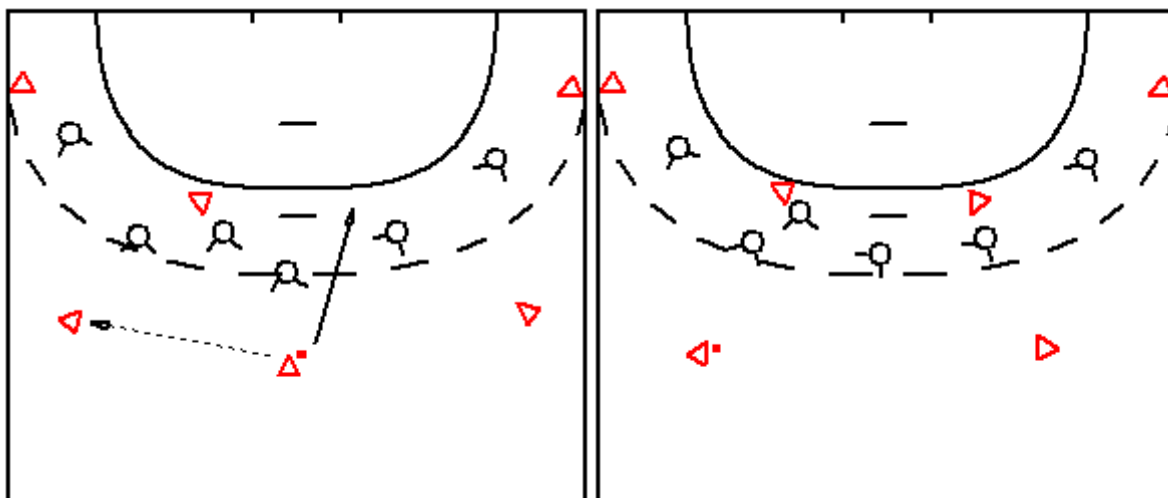
Slika 9.d: pravilna obrambna postavitev

To je približno ista obrambna varianta kot pri skici 20, s tem da morda zaključni strel z DK preprečuje zadnji center, ki si ne sme dovoliti, da ga KN blokira, prav tako pa mora v obrambnem gibanju spremljati podaje žoge in se pravočasno postavljati nekje med napadalca in žogo, tako bo tudi pravočasno preprečil strel z desnega krila (skica 15 in slike 9.a, 9.b, 9.c, 9.d).

5.4 Opis položajev in delovanje branilcev v conski obrambi 3:2:1 ob prehodu napadalcev v napadalno postavitev z dvema krožnima napadalcema

Zelo pomembno je sodelovanje vseh obrambnih igralcev, kajti le ob natančno opravljenih nalogah branilcev bo obramba delovala učinkovito in brezhibno. To bo ob neprekinjenem napadanju levega in desnega zunanjega težko, posebno ker mora zadnji center pokrivati oba KN, seveda ob obilni pomoči ostalih obrambnih igralcev. Kako napadati napadalca z žogo (LZ in DZ) pri streljanju na gol, preigravanju in podaji KN, so mnenja različnih strokovnjakov različna. Nekateri zagovarjajo globoko izpadanje na napadalca z dvignjenimi rokami ter preprečevanje podaj na bližnjega KN, drugi zagovarjajo plitvo obrambo od sedem do osem metrov, z zagotavljanjem gostote v obrambi. Vprašanje pa je, kaj v primeru, ko imajo napadalci igralca, ki dosega gol z devetih do desetih metrov, kljub blokiranju strelav obrambnih igralcev. Takrat je boljša varianta globokega izpadanja in s tem prekinjanje igre s prekrški na levem in desnem zunanjem napadalcu, v kolikor ne stojita predaleč od obrambe, saj bi bila s tem nevarna tudi za podajo na KN in strel na gol, zato se obrambni igralec vrne nazaj na osem do devet metrov od gola.

- Prehod srednjega zunanjega napadalca na dva krožna napadalca



Skica 16.a: prehod SZ na 2.KN po podaji LZ na nasprotno stran

Skica 16.b: pravilna postavitev obrambe

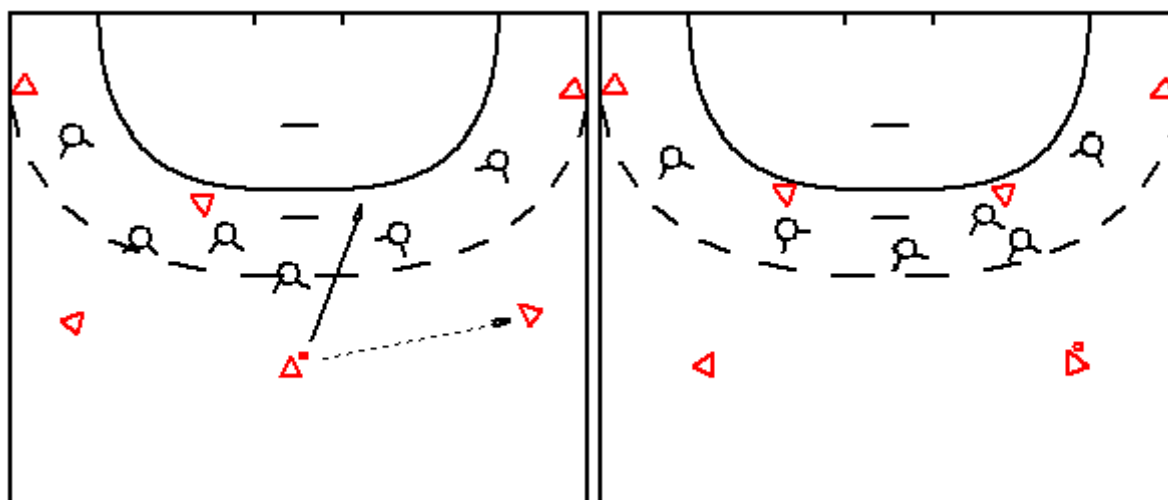


Slika 10.a, b: prehod SZ na 2.KN po podaji LZ na nasprotno stran



Slika 10.c: pravilna postavitev obrambe

Na skici 16.b in sliki 10.a, 10.b in 10.c je prikazana pravilna postavitev obrambe 3:2:1, ko SZ poda žogo LZ in napravi prehod v nasprotno stran od podane žoge. V tem primeru drugi desni branilec izpade globoko na LZ, zadnji center pa preprečuje podajo na KN. Prednji center se pomakne proti napadalcu z žogo na približno osem metrov in s tem preprečuje diagonalno podajo na drugega krožnega napadalca (SZ), za katerega je zadolžen tudi drugi levi branilec z gibanjem na sedem metrov do drugega krožnega napadalca (SZ). V primeru zaleta zunanjega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.



Skica 16.c: prehod SZ na mesto 2.KN po podaji DZ na isto stran

Skica 16.d: pravilna postavitev obrambe

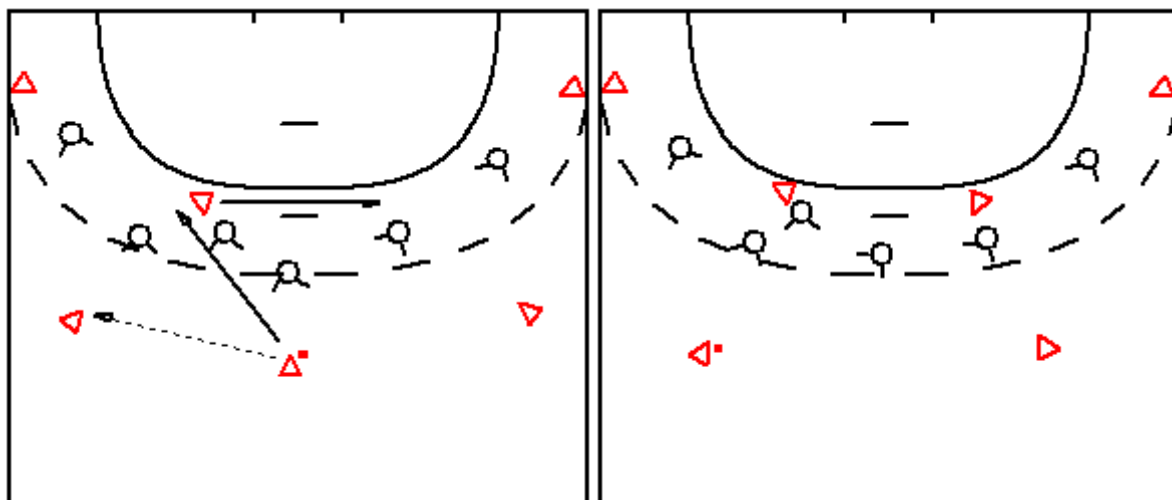


Slika 11.a, b: prehod SZ na mesto 2.KN po podaji DZ na isto stran



Slika 11.c: pravilna postavitev obrambe

Na skici 16.d in sliki 11.a, 11.b in 11.c je prikazana pravilna postavitev obrambe 3:2:1, ko SZ poda žogo DZ in napravi prehod na isto stran podane žoge. V tem primeru drugi levi branilec izpade globoko na DZ, zadnji center preprečuje podajo na drugega krožnega napadalca (SZ). Prednji center se pomakne proti napadalcu z žogo na približno osem metrov in s tem preprečuje diagonalno podajo na KN, za katerega poskrbi tudi drugi desni branilec z gibanjem na sedem metrov do KN. V primeru zaleta zunanjšega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.



Skica 16.e: prehod SZ na 2.KN po podaji LZ **Skica 16.f:** pravilna postavitev obrambe na isto stran (KN se prestavi na nasprotno stran)



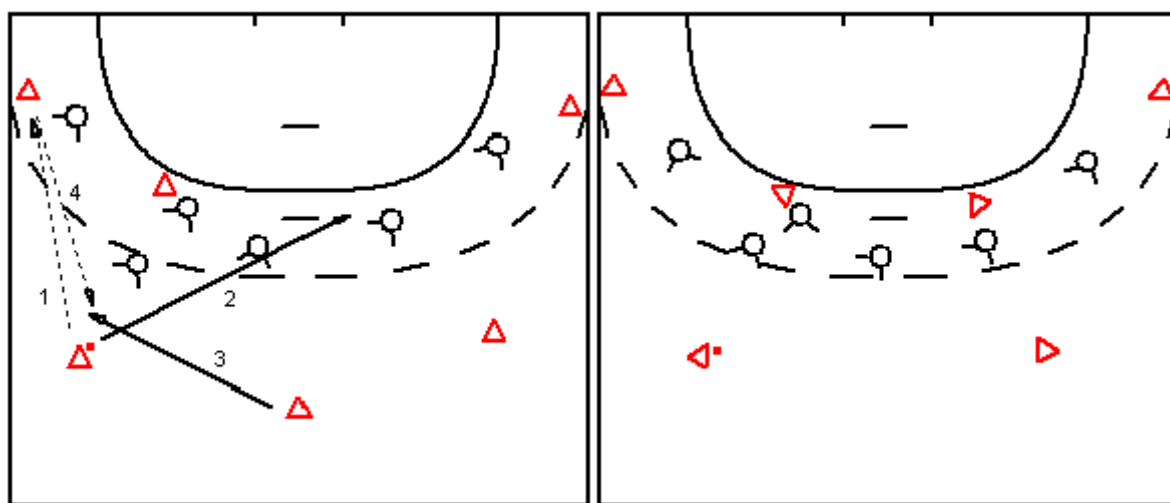
Slika 12.a, b : prehod SZ na 2.KN po podaji LZ na isto stran (KN se prestavi na nasprotno stran)



Slika 12.c: pravilna postavitev obrambe

Na skici 16.f in sliki 12.a, 7.b in 7.c je prikazana pravilna postavitev obrambe 3:2:1, ko SZ poda žogo LZ in napravi prehod na isto stran podane žoge, kjer pa je v tem trenutku KN, ki istočasno v teku spremeni stran napadanja in sprosti prostor drugemu krožnemu napadalcu (SZ). V tem primeru drugi desni branilec izpade globoko na DZ, zadnji center preprečuje podajo na drugega krožnega napadalca (SZ). Prednji center se pomakne proti napadalcu z žogo na približno osem metrov in s tem preprečuje diagonalno podajo na KN, za katerega poskrbi tudi drugi levi branilec z gibanjem na sedem metrov do KN. V primeru zaleta zunanjšega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.

- Prehod zunanjšega napadalca na dva krožna napadalca



Skica 17.a: prehod LZ na mesto 2.KN
po podaji na LK

Skica 17.b: pravilna postavitev obrambe

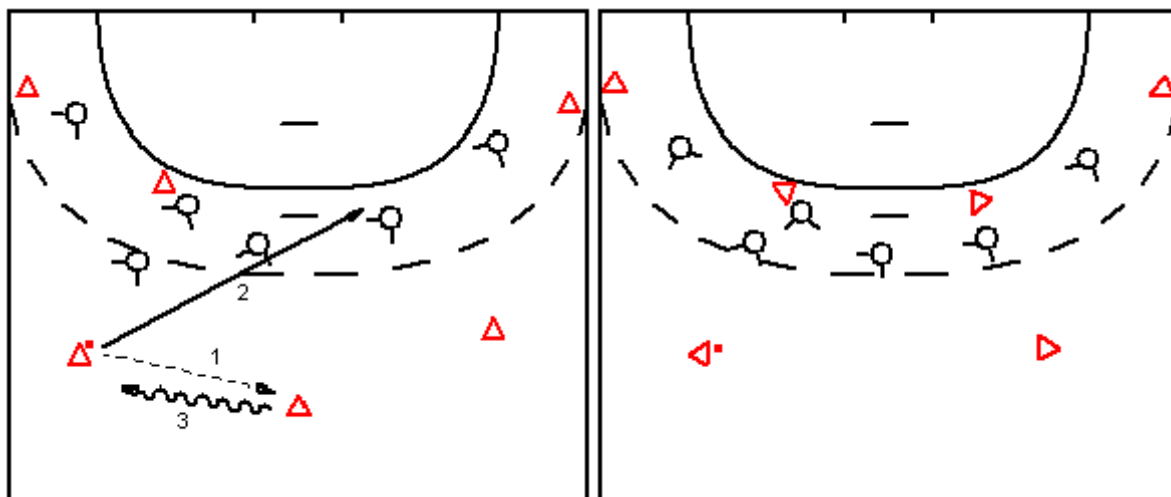


Slika 13.a, b: prehod LZ na mesto 2.KN po podaji na LK



Slika 13.c: pravilna postavitev obrambe

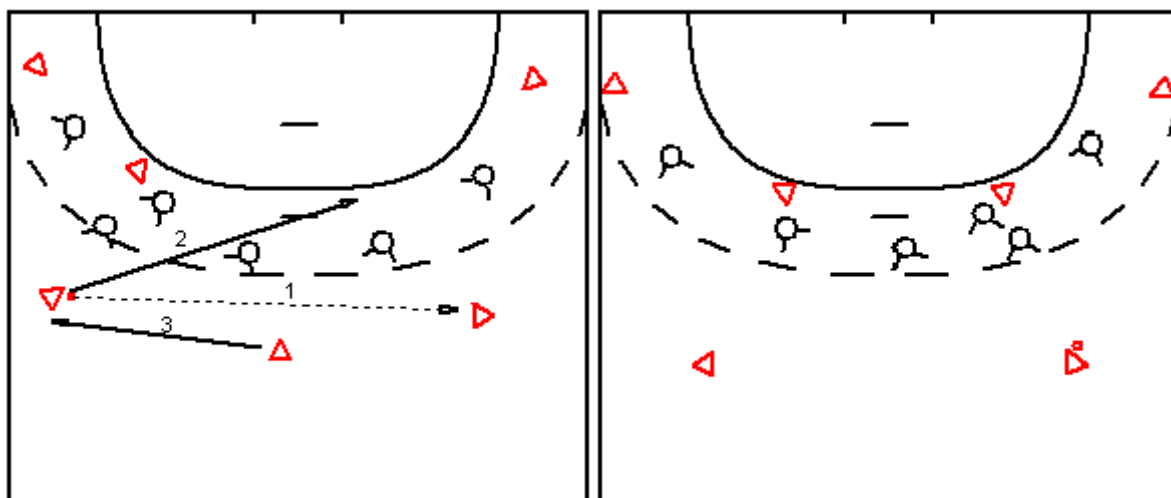
LZ poda žogo na LK (skica 17.a in sliki 13.a in 13.b) in napravi prehod na drugega krožnega napadalca, nasprotno od podane žoge. V tem trenutku se SZ širi na mesto levega zunanjega. Na skici 17.b in sliki 13.c je prikazana pravilna postavitev obrambe. Po širitvi SZ na mesto levega zunanjega, drugi desni branilec izpada nanj, zadnji center pazi na KN, prednji center pa se postavi nazaj proti lastnemu голу in preprečuje podajo LZ na drugega krožnega napadalca. Drugi levi branilec se pomakne nazaj in prav tako pazi in preprečuje podajo na drugega krožnega napadalca, istočasno pa pazi tudi na svojega napadalca. V primeru zaleta zunanjega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.



Skica 17.c: prehod LZ na mesto 2.KN po podaji na SZ na nasprotno stran

Skica 17.d: pravilna postavitev obrambe

LZ poda žogo na SZ (skica 17.c) in napravi prehod na drugega krožnega napadalca. V tem trenutku se SZ širi na mesto levega zunanjega z vodenjem žoge. Na skici 11.d je prikazana pravilna postavitev obrambe. Po širitvi SZ na mesto levega zunanjega drugi desni branilec izpada nanj, zadnji center pazi na KN, prednji center pa se postavi nazaj proti lastnemu голу in preprečuje podajo LZ na drugega krožnega napadalca. Drugi levi branilec se pomakne nazaj in prav tako pazi in preprečuje podajo na drugega krožnega napadalca, istočasno pa pazi tudi na svojega napadalca. V primeru zaleta zunanjega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.

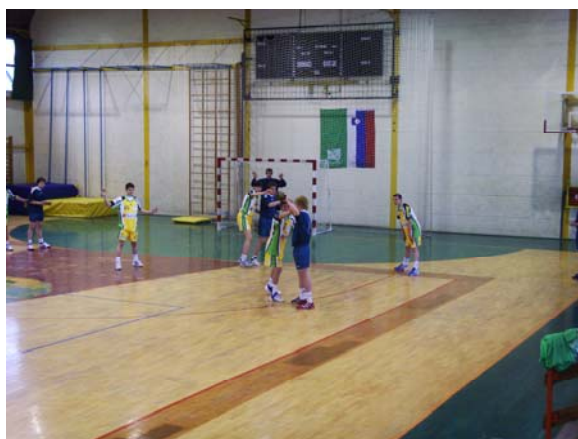


Skica 17.e: prehod LZ na 2.KN po podaji na DZ na isto stran

Skica 17.f: pravilna postavitev obrambe



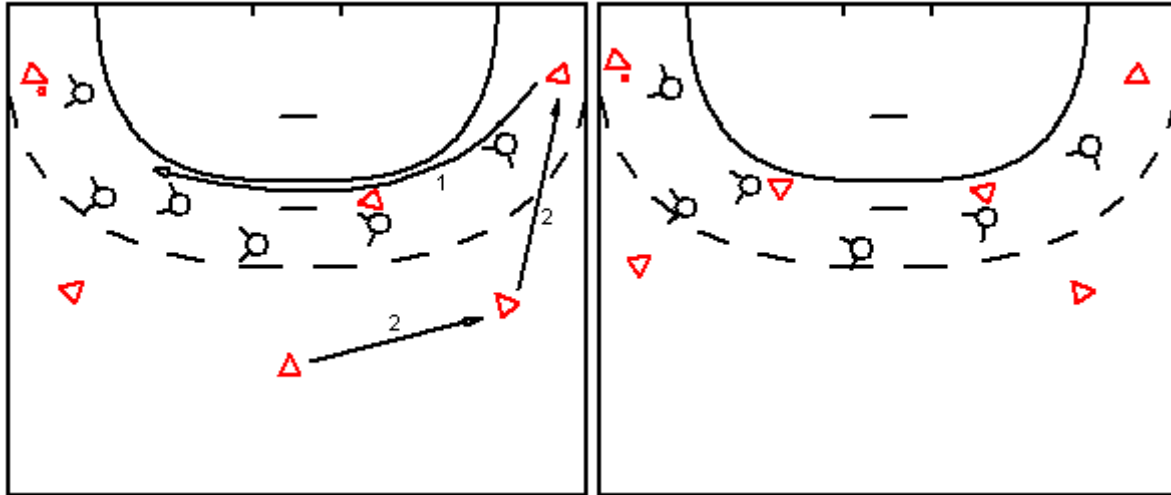
Slika 14.a, b: prehod LZ na 2.KN po podaji na DZ na isto stran



Slika 14.c: pravilna postavitev obrambe

LZ poda žogo na DZ (skica 17.e in sliki 14.a in 14.b) in napravi prehod na drugega krožnega napadalca v smeri podane žoge. V tem trenutku se SZ širi na mesto levega zunanjega. Na skici 17.f in sliki 14.c je prikazana pravilna postavitev obrambe. Po širitvi SZ na mesto levega zunanjega in sprejemu žoge DZ igralca nanj izpade drugi levi branilec, zadnji center pazi na drugega krožnega napadalca (LZ). Prednji center se postavi nazaj proti lastnemu голу in preprečuje podajo DZ na diagonalno postavljenega KN, drugi desni branilec se pomakne nazaj in prav tako pazi in preprečuje podajo na KN, istočasno pa pazi tudi na svojega napadalca. V primeru zaleta zunanjega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.

- prehod krila na dva krožna napadalca
- žoga je v posesti krila (LK)



Skica 18.a: prehod DK na mesto 2.KN
(žoga je pri LK)

Skica 18.b: pravilna obrambna postavitev



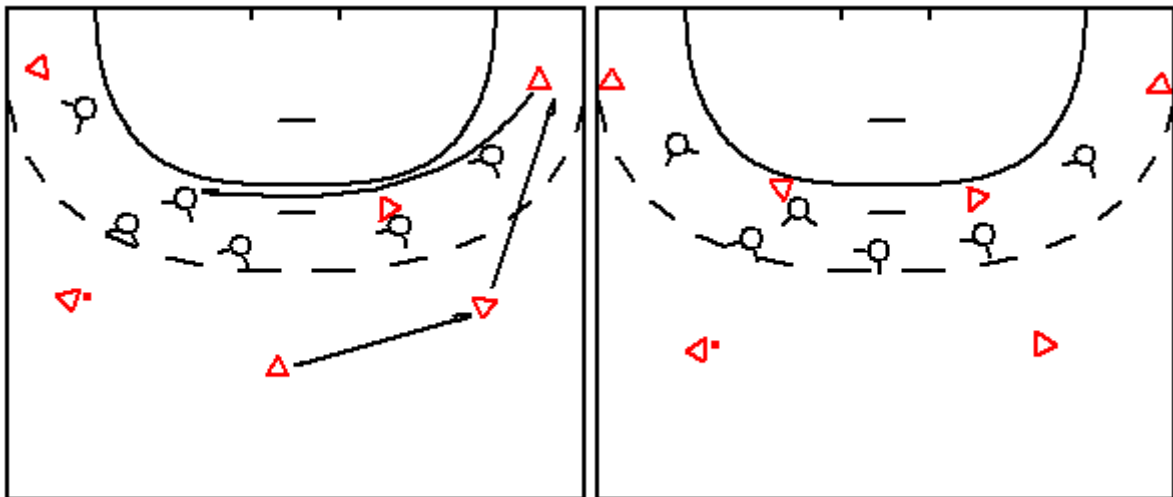
Slika 15.a: prehod DK na mesto 2.KN
(žoga je pri LK)

Slika 15.b: pravilna obrambna postavitev

DK vteče v smeri žoge na drugega krožnega napadalca, v tem trenutku (skica 12.a in sliki 9.a in 9.b) se DZ širi na položaj desnega krila, SZ pa se širi na položaj desnega zunanjega. Na skici 12.b je prikazana pravilna postavitev obrambe, saj prvi desni branilec pokriva LK, drugi desni branilec stoji osem metrov od gola in delno preprečuje podajo na drugega krožnega

napadalca ter istočasno pazi na svojega napadalca (LZ), zadnji center pazi na drugega krožnega napadalca (DK). Prednji center se je pomaknil na osem metrov v smeri žoge, drugi levi branilec stoji na osem metrov in pazi na morebitno podajo na KN s strani levega krila.

- žoga je v posesti zunanjega napadalca (LZ)



Skica 18.c: prehod DK na mesto 2.KN
(žoga je pri LZ)

Skica 18.d: pravilna obrambna postavitev



Slika 16.a: prehod DK na mesto 2.KN
(žoga je pri LZ)

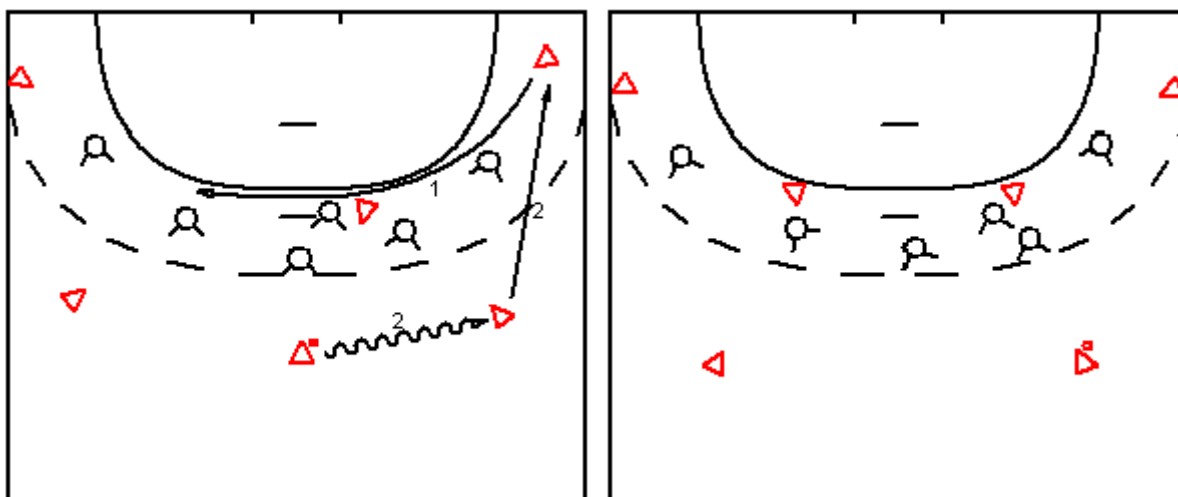


Slika 16.b: pravilna obrambna postavitev

DK vteče v smeri žoge na drugega krožnega napadalca, v tem trenutku (skici 18.c in sliki 16.a in 16.b) se DZ širi na položaj desnega krila, SZ pa se širi na položaj desnega zunanjega. Na

skici 18.d je prikazana pravilna postavitev obrambe pri prehodu DK na drugega krožnega napadalca, saj je drugi desni branilec izpadel na napadalca z žogo, zadnji center pazi na drugega krožnega napadalca (DK), ki je vtekel na drugega krožnega napadalca, prednji center se je pomaknil na osem metrov v smeri žoge in preprečuje diagonalno podajo na KN, drugi levi branilec stoji na osmih metrih in pazi na morebitno podajo na KN s strani LZ in istočasno pazi na morebitno podajo njegovemu napadalcu, to je SZ na pozicijo desnega zunanega. V primeru zaleta zunanega igralca proti sredini igrišča, mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.

- žoga je v posesti srednjega zunanega



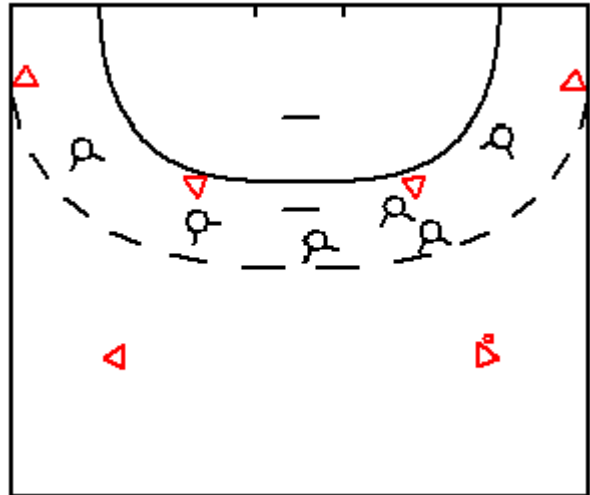
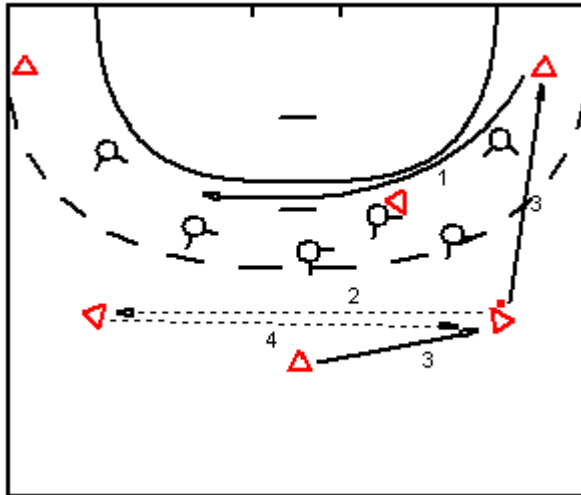
Skica 18.e: prehod DK na mesto 2.KN
(žoga je pri SZ)

Skica 18.f: pravilna obrambna postavitev

DK vteče v smeri žoge na drugega krožnega napadalca v trenutku (skica 12.e), ko je žoga pri SZ. Takoj po prehodu DK na drugega krožnega napadalca se DZ širi v teku na položaj desnega krila, SZ se z vodenjem žoge širi na položaj desnega zunanega. Na skici 12.f je prikazana pravilna postavitev obrambe pri prehodu DK na drugega krožnega napadalca, saj je prednji center izpadel na SZ z žogo, ga spremljal v gibanju na položaj desnega zunanega ter ga predal drugemu levemu branilcu, saj se je njegov napadalec širil na položaj desnega krila, kjer ga je prevzel prvi levi branilec. Prednji center se po predaji srednjega zunanega drugemu levemu branilcu postavi na osem metrov v smeri žoge in preprečuje podajo na diagonalno postavljenega drugega krožnega napadalca. Zadnji center pazi na KN, ki je bližje žogi. Drugi

desni branilec stoji na osmih metrih in pazi na morebitno podajo na drugega krožnega napadalca s strani DZ in istočasno pazi na morebitno podajo njegovemu napadalcu, to je LZ igralcu. V primeru zaleta zunanjega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.

- žoga je v posesti zunanjega napadalca (DK)



Skica 18.g: prehod DK na mesto 2.KN
(žoga je pri DZ)

Skica 18.h: pravilna obrambna postavitev



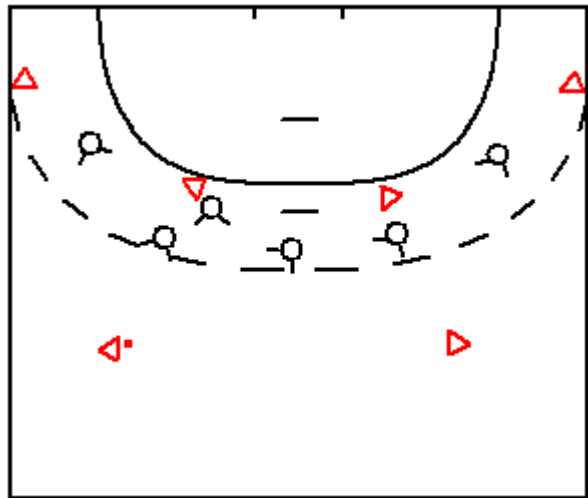
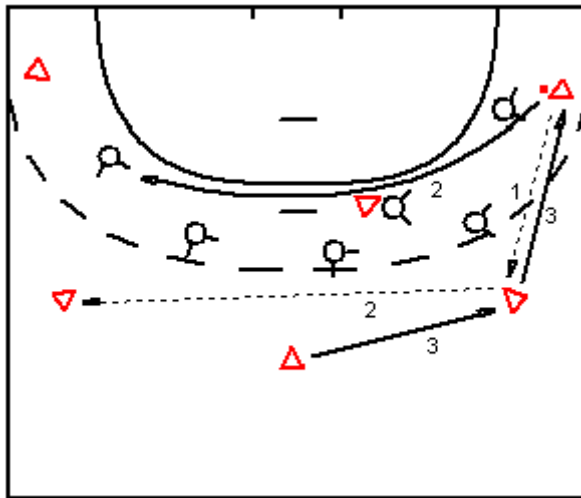
Slika 17.a, b: prehod DK na mesto 2.KN (žoga je pri DZ)



Slika 17.c: pravilna obrambna postavitev

DK naredi prehod na drugega krožnega napadalca, ko je žoga pri DZ (skica 18.g in sliki 17.a in 17.b) istočasno s prehodom DK, desni zunanji poda žogo levemu zunanjemu in se širi na položaj desnega krila. Prav tako se istočasno širi na položaj desnega zunanjega tudi SZ, ki prejme žogo od LZ. Na skici 18.h in slikah 17.a in 17.c je prikazan položaj obrambe, ko je SZ na položaju desnega zunanjega prejel žogo od levega zunanjega. V tem trenutku ob sprejemu žoge nanj izpade drugi levi branilec, zadnji center prevzame KN, ki je bližje žogi, prednji center se pomakne nazaj na osem metrov v smeri žoge in preprečuje podajo na drugega krožnega napadalca, drugi desni branilec se prav tako pomakne nazaj do drugega krožnega napadalca, s tem preprečuje diagonalno podajo na drugega krožnega napadalca in istočasno pazi na svojega napadalca. V primeru zaleta zunanjega igralca proti sredini igrišča mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.

- žoga je v posesti krila (DK)



Skica 18.i: prehod DK na mesto 2.KN po podaji na DZ na nasprotno stran
(žoga je pri DK)

Skica 18.j: pravilna obrambna postavitev



Slika 18.a, b: prehod DK na mesto 2.KN po podaji DZ na nasprotno stran (žoga je pri DK)



Slika 18.c: pravilna obrambna postavitev

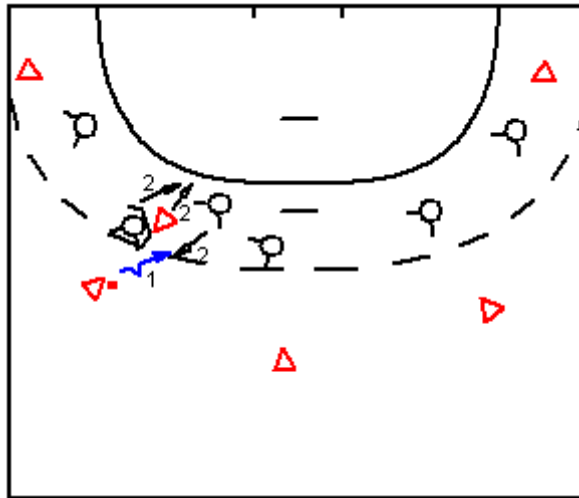
DK poda žogo DZ in takoj nato naredi prehod na drugega krožnega napadalca stran od igralca z žogo. DZ poda žogo levemu zunanjemu in se širi na položaj desnega krila, istočasno pa se na položaj desnega zunanjega širi SZ. Na skici 12.i in slikah 12.a in 12.b je zadnji center pazil na KN, ki je bil bližje žogi, po podaji desnega zunanjega na levega zunanjega pa je prevzel skrb nad drugim krožnim napadalcem (DK). Na napadalca z žogo (LZ) (skici 12.j in slika 12.c) globoko izpada drugi desni branilec, zadnji center prevzame skrb nad drugim krožnim napadalcem, prednji center se pomakne nazaj na osem metrov v smeri žoge in preprečuje podajo na KN, drugi levi branilec se prav tako pomakne nazaj do KN in s tem preprečuje diagonalno podajo na KN ter istočasno pazi na svojega napadalca. V primeru zaleta zunanjega igralca proti sredini igrišča, mora pristopiti prednji center, ki skuša preprečiti strel z razdalje.

5.5 Blokade krožnega napadalca

Tudi pri blokadah KN na prednjih obrambnih igralcih obstajajo v teoriji in praksi različne rešitve, kdo naj bi reševal nastale problematične situacije, ali je to ZC ali sosednji prednji igralec. Dvom je predvsem v tem, v kolikor bi nastale situacije reševal ZC, kdo bi v tem primeru prevzel krilne igralce - napadalce ob morebitnih prehodih. Prikazane bodo obe možnosti.

Zaradi lažjega igranja v conski obrambi je potrebno paziti na izmikanje blokadam KN, saj le tako branilci lažje zaustavljajo svoje napadalce. To lahko naredijo z globljim pristopanjem ali umikanjem korak-dva nazaj proti črti vratarjevega prostora.

- Blokada KN na drugem branilcu



Skica 19: preigravanje LZ s pomočjo blokade KN



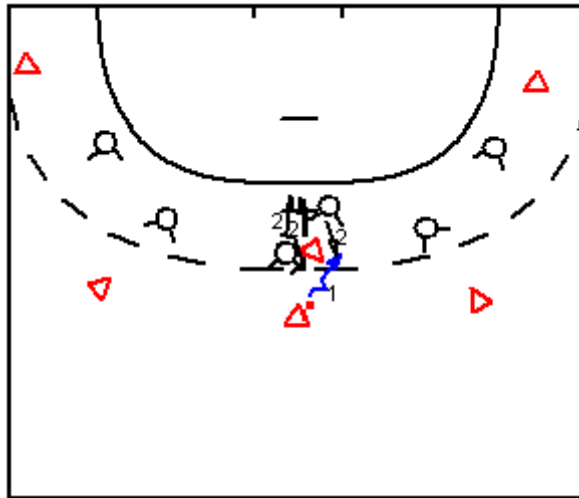
Slika 19.a: preigravanje LZ s pomočjo blokade KN



Slika 19.b: možna rešitev situacije

Na skici 19 in sliki 19.a skuša LZ preigrati drugega desnega branilca, ki je pristopil k njemu proti sredini. V pomoč pri preigavanju mu je KN, ki je napravil blokado na notranji strani na drugega desnega branilca. Obramba na skici 19 in sliki 19.b poizkuša nastalo situacijo rešiti tako, da krožnega napadalca pri pripravi blokade spremlja tudi zadnji center, ki preda skrb nad KN drugemu desnemu branilcu. Ta preprečuje KN odkrivanje – deblokadi proti sredini, sam, pa prevzame LZ, ki je preigraval proti sredini. V kolikor bi sedaj LZ želel spremeniti smer v levo, bi ga ponovno prevzel drugi desni branilec, zadnji center pa bi zoper prevzel KN.

- Blokade KN na prednjem centru



Skica 20: preigravanje SZ s pomočjo blokade KN

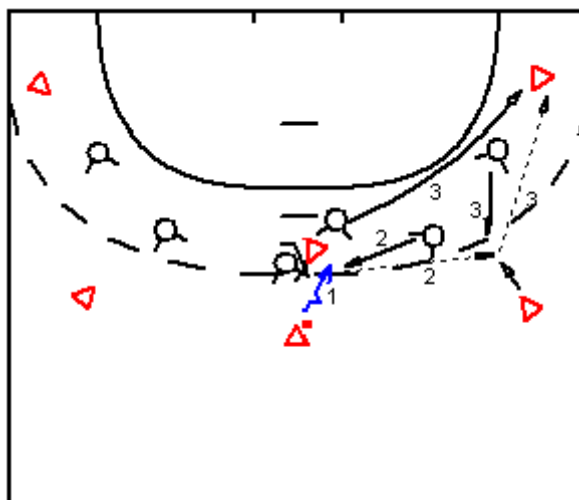


Slika 20.a: preigravanje SZ s pomočjo blokade KN



Slika 20.b: možna rešitev situacije

Na skici 20 in sliki 20.a skuša SZ preigrati prednjega centra, ki je pristopil k njemu na svojo desno stran. V pomoč pri preigravanju mu je KN, ki je napravil blokado na stran preigravanja SZ. Obramba na skici 20 in sliki 20.b skuša nastalo situacijo rešiti tako, da KN pri pripravi blokade spremlja tudi zadnji center, ki preda skrb nad krožnim napadalcem prednjemu centru. Ta preprečuje KN odkrivanje – deblokadi proti sredini, sam pa prevzame SZ, ki je preigral v svojo desno. V kolikor bi sedaj SZ želel spremeniti smer preigravanja v levo, bi ga ponovno prevzel prednji center, zadnji center pa bi zopet prevzel KN.



Skica 21: zadnji center zamuja - možna rešitev situacije



Slika 21.a, b: zadnji center zamuja - možna rešitev situacije

Na skici 21 in sliki 21.a in 21.b skuša SZ preigrati prednji center, ki je pristopil k njemu proti sredini. V pomoč pri preigavanju mu je KN, ki je napravil blokado na notranji strani prednjega centra. V tem primeru je zadnji center rahlo zamudil in sedaj obramba na skici poizkuša nastalo situacijo rešiti tako, da prednjemu centru na pomoč priskoči drugi levi branilec, ki v prvem trenutku prevzame KN, po gibanju SZ proti svoji desni pa prav njega, prednji center prevzame KN ob morebitnim odkrivanju proti desni. Prvi levi branilec prevzame skrb za DZ, zadnji center pa poskrbi za obrambo na DK.

6 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA CONSKE OBRAMBNE FORMACIJE 3:2:1

Učenje in treniranje taktike in tehnike v obrambi je potrebno začeti že zelo zgodaj. Otroke seznanjamo z osnovami individualnega kritja že pri mini rokometu. Skozi igro jih skušamo usmerjati in odpravljati napake. V mlajših selekcijah je potrebno trenirati predvsem globoke conske formacije, kjer je vsak igralec zadolžen za svojega napadalca, pri tem pa si uspešno pomagajo pri predajanju in prevzemanju napadalcev. Nekje do dvanajstega leta starosti morajo otroci znati:

1. individualno tehnično-taktično znanje v obrambi

- osnovna pravila pri igri 1 proti 1
- branjenje proti strelu (blokiranje strela)
- izbijanje žoge pri vodenju napadalca
- hiter prehod iz obrambe v napad

2. skupinsko tehnično-taktično znanje

- pomoč soigralcu
- predaja / prevzem igralca

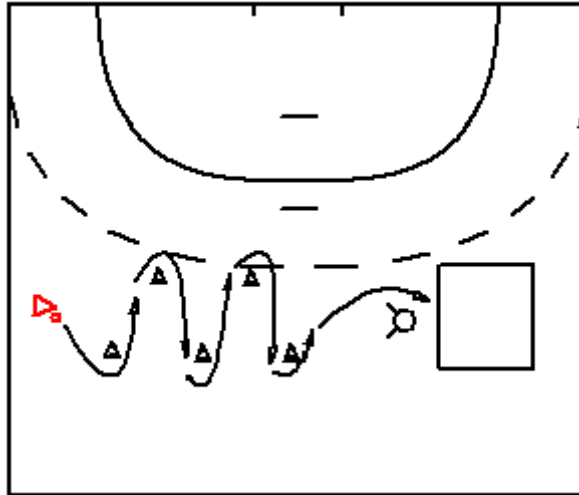
3. Skupno tehnično-taktično znanje

- različne možnosti kritja
- obramba 1:5, obramba 3:3, obramba 3:2:1 (Čeranič, 2006)

Vaj za napredek v sami igri v obrambi je ogromno, vendar bomo v nadaljevanju predstavili le nekatere od njih.

- Igra z enim branilcem

1. Igra 1:1 na blazino



Skica 22: igra 1:1 na blazino

Rekviziti:

žoge, stožci, blazina

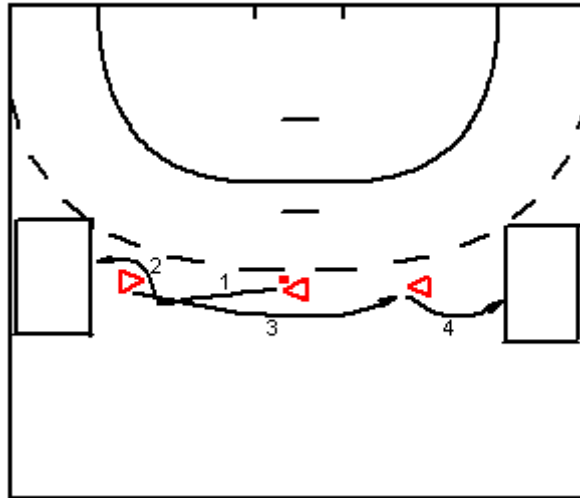
Opis in potek vaje:

Branilec stoji v diagonalni obrambni preži, s prsmi obrnjen proti napadalcu z žogo. Napadalec izvaja tek s prisunskimi koraki okoli stožcev in poizkuša preigrati obrambnega igralca in položiti žogo na blazino. V tej igri je število korakov neomejeno (Feddern in Molthahn, 2004).

Različice:

- napadalcu poda žogo branilec ali prosti igralec
- omejeno število korakov
- različne oblike gibanja okoli stožcev

2. Igra 1:1 na 2 blazini



Skica 23: igra 1:1 na 2 blazini

Rekviziti:

žoge, 2 blazini

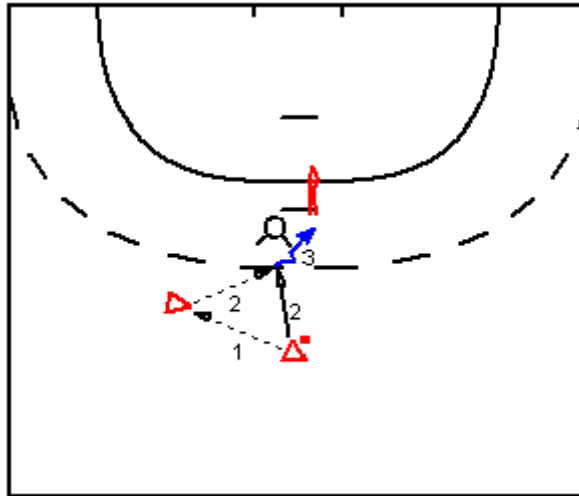
Opis in potek vaje:

Branilec stoji v diagonalni obrambni preži, s prsmi obrnjen proti napadalcu z žogo. Napadalec poizkuša preigrati obrambnega igralca in položiti žogo na blazino. Če je obrambni igralec premagan, pobere žogo z blazine in postane napadalec in napada blazino na drugi strani, ki jo brani drugi branilec. V tej igri je število korakov neomejeno (Feddern in Molthahn, 2004).

Različice:

- napadalcu poda žogo branilec ali prosti igralec
- omejeno število korakov

3. Igra 1:1 po podaji soigralca



Skica 24: igra 1:1 na 2 blazini

Rekviziti:

žoge

Opis in potek vaje:

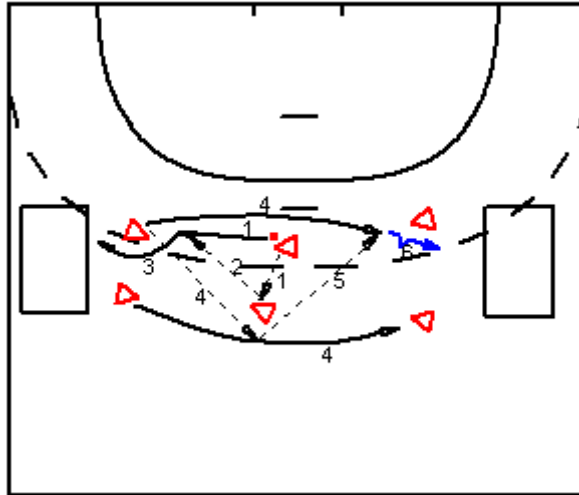
Branilec stoji v diagonalni obrambni preži, s prsmi obrnjen proti napadalcu z žogo. Napadalec poda žogo prostemu igralcu, ki mu jo vrne v zalet in poizkuša preigrati obrambnega igralca ter streljati na vrata.

Različice:

- napadalcu poda žogo branilec
- preigravanje pričnemo z vodenjem

- Igra z dvema branilcema

1. Igra 2:2 na 2 blazini



Skica 25: igra 2:2 na 2 blazini

Rekviziti:

žoge, 2 blazini

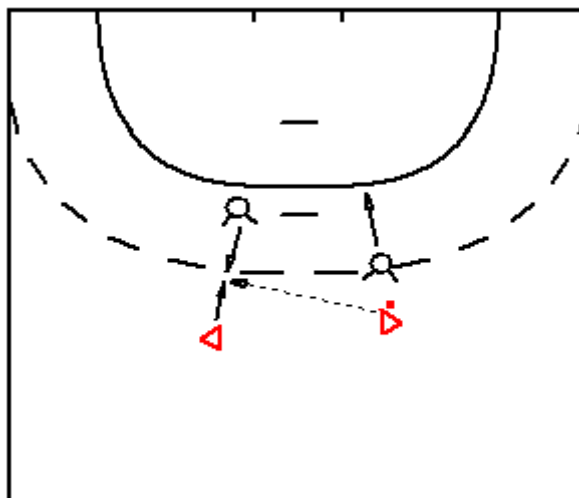
Opis in potek vaje:

V tej igri imamo dva napadalca ter dva obrambna igralca. Napadalca poizkušata z medsebojnim podajanjem žoge in preigravanjem obrambnih igralcev položiti žogo na blazino. Če sta obrambna igralca premagana, pobereta žogo iz blazine in postaneta napadalca na nasprotni strani, kjer je postavljena še ena blazina, ki jo brani drugi par branilcev. V tej igri je število korakov neomejeno (Feddern in Molthahn, 2004).

Različice:

- omejeno število korakov
- omejeno število podaj

2. Igra 2:2 z 2.LB in 2.DB



Skica 26: igra 4:2

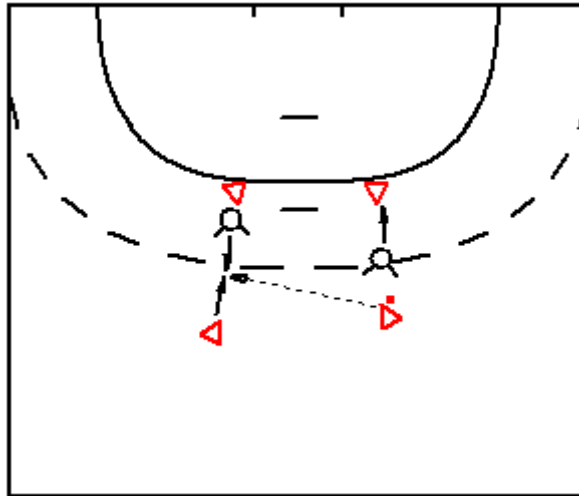
Rekviziti:

žoge

Opis in potek vaje:

Imamo dva obrambna igralca (levi drugi branilec in desni drugi branilec) in dva zunanja napadalca (levi in desni zunanji). Napadalca z žogo (desni zunanji) krije njegov obrambni igralec (drugi levi branilec), drugi obrambni igralec (drugi desni branilec) pa se nahaja sedem metrov od prečne črte igrišča. Ko prehaja žoga od enega zunanjega napadalca do drugega, se naloga obrambnih igralcev zamenja.

3. Igra 4:2 z 2.LB in 2.DB



Skica 27: igra 4:2

Rekviziti:

žoge

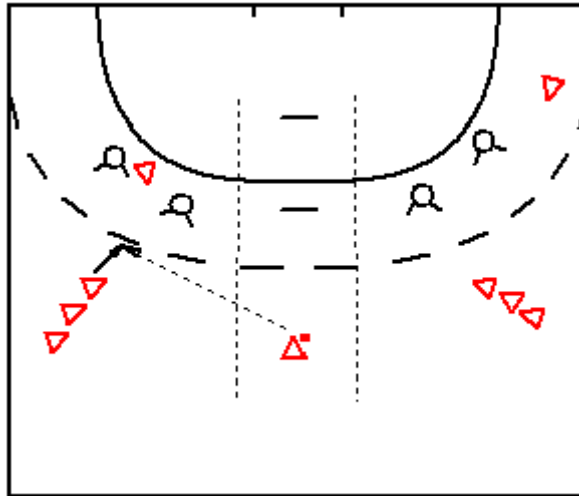
Opis in potek vaje:

Imamo dva obrambna igralca (levi drugi branilec in desni drugi branilec), dva zunanja napadalca (levi in desni zunanji) ter dva krožna napadalca (stojita na mestu in čakata na podajo). Napadalca z žogo krije njegov obrambni igralec, medtem pa drugi obrambni igralec pokriva KN na drugi strani obrambe in preprečuje diagonalno podajo. Ko prehaja žoga od enega zunanjega napadalca do drugega, se naloga obrambnih igralcev zamenja, tako da sedaj igralec, ki je pred tem pokrival zunanjega napadalca, sedaj krije KN na nasprotni strani podane žoge in prav tako preprečuje diagonalno podajo. Obrambni igralec, ki je predhodno pokrival KN, pa sedaj krije zunanjega napadalca. Napadalcem je dovoljena izključno diagonalna podaja na KN.

Različice:

- igra s samo enim KN (na levi ali desni strani napada)

4. Igra 2 x 2:2 z 1.DB (LB) IN 2.DB (LB)



Skica 28: igra 2 x 2:2

Rekviziti:

žoge, stožci, markerji

Opis in potek vaje:

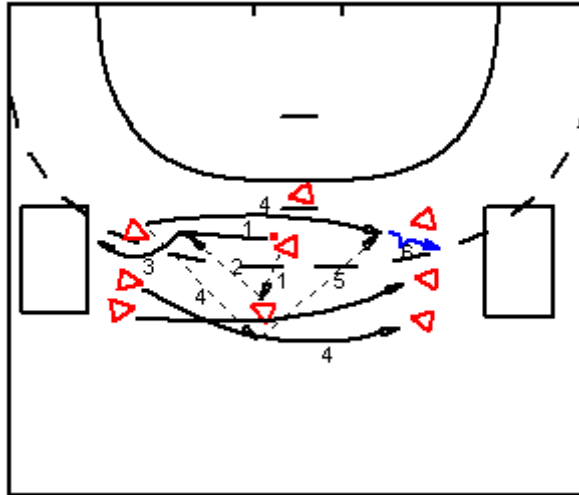
Prostor s stožci razdelimo na dva enaka dela. Na eni strani je poleg prvega in drugega branilca KN, na drugi pa je poleg branilcev še krilni igralec. Na sredini igrišča stoji prosti igralec, ki podaja žogo v zalet zunanjim igralcem na levi in desni strani. Po podani žogi zunanji igralec odigra igro 2:2 bodisi s KN ali pa krilnim igralcem. Po zaključku akcije se levi zunanji pomakne na mesto desnega zunanjega, desni zunanji pa na mesto levega zunanjega.

Različice:

- igra s krožnima napadalcema na obeh straneh
- igra s krilnima igralcema na obeh straneh

- Igra s tremi branilci

1. Igra 3:3 na 2 blazini



Skica 29: igra 3:3 na 2 blazini

Rekviziti:

žoge, 2 blazini

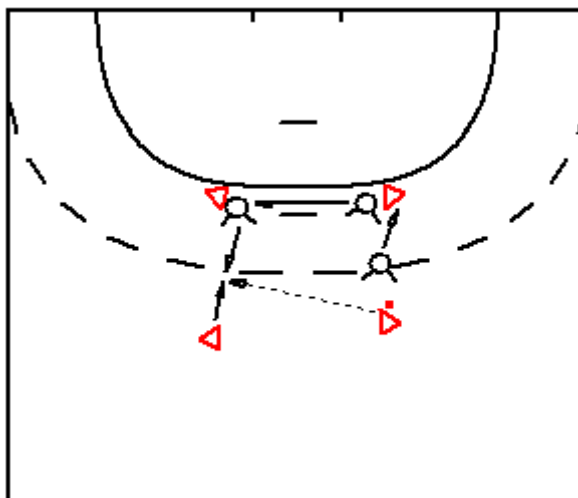
Opis in potek vaje:

V tej igri imamo tri napadalce ter tri obrambne igralce. Napadalci poizkušajo z medsebojnim podajanjem žoge in preigravanjem obrambnih igralcev položiti žogo na blazino. Če so obrambni igralci premagani, poberejo žogo z blazine in postanejo napadalci na nasprotni strani, kjer je postavljena še ena blazina, ki jo zopet branijo trije branilci. V tej igri je število korakov neomejeno (Feddern in Molthahn, 2004).

Različice:

- omejeno število korakov
- omejeno število podaj

2. Igra 4:3 z 2.LB, 2.DB in ZC



Skica 30: igra 4:3

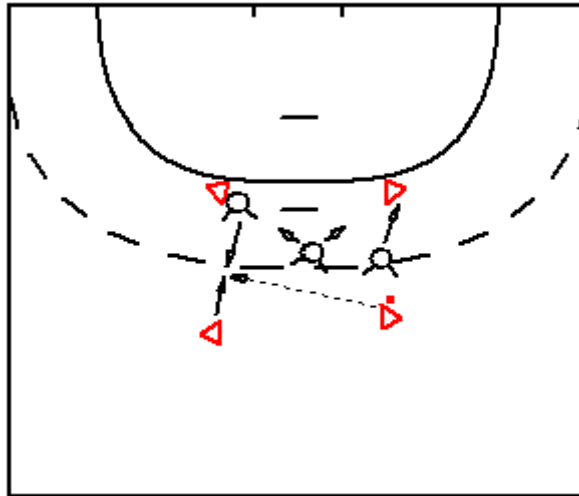
Rekviziti:

žoge

Opis in potek vaje:

Imamo tri obrambne igralce (levi drugi branilec, desni drugi branilec in zadnji center), dva zunanja napadalca (levi in desni zunanji) ter dva krožna napadalca (stojita na mestu in čakata na podajo). Desnega zunanjega, ki ima žogo, pokriva njegov obrambni igralec (2.LB), medtem ko drugi obrambni igralec pokriva KN na drugi strani obrambe in preprečuje diagonalno podajo. Za hrbtom drugega levega branilca deluje zadnji center, ki preprečuje paralelno podajo na KN. Ko prehaja žoga od enega zunanjega napadalca do drugega, se naloga obrambnih igralcev zamenja, tako da sedaj igralec, ki je pred tem pokrival zunanjega napadalca, sedaj krije KN na nasprotni strani podane žoge in prav tako preprečuje diagonalno podajo. Obrambni igralec (2.DB), ki je predhodno pokrival KN, pa sedaj krije zunanjega napadalca, za njegovim hrbtom pa deluje zadnji center, ki se je gibal v smeri podane žoge. Napadalcem je dovoljena diagonalna in paralelna podaja na KN.

3. Igra 4:3 z 2.LB, 2.DB in PC



Skica 31: igra 4:3

Rekviziti:

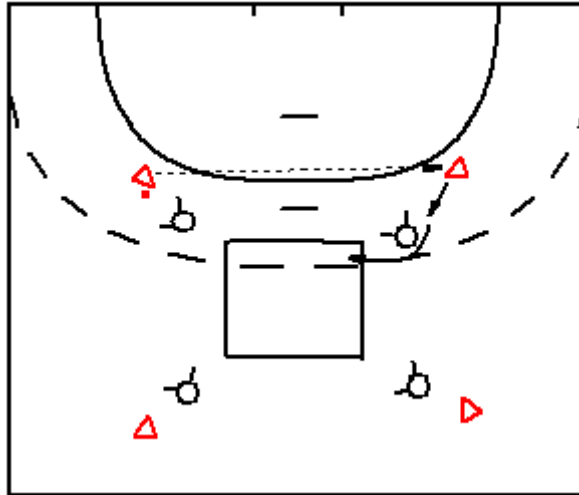
žoge

Opis in potek vaje:

Imamo tri obrambne igralce (levi drugi branilec, desni drugi branilec ter prednji center), dva zunanja napadalca (levi in desni zunanji) ter dva krožna napadalca (stojita na mestu in čakata na podajo). Desnega zunanjega, ki ima žogo, pokriva njegov obrambni igralec (2.LB), ki je globoko izpadel na napadalca z žogo. Drugi levi branilec, medtem ko preprečuje morebitno preigravanje z dvignjenimi rokami, preprečuje tudi podajo na KN, ki stoji za njegovim hrbtom. Medtem drugi obrambni igralec (2.DB) pokriva KN na drugi strani obrambe in preprečuje diagonalno podajo KN. Med obema obrambnima igralcema (2.LB in 2.DB) deluje prednji center, ki izpada največ do deset metrov in s tem preprečuje izključno diagonalno podajo na KN. Isto nalogo kot drugi levi branilec ima v primeru podane žoge levemu zunanjemu drugi desni branilec.

- Igra s štirimi branilci

1. Igra 4:4 na blazino



Skica 32: igra 4:4 na blazino

Rekviziti:

žoge, blazina, markerji

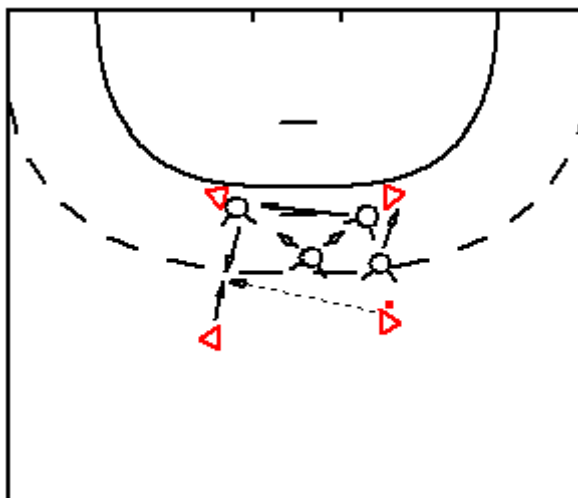
Opis in potek vaje:

Imamo štiri napadalce in štiri obrambne igralce. Napadalci poizkušajo z medsebojnim podajanjem žoge, odkrivanjem in preigravanjem obrambnih igralcev položiti žogo na blazino. V tej igri je število korakov neomejeno (Feddern in Molthahn, 2004).

Različice:

- omejeno število korakov
- omejeno število podaj

2. Igra 4:4 z 2.LB, 2.DB, ZC in PC



Skica 33: igra 4:4

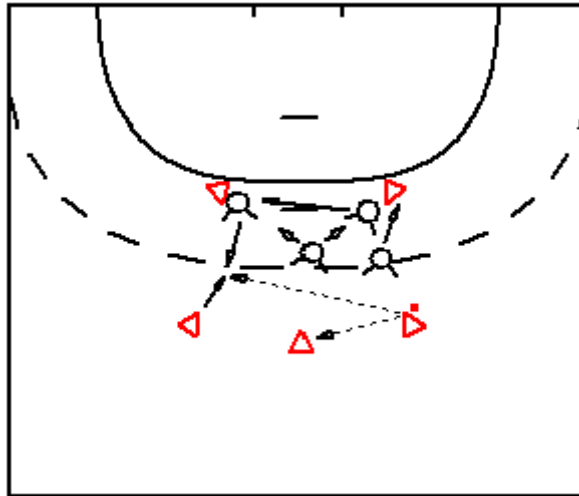
Rekviziti:

žoge

Opis in potek vaje:

Imamo štiri obrambne igralce (drugi levi branilec in drugi desni branilec, prednji center ter zadnji center), dva zunanja napadalca ter dva krožna napadalca (stojita na mestu in čakata na podajo). Napadalca z žogo (desni zunanji) krije njegov obrambni igralec (2.LB), zadnji center pokriva KN za njegovim hrbtom, drugi obrambni igralec pa pokriva KN na drugi strani obrambe ter preprečuje diagonalno podajo. Naloga prednjega centra je oviranje dolge podaje med zunanjsima igralcema in tudi preprečevanje diagonalne podaje na KN. Ko prehaja žoga od enega zunanjega napadalca do drugega, se naloga obrambnih igralcev zamenja, tako da sedaj igralec, ki je pred tem pokrival zunanjšega napadalca, krije KN, obrambni igralec (2.DB), ki je kril KN, pa krije zunanjšega napadalca (levi zunanji), zadnji center pokriva KN za njegovim hrbtom, naloga prednjega centra ostane enaka. Dovoljena je tako diagonalna kot paralelna podaja na KN.

3. Igra 5:4 z 2.LB, 2.DB, ZC in PC



Skica 34: igra 5:4

Rekviziti:

žoge

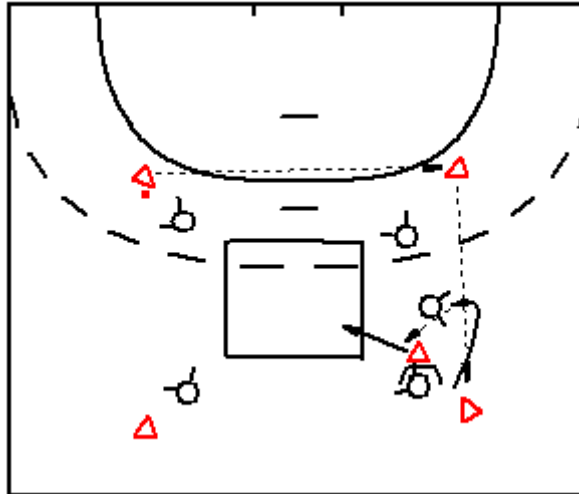
Opis in potek vaje:

Imamo štiri obrambne igralce (drugi levi branilec in drugi desni branilec, prednji center ter zadnji center), tri zunanje napadalce ter dva krožna napadalca (stojita na mestu in čakata na podajo). Napadalca z žogo (desni zunanji) krije njegov obrambni igralec (2.LB), zadnji center pokriva KN za njegovim hrbtom, drugi obrambni igralec (2.DB) pa pokriva KN na drugi strani obrambe. Naloga prednjega centra je oviranje dolge podaje med zunanjsima igralcema in preprečevanje diagonalne podaje na KN. Ko prehaja žoga od enega zunanjega napadalca do drugega, se naloga obrambnih igralcev zamenja, tako da obrambni igralec, ki je pred tem pokrival zunanjega napadalca, krije KN, obrambni igralec (2.DB), ki je kril KN, pa krije zunanjega napadalca, zadnji center pokriva KN za njegovim hrbtom, naloga prednjega centra ostane enaka. Dovoljena je tako diagonalna kot paralelna podaja na KN.

V primeru podaje med desnim zunanjsim in srednjim zunanjsim je obrambna postavitev sledeča: prednji center krije srednjega zunanjega, oba druga branilca stojita v 9-metrskem prostoru in preprečujeta podajo do KN na njihovi strani ter istočasno pazita na svojega zunanjega napadalca. Zadnji center stoji med obema KN v smeri podane žoge.

- Igra s petimi branilci

1. Igra 5:5 na blazino



Skica 35: igra 5:5 na blazino

Rekviziti:

žoge, blazina, markerji

Opis in potek vaje:

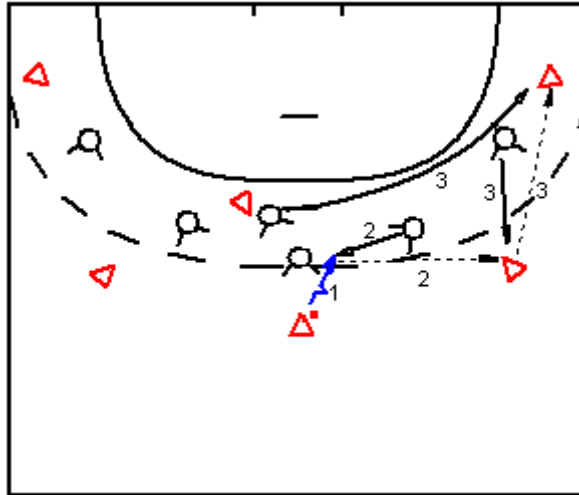
Imamo pet napadalcev in pet obrambnih igralcev. Napadalci poizkušajo z medsebojnim podajanjem žoge, odkrivanjem in preigravanjem obrambnih igralcev položiti žogo na blazino. En napadalec je v vlogi KN, njegova naloga je predvsem blokiranje obrambnih igralcev in odkrivanje. V tej igri je število korakov neomejeno (Feddern in Molthahn, 2004).

Različice:

- omejeno število korakov
- omejeno število podaj

- Igra s šestimi branilci

1. Igra 6:6 na polovici igrišča



Skica 36: preigravanje SZ v desno in reševanje nastale situacije

Rekviziti:

žoge, markerji

Opis in potek vaje:

Imamo šest napadalcev in šest obrambnih igralcev. Na pobudo trenerja (znak) poizkuša SZ s preigravanjem svojega obrambnega igralca ustvariti priložnost za zadetek. Obrambni igralci morajo nastalo situacijo rešiti v skladu s predhodnim dogovorom.

Različice:

- blokade KN in reševanje nastale situacije
- prehodi igralcev na črto in reševanje nastale situacije

7 ZAKLJUČEK

Conska obramba 3:2:1 se je začela igrati v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Jugoslovanska reprezentanca je z njeno pomočjo dosegla velik uspeh z zlatim odličjem na olimpijskih igrah v Münchnu. Na vrhunskem nivoju pa jo je večina ekip prenehala igrati z uveljavitvijo blokrske conske obrambe 6:0 (Rusija) v začetku osemdesetih let. Zaradi tega po našem mnenju tudi po letu 1980 ni nastajalo gradivo, ki bi obravnavalo consko obrambo 3:2:1, s katero je imela jugoslovanska reprezentanca nekoč velik uspeh. Po preverjanju gradiva smo ugotovili, da je nekaj malega napisal prof. Tone Goršič, nekoliko pa so se s to obrambo ukvarjali tudi nemški trenerji.

V zadnjem obdobju imajo z igranjem te obrambe, pa čeprav malo modificirane, velike uspehe reprezentanca Hrvaške. Globoke obrambe imajo svoje zagovornike predvsem na afriških tleh (Egipt, Tunis).

Uspešnost kakršne koli obrambe ni odvisna samo od teoretično pravilnega izvajanja elementov kolektivne taktike v obrambi. Uspešna obramba je predvsem rezultat individualnega znanja obrambne taktike, telesne sposobnosti in v pripravljenosti vseh obrambnih igralcev igrati v obrambi borbeno in zavzeto. Menimo, da je poznavanje taktike in tehnike igranja v obrambi pri večini igralcev pomanjkljivo. Napredovanje in izpopolnjevanje na tem področju smatramo kot »zlate« rezerve za kvalitetnejše igranje, saj se ravno v tem razlikujejo boljše od slabših ekip. Posebno pri mlajših kategorijah velja, da bi vsi igrali v napadu, dosegali gole, igra v obrambi pa je nezanimivo in »garaško« delo, ki naj bi ga opravljal nekdo drug. Igralca je potrebno naučiti, da je prav toliko vreden, ker je preprečil gol, kot njegov soigralec, ki je gol dosegel, šele takrat bo začel ceniti tudi igro v obrambi, to pa je pogojeno tudi z znanji, kot je obrambna taktika in tehnika.

Hitrost izvajanja protinapadov in izvajanje prostega meta s sredine po prejetem голу pa preprečuje večje število menjav igralcev po sistemu napad-obramba, tako da se mali napadalci nimajo časa pravočasno zamenjati in morajo igrati tudi obrambo.

Globoka, hitra in agresivna obramba sili napadalce v napake, posebno tiste manj izkušene, ne dovoli hitrega pretoka žoge v napadu od levega do desnega krila, sili napadalce v večje število tehničnih napak in ne nazadnje privede tudi do pasivne igre v napadu.

Z zaustavljanjem hitrega pretoka žoge so tudi možnosti zaustavitve napadov s prekrški večje.

V gradivu so navedeni po našem mnenju vsi potrebni primeri, ki kompleksno rešujejo igranje obrambe 3:2:1. Menimo, da je to gradivo koristen napotek za delo trenerjev v mlajših starostnih kategorijah, v katerih zagovarjamo aktivno in agresivno globoko obrambo, kakor tudi za trenerje članskih kategorij.

8 LITERATURA

1. Čeranič, D. (2006). *Analiza igre branilcev v conski obrambi 6:0 pri rokometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Feddern, P. in Molthahn, D. (2004). *Training der 3:2:1 – Abwehr : taktische Erarbeitung – Praxistips – Trainingsprogramme [doppel DVD Video]*. Münster: Philippka.
3. Feddern, P. in Molthahn, D. (2004). *3:2:1 – Abwehr mit Libero: Wirkungsweise – Regelbewegungegn – Varianten – Trainingspraxis [doppel DVD Video]*. Münster: Philippka.
4. Karpov, P. (2004). *Metodika učenja preigravanja pri rokometaših, ki igrajo na mestih zunanjih napadalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Mežnaršič, M. (2007). *Analiza obrambnih aktivnosti na moškem evropskem prvenstvu v rokometu 2006 v Švici s pomočjo video tehnike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Pečovnik, G. (2006). *Uvajanje začetnikov v rokometno igro*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. Šibila, M. (2004). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport
8. Šibila M., Bon M. in Pori P. (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja – 2. stopnja*. Ljubljana: Fakulteta za šport