

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

IGOR POVŠE

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Rokomet

**ANALIZA OBRAMBNIH AKTIVNOSTI NA MOŠKEM
EVROPSKEM PRVENSTVU V ROKOMETU 2008 NA
NORVEŠKEM S POMOČJO VIDEO TEHNIKE**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR: izr. prof. dr. Marko Šibila
RECENZENT: izr. prof. dr. Frane Erčulj
KONZULTANT: asist. dr. Marta Bon

Avtor dela: IGOR POVŠE

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, izr. prof. dr. Marku Šibili, za spodbudo in strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Za potrpežljivost in spodbudne besede se zahvaljujem najbližjim prijateljem.

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

Ključne besede: rokomet, evropsko prvenstvo, obramba, analiza, učni pripomoček, video;

ANALIZA OBRAMBNIH AKTIVNOSTI NA MOŠKEM EVROPSKEM PRVENSTVU V ROKOMETU 2008 NA NORVEŠKEM S POMOČJO VIDEO TEHNIKE

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Igor Povše

strani: 55

tabele: 6

slike: 80

literatura: 18

IZVLEČEK

V diplomski nalogi so predstavljene tipične in značilne aktivnosti rokometne igre v fazi obrambe. Rokomet je gotovo ena izmed kompleksnejših športnih disciplin, kjer je za doseg dobrega rezultata na tekmi ali tekmovanju potrebna temeljita analiza tehnično–taktičnih aktivnosti v vseh fazah igre. V diplomski nalogi smo se osredotočili na tipične individualne, skupinske in kolektivne obrambne aktivnosti, ki so jih izvajale reprezentance na moškem evropskem rokometnem prvenstvu na Norveškem 2008. Analiziranih je bilo triintrideset tekem petnajstih reprezentanc. Najbolj tipične in značilne obrambne akcije so predstavljene na DVD mediju.

Namen diplomske naloge je z video posnetki predstaviti sodoben model rokometne igre v obrambi najboljših evropskih reprezentanc ter možnosti uporabe računalniške tehnologije na področju analize igre.

Key words: handball, European championship, defence, analysis, study aid, video;

ANALYSIS OF DEFENCE ACTIVITIES AT THE MEN'S EUROPEAN HANDBALL CHAMPIONSHIP 2008 IN NORWAY WITH THE HELP OF VIDEO TECHNIQUE

UNIVERSITY OF LJUBLJANA
FACULTY OF SPORT

Igor Povše

pages: 55

tables: 6

pictures: 80

literature: 18

SUMMARY

In my dissertation I presented typical and characteristic activities of handball game in the phase of defence. Handball is definitely one of the most complex sport disciplines, where in order to achieve a good result at match or competition, one must conduct a thorough analysis of technical and tactical activities in all phases of the game. I concentrated on typical individual, group and collective defence activities performed by teams on the men's European handball championship in Norway in 2008. Thirty three games from fifteen teams were analysed. The most typical and characteristic defence activities are presented on the DVD.

The purpose of my dissertation was to present with videoclips a modern model of handball game in the part of defence activities performed by the best men European teams and the possibilities to use computer technology in analyzing the game.

KAZALO:

1. UVOD.....	7
1.1 Zgodovinski razvoj rokomet.....	7
1.2 Dosedanja evropska prvenstva v rokometu za moške.....	8
1.2.1 Evropsko prvenstvo leta 2008 na Norveškem	10
1.3 Organizacijska struktura v rokometu	14
1.4 Struktura rokometne igre.....	16
1.4.1 Značilnosti osebne, conskega in kombiniranega načina branjenja.....	20
1.4.1.1 Osebna obramba	20
1.4.1.2 Conski in kombiniran način branjenja	21
1.4.1.2.1 Conske obrambne formacije 6:0, 5:1, 3:2:1.....	22
1.4.1.2.2 Kombinirani obrambi 5+1 in 4+2	26
1.4.1.2.3 Branjenje z igralcem manj in z igralcem več.....	27
1.4.1.3 Vračanje v obrambo.....	27
1.5 Sodobni model rokometne igre.....	28
1.6 Pomen analize rokometne igre	29
1.6.1 Analiza rokometne tekme	29
1.6.2 Zbiranje podatkov in uporabnost.....	31
1.7 Splošne značilnosti igre v obrambi na evropskem prvenstvu na Norveškem.....	33
2. PREDMET IN PROBLEM	34
3. CILJI NALOGE	35
4. METODE DELA	36
4.1 Vzorec ekip.....	36
4.2 Vzorec spremenljivk	38
4.3 Metode obdelave podatkov.....	39
5. PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI BRANJENJU S CONSKO ALI KOMBINIRANO OBRAMBO TER PRI VRAČANJU V OBRAMBO	40
6. ZAKLJUČEK	52
7. VIRI IN LITERATURA.....	54

1. UVOD

Na podlagi različnih poslikav v jamah lahko sklepamo, da so že pred 30.000 leti obstajale športu podobne aktivnosti. Obstajali naj bi celo dokazi, da so se z dejavnostmi, ki ustrezajo naši definiciji športa, ukvarjali že 4000 let pred našim štetjem.

1.1 Zgodovinski razvoj rokometu

Čeprav ne veljajo za neposredne predhodnice rokometu, začetki iger segajo daleč v preteklost. V igrah, katerih smisel je bil zadeti cilj z rokami in žogo, so ljudje iskali razvedrilo in sprostitev. Tako so že stari Grki poznali igro z imenom urania, ki je bila gimnastična igra lovljenja z elementi plesnega gibanja. Igro, v kateri je bilo dovoljeno igrati z nogo in roko, so poznali že stari Rimljani. Poimenovali so jo harpaston in je bila zelo podobna današnjemu ragbiju. To igro so po letu 1000 n.š. preko Irske prinesli v srednjo Evropo in jo poimenovali fives.

Igre, za katere trdijo, da so prave predhodnice rokometu, so svoj razvoj doživele v 19. stoletju. V Nemčiji je športni pedagog K. Koch uvedel igro z imenom raftball. Za neposredno predhodnico rokometu se šteje igra, ki se je pojavila leta 1898 na Danskem, z imenom handbold. Njen izumitelj je bil učitelj Holger Nielsen. Igro sta igrali dve moštvi na igrišču velikem 30 x 45 metrov s po 11 igralci. Na Češkem se je v tem obdobju pojavila igra, podobna rokometu, ki so jo lahko igrale le ženske. Po raftballu se je v Nemčiji pojavila nova igra, imenovana torball, katere avtor je dr. Karl Schellenz. Prav on je idejni začetnik t. i. velikega rokometu, ki so ga začeli igrati leta 1915 in so ga zasnovali po pravilih torballa. Leta 1928 je bila ustanovljena Mednarodna amaterska rokometna zveza, leta 1946 pa današnja Mednarodna rokometna zveza (IHF). Prvi uradni nastop rokometu na olimpijskih igrah je bil leta 1936 v Berlinu na izrecno željo Adolfa Hitlerja. Kasneje so rokomet iz olimpijskih iger umaknili, ker pa se je hitro razvijal in postajal vse bolj priljubljen, se je na olimpijske igre vrnil leta 1972 v Münchenu.

Po koncu druge svetovne vojne je rokomet prodrl v skoraj vse evropske države. Poleg Nemčije, ki je imela v preteklosti v tem šport vodilno vlogo, so se uveljavile predvsem skandinavske in slovanske države. Dvoranski rokomet je zaradi večje atraktivnosti v nekaj letih povsem izrinil rokomet na prostem.

1.2 Dosedanja evropska prvenstva v rokometu za moške

Evropska prvenstva, ki se odvijajo vsake dve leti, imajo precej kratko zgodovino. Čast organizacije prvega moškega evropskega prvenstva je leta 1994 pripadla Portugalski. Na tem prvenstvu je slavila Švedska, ki je imela tudi sicer do sedaj na evropskih prvenstvih največ uspeha, saj se lahko pohvali s štirimi naslovi prvaka.

Tabela 1: Uvrstitve reprezentanc na dosedanjih evropskih prvenstvih

MESTO	POR 1994	ŠPA 1996	ITA 1998	HRV 2000	ŠVE 2002	SLO 2004	ŠVI 2006	NOR 2008	AVT 2010
1	ŠVE	RUS	ŠVE	ŠVE	ŠVE	NEM	FRA	DAN	FRA
2	RUS	ŠPA	ŠPA	RUS	NEM	SLO	ŠPA	HRV	HRV
3	HRV	JUG	NEM	ŠPA	DAN	DAN	DAN	FRA	ISL
4	DAN	ŠVE	RUS	FRA	ISL	HRV	HRV	NEM	POL
5	ŠPA	HRV	JUG	SLO	RUS	RUS	NEM	ŠVE	DAN
6	FRA	ČEŠ	MAD	HRV	FRA	FRA	RUS	NOR	ŠPA
7	MAD	FRA	FRA	POR	ŠPA	ŠVE	ISL	POL	NOR
8	BLR	NEM	HRV	NOR	ČEŠ	SČG	SLO	MAD	ČEŠ
9	NEM	ROM	LIT	NEM	POR	MAD	SČG	ŠPA	AVT
10	SLO	MAD	ČEŠ	DAN	JUG	ŠPA	POL	SLO	NEM
11	ROM	SLO	ITA	ISL	UKR	ČEŠ	NOR	ISL	SLO
12	POR	DAN	MAK	UKR	SLO	ŠVI	UKR	ČG	RUS
13					ŠVI	ISL	MAD	ČEŠ	SRB
14					IZR	POR	ŠVI	RUS	MAD
15					POL	UKR	POR	BLR	ŠVE
16					HRV	POL	SVK	SVK	UKR

V Tabeli 1 so prikazane uvrstitve reprezentanc na dosedanjih evropskih prvenstvih.

Na vseh dosedanjih devetih evropskih prvenstvih za moške je le pet reprezentanc sodelovalo vedno (Francija, Hrvaška, Španija, Rusija, Nemčija). Slovenija je na osmem zaključnem

turnirju stare celine nastopila sedmič, izpustila je le prvenstvo leta 1998, ki je potekalo v Italiji. Največji uspeh je Slovenija dosegla na domačem terenu leta 2004, ko je bila druga.

Tabeli 2: *Uspešnost reprezentanc na evropskih prvenstvih*

DRŽAVA	NAST. NA EP	MEDALJE
HRV	9	3
ŠPA	9	4
FRA	9	3
NEM	9	3
RUS	9	3
DAN	8	4
SLO	8	1
ŠVE	8	4
MAD	7	0
ČEŠ	6	0
ISL	6	1
POL	5	0
NOR	4	0
BLR	2	0
SVK	2	0
ČG	1	0

V Tabeli 2 je prikazano število vseh dosedanjih sodelovanj in osvojenih medalj šestnajstih sodelujočih reprezentanc na evropskem prvenstvu 2008.

Na evropskem prvenstvu sodeluje 16 reprezentanc, ki se na tekmovanje uvrstijo neposredno ali preko kvalifikacij. Prvenstvo je razdeljeno na tri dele – predtekmovanje ter glavni in zaključni del.

Predtekmovanje oziroma prvi del tekmovanja poteka v štirih skupinah s po štirimi ekipami. V glavni del tekmovanja se uvrstijo ekipe, ki so v skupini zasedle prva tri mesta.

Glavni del tekmovanja poteka v dveh skupinah, pri čemer je v vsaki po šest ekip. Reprezentance iz predtekmovanja v glavni del tekmovanja prenesejo le točke, dobljene v neposrednem dvoboju z reprezentanco, ki je prav tako napredovala. Mesto v polfinalu si zagotovita prvo in drugouvrščena ekipa iz vsake skupine.

V zaključnih bojih se v polfinalu srečata prvouvrščena reprezentanca iz prve skupine ter drugouvrščena reprezentanca iz druge skupine in obratno. Zmagovalni reprezentanci iz polfinal se pomerita v finalu, poraženi pa v boju za bronasto medaljo. Tretjeouvrščeni reprezentanci iz vsake skupine ostane borba za končno peto mesto.

Na evropskih prvenstvih pa ne gre le za boj za najvišja mesta, temveč so se na Norveškem delile vstopnice za nastop na olimpijskih igrah leta 2008 v Pekingu, svetovno prvenstvo leta 2009 na Hrvaškem ter za naslednje evropsko prvenstvo leta 2010 v Avstriji.

1.2.1 Evropsko prvenstvo 2008 na Norveškem

Norveška je bila od 17. do 27. januarja 2008 gostiteljica osmega evropskega prvenstva v moškem rokometu. Naslov evropskega prvaka so branili Francozi, ki so prvič slavili pred dvema letoma v Švici.



Slika 1: Logotip evropskega prvenstva na Norveškem leta 2008.

Slovenski reprezentanci se na Norveškem ni uspelo uvrstiti v zaključne boje v Lillehammerju, vendar je z igro in pristopom navdušila zlasti v glavnem delu tekmovanja, ko je po dveh zmagah izgubila le proti kasnejšim evropskim prvakom Dancem. Ravno obratno pa se je zgodilo reprezentanci gostiteljici prvenstva - Norveški, ki je v predtekmovanju zabeležila vse tri zmage, tudi proti kasnejšim prvakom Dancem, v glavnem delu pa je zabeležila dva neodločena rezultata in poraz prav proti naši reprezentanci. To jo je tudi oddaljilo od boja za medalje, kljub temu pa je s šestim mestom dosegla svoj najboljši rezultat na evropskih prvenstvih. Seveda so bila pričakovanja in ambicije po odličnem začetku velika, vendar je za medaljo potrebnih več izkušenj z mednarodnih tekmovanj, kot jih je v tistem času imela Norveška. Obe reprezentanci v velikem finalu sta se za naslov prvaka pomerili prvič. Danci

so po trdem boju premagali reprezentanco Hrvaške in tako prvič v zgodovini osvojili naslov evropskega prvaka.

Tabela 3: Uvrstitve reprezentanc na EP 2008 na Norveškem

1		Danska
2		Hrvaška
3		Francija
4		Nemčija
5		Švedska
6		Norveška
7		Poljska
8		Madžarska
9		Španija
10		Slovenija
11		Islandija
12		Črna gora
13		Češka
14		Rusija
15		Belorusija
16		Slovaška

V Tabela 3 je prikazana uvrstitev reprezentanc na osmem moškem evropskem prvenstvu 2008 na Norveškem.



Slika 2: Zadovoljstvo rokometišev Danske po prvi osvojitvi naslova evropskega prvaka.

V organizacijo osmega evropskega prvenstva je po mnenju Thorirja Hergeirssona (2008) norveški organizacijski komite skupaj z lokalnimi prostovoljci vložil veliko truda, z

namenom, da bi bil EP 2008 prijetna izkušnja tako za ekipe kot tudi za obiskovalce. Še posebej dobro vzdušje je bilo na tekmah, na katerih je igrala norveška reprezentanca - v Drammenu (predtekmovanje) in v Stavangerju (glavni del). Postavljen je bil tudi nov rekord, saj je bilo akreditiranih več kot 1000 predstavnikov medijev (EP 2006 v Švici – 800 akreditiranih), od tega je bilo 480 predstavnikov televizijskih in radijskih hiš iz 75 držav. Gledanost pred malimi ekrani je bila izredna, saj si je v Nemčiji polfinalno tekmo med Nemčijo in Dansko ogledalo osem milijonov ljudi, na Danskem pa je tekmo proti Sloveniji gledalo 1,5 milijona ljudi, kar je 70 odstotkov trga. Tudi uradna spletna stran je zabeležila rekord, saj jo je obiskalo preko 400.000 obiskovalcev (na EP 2006 v Švici - 300.000 obiskovalcev). Poleg tega smo si lahko na spletni strani, v sodelovanju z Infront Sports and Media, v živo ogledali vse tekme evropskega prvenstva na Norveškem.

Prizorišča

Od juga Norveške pa tja do znamenitega Lillehamerja je pet mest deset dni gostilo najboljše reprezentance stare celine na najmočnejšem rokometnem turnirju na svetu, kjer je konkurenca veliko močnejša kot na svetovnem prvenstvu ali olimpijskih igrah.



Slika 3: Prizorišča evropskega prvenstva leta 2008 na Norveškem.

Stavanger

Za mestece z več kot 170.000 prebivalci mnogi popotniki pravijo, da je eno najlepših v državi. Gre za četrto največje mesto v državi. Dvorana Stavanger Idrettshall je na tekmah skupine A, v kateri je bila tudi slovenska izbrana vrsta, ter kasneje na tekmah glavnega dela skupine 1 sprejela 7000 gledalcev.

Drammen

Industrijsko mesto, v katerem živi 90.000 ljudi, je oddaljeno petdeset kilometrov od prestolnice Osla. Repräsentance iz skupine B so igrale v dvorani Drammenshallen, v kateri domuje rokometno društvo Drammen. Dvorana sprejme 4000 navijačev, ki vedno pripravijo izjemno vzdušje.

Bergen

Drugo največje mesto v državi s skoraj 213.000 prebivalci je eno najbolj pisanih mest na Norveškem in je pod zaščito Unesca. Polotok, na katerem leži mesto, je obdan s sedmimi hribi in sedmimi fjordi. Dvorana Haukelandshallen je gostila tekme skupine C in je sprejela 4000 ljubiteljev športa.

Trondheim

Slikovito mesto, ki predstavlja stik modernega in tradicionalnega, je tretje največje na Norveškem in šteje 146.000 prebivalcev. Športna dvorana Trondheim Spectrum je sprejela 4200 gledalcev, v njej pa so se igrale tekme skupine D in tekme skupine 2 glavnega dela.

Lillehammer

Mesto leži v osrednjem delu države, približno 190 kilometrov stran od Osla in je večino časa zavito v zimsko odejo. Ljubiteljem zimskih športov je Lillehammer poznan kot gostitelj tekem v alpskih in nordijskih disciplinah ter kot prireditelj zimskih olimpijskih iger leta 1994. Dvorana Hakon je zgrajena v skalovje na hribu, pod lillehamerskimi skakalnicami in je gostila zaključne boje pred 10.000 gledalci.

1.3 Organizacijska struktura v rokometu

Osnovni nosilci rokometne dejavnosti pri nas in v svetu so rokometni klubi. Rokometni klubi se v Sloveniji združujejo v nacionalno rokometno zvezo – v Rokometno zvezo Slovenije (RZS). RZS je članica Evropske rokometne organizacije (EHF) in Mednarodne rokometne organizacije (IHF), ki združuje 147 državnih rokometnih zvez iz celega sveta. RZS je tudi članica Olimpijskega komiteja Slovenije (Šibila, 2004).



Slika 4: Logotip Svetovne rokometne zveze (IHF).

Po podatkih, ki jih posreduje IHF, se rokomet igra v 183 državah sveta, registriranih je 31 milijonov igralcev, igrajo pa v 1.130.000 moštvih.

Mednarodno rokometno zvezo sestavljajo kontinentalne rokometne zveze: evropska (EHF), afriška (CAHB), azijska (AHB), pan-ameriška (PATHF) in pacifiška (OHF). IHF ima sedež v Baslu.

Evropska rokometna zveza je bila ustanovljena 17. novembra 1991 v Berlinu. Sedež ima na Dunaju (Avstrija). Sestavlja jo 50 državnih rokometnih zvez (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 5: Logotip Evropske rokometne zveze (EHF).

O organizaciji največjih rokometnih tekmovanj na svetu odloča kongres IHF preko svoje komisije za organizacijo in tekmovanja (COC). IHF organizira svetovno prvenstvo za moške in ženske (24 udeležencev) v članski in mladinski konkurenci ter sodeluje pri organizaciji olimpijskega rokometnega turnirja. Trenutno ima pravico nastopa na olimpijadi dvanajst moških in osem ženskih reprezentanc.

O organizaciji rokometnih tekmovanj v Evropi odloča Komite EHF-a preko svoje komisije za tekmovanja (CC). EHF organizira naslednja tekmovanja:

- ❖ evropsko prvenstvo za moške
- ❖ evropsko prvenstvo za ženske
- ❖ evropsko prvenstvo za mladince
- ❖ evropsko prvenstvo za mladinke
- ❖ kvalifikacije za moško mladinsko svetovno prvenstvo
- ❖ kvalifikacije za žensko mladinsko svetovno prvenstvo
- ❖ evropsko prvenstvo za igralce do 19 let (kadeti, »youth«)
- ❖ evropsko prvenstvo za kadetinje
- ❖ evropski klubski pokali za moške (liga prvakov, pokal pokalnih zmagovalcev, pokal EHF in »challenge« pokal)
- ❖ evropski klubski pokali za ženske (pokal prvakov, pokal pokalnih zmagovalcev, pokal EHF in pokal mest)
- ❖ superpokal - moški in ženske (evropsko prvenstvo za klube)
- ❖ evropske selekcije pri moških in ženskah (Šibila, 2004).

1.4 Struktura rokometne igre

Rokomet lahko označimo za polistrukturno (večstrukturno) kompleksno (zapleteno) športno panogo. To pomeni, da je 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 pričakovani način in jih igralci poznajo) ali netipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovani način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo). Celotno rokometno igro pa delimo tudi na faze ali dele. Osnovna razdelitev je na dve glavni fazi:

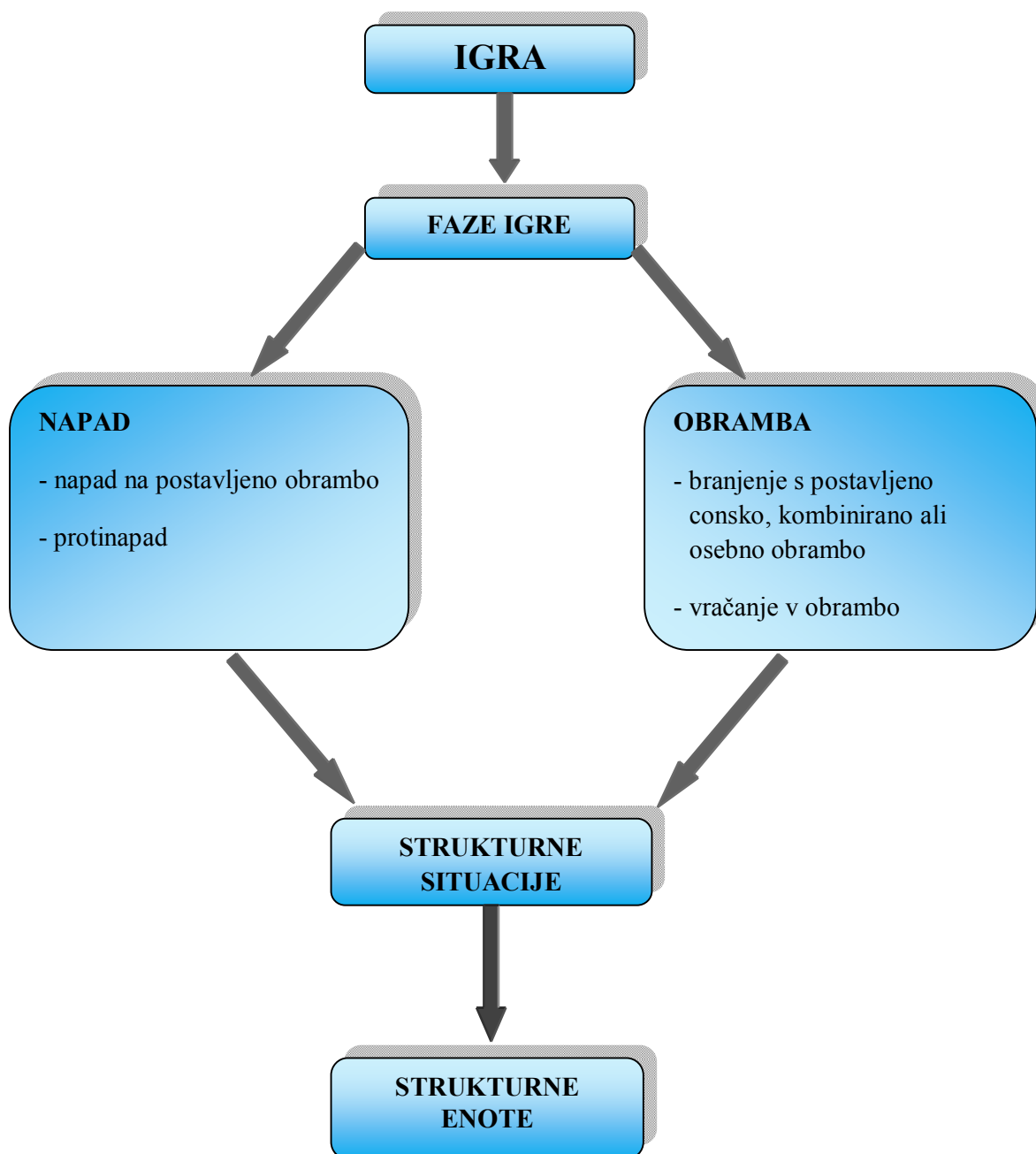
- ❖ Faza obrambe - takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se ekipa brani oziroma skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek.
- ❖ Faza napada - takrat, ko ima ekipa žogo in skuša doseči zadetek.

Fazo obrambe nadalje delimo na dve podfazi:

- ❖ Podfaza vračanja v obrambo - 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 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 obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma formirali conske ali kombinirane obrambne postavitve.
- ❖ Podfaza napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitve.



Grafični prikaz 1: Struktura rokometne tehnike in taktike (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Strukturni elementi (enote) rokometne igre se imenujejo tudi tehnično-taktične prvine ali prvine rokometne motorike. Tehnične zato, ker se izvajajo po določenih kinematičnih (biomehaničnih) zakonitostih, ki omogočajo optimalno izvedbo. Taktične pa zato, ker jih vedno izvajamo z določenim taktičnim namenom (pravilo podati ali streljati je kompleksna tehnično-taktična naloga). Ker sta tehnika in taktika izvajanja posameznega elementa v igri naravno in neločljivo povezani, ju največkrat tudi v praksi obravnavamo enotno. Kot dva

vsebinsko ločena dela jo obravnavamo le teoretično zaradi boljšega vpogleda v celotno strukturo rokometne tehnike in taktike (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Tako rokometno tehniko kot tudi taktiko delimo glede na faze igre.

Tabela 4: *Prikaz strukture rokometne tehnike v napadu in obrambi* (Šibila, Bon, Pori, 2006)

V NAPADU	V OBRAMBI
❖ BREZ ŽOGE Položaji; Hoja; Prehodi v tek; Teki; Zaustavljanja; Spremembe smeri; Obrati; Skoki; Padci; Pobiranje	❖ BREZ ŽOGE Položaji; Hoja; Prehodi v tek; Teki; Zaustavljanja; Spremembe smeri; Obrati; Skoki; Padci; Pobiranje
❖ Z ŽOGO Položaji; Vodenja; Lovljenja; Podaje; Strelji; Varanja; Preigravanje; Blokade	❖ PROTI ŽOGI Zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom in rokami; Odvzemanje žoge; Blokiranje strela; Borba za žogo; Kritje in spremljanje
	❖ TEHNIKA VRATARJA Branjenje strelav iz oddaljenosti; Branjenje strelav izpred črte vratarjevega prostora (krila, krožni napadalci, prodor); Branjenje strelav v protinapadu; Branjenje sedemmetrovk

V Tabeli 4 je prikazana struktura rokometne tehnike v napadu in obrambi.

Tabela 5: *Prikaza strukture rokometne taktike v napadu in obrambi* (Šibila, Bon, Pori, 2006)

TAKTIKA NAPADA	TAKTIKA OBRAMBE
<p>❖ POSAMIČNA</p> <p>Gibanje igralca; Izmikanje prekršku; Meti; Varanja</p>	<p>❖ POSAMIČNA</p> <p>Obramba proti igralcu brez žoge; Obramba proti igralcu z žogo; Napeljevanje prekrška v napadu</p>
<p>❖ SKUPINSKA</p> <p>Odkrivanja; Vtekanja; Križanja; Blokade z odvajanjem; Dvojna podaja (povratna podaja); Podaje iz zaleta</p>	<p>❖ SKUPINSKA</p> <p>Predajanje – prevzemanje; Pristopanje k igralcu po številu; Varovanje in pomoč sosednjemu igralcu; Blokiranje žoge; Pomikanje za žogo</p>
<p>❖ KOLEKTIVNA</p> <p>Protinapad; Podaljšani protinapad; Napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev (z enim krožnim napadalcem, s preходом na dva krožna napadalca); Številčna premoč; Številčna podrejenost (s krožnim napadalcem, brez krožnega napadalca); Devetmetrovka (prosti met)</p>	<p>❖ KOLEKTIVNA</p> <p>Vračanje v obrambo; Branjenje s consko obrambo (globoke, ofenzivne conske postavitve, plitke, defenzivne conske postavitve); Branjenje s kombinirano obrambo; Branjenje z osebno obrambo; Branjenje s številčno premočjo; Branjenje ob številčni podrejenosti; Branjenje ob izvajanju devetmetrovke (prostega meta)</p>

V Tabeli 5 je prikazana struktura rokometne taktike v napadu in obrambi.

1.4.1 Značilnosti osebne, conskega in kombiniranega načina branjenja

Primarni namen igre v obrambi pri rokometu je preprečiti napadalcem dosego zadetka in se dokopati do žoge ter začeti napad. Pri tem igralci oz. moštva uporabljajo osebni, conski ali kombinirani način branjenja. Ne glede na način branjenja pa morajo branilci upoštevati nekatera načela:

- ❖ Zgoščanje branilcev na prostoru, kjer je igralec z žogo.
- ❖ Optimalna velikost prostora, na katerem delujejo branilci. Načeloma želijo napadalci delovati na čim večjem prostoru, kar pomeni, da želijo razvleči obrambo ter zmanjšati njeno gostoto. Nasprotno pa želijo branilci tako po dolžini (globini) kot po širini igrišča delovati na optimalnem prostoru, s čimer dosežejo tudi primerno gostoto branilcev.

1.4.1.1 Osebna obramba

V 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 strnjeno na manjši (optimalno velik) del igrišča, kjer imajo napadalci največ možnosti za dosego zadetkov. Osebno obrambo uporabljajo moštva predvsem ob koncu tekme, ko ena izmed ekip izgublja in skuša z osebnim kritjem prisiliti nasprotnika, da naredi napako ali da prehitro in nesmotrno konča napad. Lahko pa moštva uporabljajo osebno branjenje tudi z namenom, da presenetijo nasprotnika in poskušajo napadalcem odvzeti nekaj žog ali le spremeniti ritem igre in s tem potek tekme.

Pri osebni obrambi vsak branilec krije in spremlja točno določenega napadalca. Svoje obrambne naloge opravlja ne glede na prostor, kamor se napadalec, za katerega je odgovoren, giblje. Kritje in spremljanje napadalca lahko branilec izvaja na večji ali manjši razdalji, kar je največkrat odvisno od razmer na igrišču, namena obrambe ter znanj in sposobnosti branilca in napadalca. Tako ločimo tesno kritje in kritje na razdalji. Pri tesnem kritju branilci delujejo povsem ob napadalcu (»klop«) ter z agresivno igro otežujejo njegovo odkrivanje in sprejem žoge. Če pa napadalec že ima žogo, ga skuša s telesom in rokami ustaviti in preprečiti njegove nadaljnje akcije. Pri kritju in spremljanju na razdalji branilci dopuščajo odkrivanje napadalca in sprejem žoge. Načeloma se oddaljenost branilca od napadalca manjša s približevanjem napadalca vratarjevemu prostoru oz. tistemu prostoru, od koder lahko napadalec strelja proti vratom.

Osebni način branjenja se lahko izvaja s predajanjem in prevzemanjem napadalca ali brez (Šibila, Bon, Pori, 2006).

1.4.1.2 Conski in kombiniran način branjenja

Pri conskem načinu branjenja je vsak branilec odgovoren za branjenje določenega prostora na igrišču oziroma za obrambno delovanje proti igralcu, ki je v tem prostoru. Ob tem skuša pomagati tudi sosednjim igralcem v obrambi, če je to potrebno. Pri kombiniranem branjenju se del moštva brani consko, eden ali dva igralca pa z osebnim branjenjem. Kombinirano 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 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 zadetek 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). Vsaka conska obramba mora zadovoljevati tri zahteve:

1. Širina conske obrambe. Načeloma naj bi v vsaki conski obrambi igralci z različnimi aktivnostmi zagotavljali kritje po vsej 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: od kakovosti strelcev, kakovosti vratarja, taktike ...

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 samo s krilnih položajev ali po prodoru pred vratarjev prostor, temveč tudi iz razdalje devet, deset 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 ...

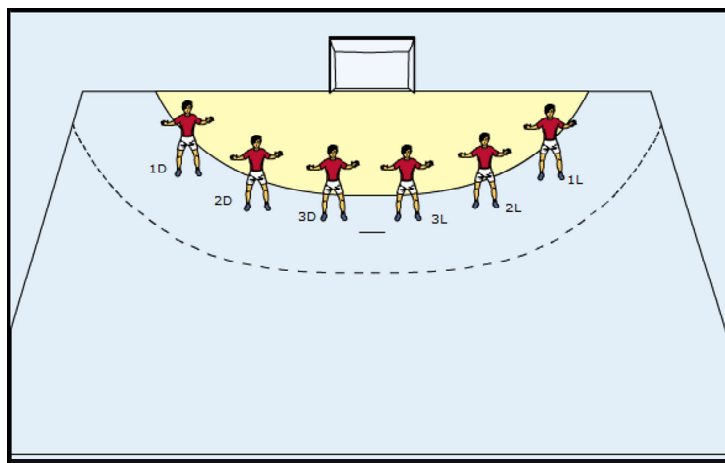
V rokometni praksi se največ uporabljajo conske obrambne postavitve 6:0, 5:1 in 3:2:1 (Šibila, 2004).

1.4.1.2.1 Conske obrambne formacije 6:0, 5:1, 3:2:1

Conska obrambna formacija 6:0

Igralci v conski obrambni postavitvi 6:0 so razporejeni ob črti vratarjevega prostora. Z leve in desne strani poimenujemo igralce kot prvi, drugi ali tretji z leve ali desne. Prva igralca 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. Drugi štirje igralci stojijo enakomerno razporejeni med njima (slika 6). Osnovna načela delovanja branilcev v tej obrambi so: prvi igralec z leve in desne strani zagotavlja predvsem širino in gostoto ob črti vratarjevega prostora. Manjkrat se pomika v globino in še to največkrat le z namenom preprečevanja neovirane podaje krilnemu igralcu, za katero je po številu odgovoren (»rezanje kril«). Delovanje drugih in tretjih igralcev je v veliki meri odvisno od postavitve nasprotnikovega krožnega napadalca. Če ta stoji med drugim in tretjim obrambnim igralcem v času, ko ima žogo zunanji igralec na strani žoge (na primer levi zunanji ima žogo, krožni napadalec pa je med drugim iz desne in tretjim iz desne), je od njegovega zaleta odvisno, kdo in kako globoko bo pristopil k njemu in kateri igralec bo ob črti vratarjevega prostora pokrtil krožnega napadalca. Če je zalet levega zunanjega usmerjen naravnost (širok zalet), pristopi k njemu drugi branilec približno do razdalje osem metrov od gola. V primeru, da levi zunanji svoj zalet usmeri proti sredini, pristopi k njemu tretji branilec do razdalje devet do deset metrov. Nekoliko drugače je v primeru, ko je krožni napadalec med tretjim branilcem iz leve in tretjim branilcem iz desne. Takrat lahko oba druga igralca pristopita k levemu zunanjemu in desnemu zunanjemu nekoliko globlje - do devet metrov. K srednjem zunanjem (če je ta seveda nevarni strelec z razdalje) pa zmeraj pristopi tretji igralec na nasprotni strani, medtem ko sosednji igralec ostane ob črti vratarjevega prostora in krije krožnega napadalca (Šibila, 2004).

V zadnjih letih se vse bolj uveljavlja agresivna conska obramba 6:0. Z njo skušajo branilci omiliti nekatere pomanjkljivosti te cone. Predvsem so tukaj mišljeni premajhna globina in težave pri strelih z razdalje ter dopuščanje prevelikega manevrskega prostora za različne akcije napadalcev. Prav zato skušajo branilci z agresivnim, nenadnim in anticipativnim (predvidevanje razvoja napadalne kombinacije) delovanjem razbijati kombinatoriko napadalcev. Preprečiti želijo, da bi lahko napadalci neovirano sprejeli žogo v hitrem zaletu in nadaljevali igro s strelom na vrata ali pa s podajo soigralcu v najugodnejši položaj. Tako branilci ne dovolijo napadalcem, da bi razvili klasično kombinatoriko, primerno za napad na consko obrambo 6:0. Igra branilcev ni primarno usmerjena na prekrške s telesom in rokami proti igralcem, ki imajo žogo, temveč mnogo bolj na preprečevanje ustvarjanja nevarnih situacij. Tako morajo napadalci več improvizirati, večja pa je možnost tehničnih in taktičnih napak ter strelav iz neizdelanih položajev. Prva in druga branilca tako večkrat prihajata v položaj igre 1:2 (številčna podrejenost), s čimer sicer veliko tvegata, a v tveganje silita tudi napadalce. Takšna igra zahteva od branilcev dosti znanja in izkušenj, s pomočjo katerih lahko ocenijo možnosti napadalcev za nadaljevanje napadanja (Šibila, Bon, Pori, 2006).

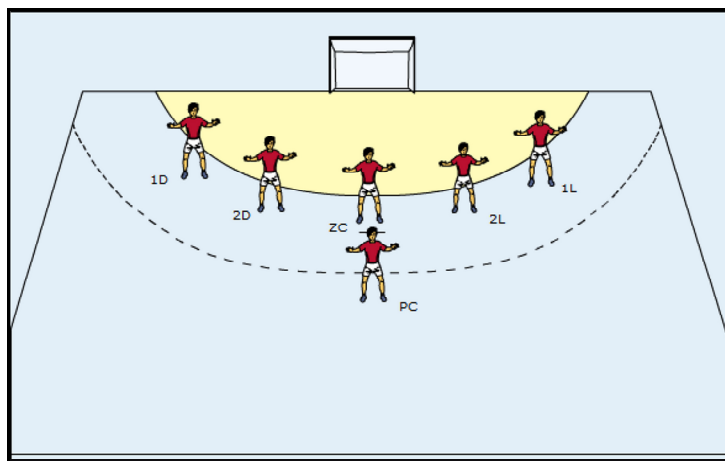


Slika 6: Prikaz osnovne postavitve šestih obrambnih igralcev pri conski obrambi 6:0.

Conska obrambna formacija 5:1

Je nekakšen kompromis med conskima obrambama 6:0 in 3:2:1. V osnovni postavitvi pet igralcev stoji ob črti vratarjevega prostora, eden pa je na sredini igrišča pomaknjen nekoliko naprej v polje in zagotavlja globino na tistem delu igrišča, ki je z vidika napadalcev najprimernejši za doseganje zadetkov ali izpeljevanje različnih kombinacij (slika 7). Igralce poimenujemo kot prvi in drugi z leve in desne ter zadnji center (centerhalf) in prednji center ali »špica«. Največkrat tudi v tej obrambni formaciji prvi branilec z leve in desne s tesnim kritjem kril (»rezanjem«) le-tem otežuje ali celo preprečuje sprejem žoge od zunanjih igralcev na njegovi strani (levemu krilu preprečuje sprejem žoge od levega zunanjega napadalca). Drugi igralci ostajajo plitko in pristopajo k nevarnim strelcem z razdalje največ sedem do osem metrov od vrat ter ne dovolijo neoviranega odkrivanja krožnih napadalcev za njihov hrbet. Zadnji center pokriva krožnega napadalca, blokira strele z razdalje in s plitkim pristopanjem zaustavlja zalet levega in desnega zunanjega napadalca proti sredini. Prednji center krije srednjega zunanjega napadalca oziroma tistega igralca, ki se nahaja v prostoru njegovega delovanja. Deluje lahko tudi nekoliko bolj levo ali desno - odvisno od zmožnosti napadalcev (Šibila, 2004).

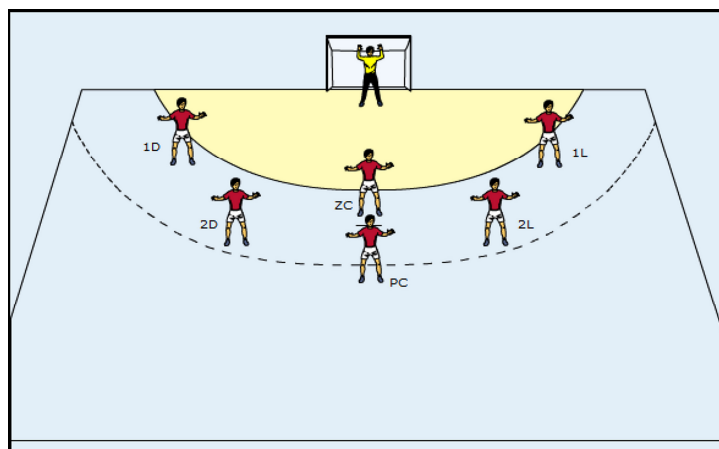
Obramba 5:1 narekuje enega naprej pomaknjenega igralca (9 do 10 metrov od vrat), kar omogoča globoko obrambo, preprečuje tekoče izvajanje napadalnih kombinacij in v primerih uspešne obrambe omogoča hitri protinapad.



Slika 7: Prikaz osnovne postavitve petih igralcev ob črti vratarjevega prostora in enega naprej pomaknjena igralca pri conski obrambi 5:1.

Conska obrambna formacija 3:2:1

Sodi med 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 (nekateri avtorji govorijo o dveh) in tvorijo nekakšen trikotnik. Ob črti vratarjevega prostora delujeta prva branilca z leve in desne (beka) ter zadnji center (centerhalf). Nekoliko naprej v polje (8 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«.



Slika 8: Prikaz osnovne postavitve šestih igralcev v conski obrambi 3:2:1.

Za to consko obrambo še posebej 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.

Naloga prvega levega in desnega branilca je predvsem, 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, ko je ta napravil napako) 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 premikal 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 tako imenovano »rezanje kril«. Pomagata pri pokrivanju krožnega napadalca, kadar se ta pomakne v zelo širok položaj. Tako olajšata delo zadnjemu centru, čigar osnovna naloga je kritje in spremljanje krožnega napadalca (v sodelovanju z drugimi igralci). Oba druga igralca morata predvsem preprečevati strele desnega in levega zunanjšega napadalca z razdalje ter njun prodor pred vratarjev prostor. Ob tem 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.

Podobno vlogo ima tudi prednji center, ki krije srednjega zunanjšega napadalca oziroma tistega igralca, ki je v prostoru njegovega delovanja. Ob tem pomaga tudi obema drugim igralcema pri ustavljanju levega in desnega zunanjšega napadalca. Če se igralci v conski obrambni formaciji pravilno in dovolj hitro gibljejo, potem je formacija v vsakem trenutku podobna obliki trikotnika, ob tem pa igralci ne smejo izgubljati pravilne medsebojne razdalje.

Kot smo že omenili, je osnovna naloga zadnjega centra kritje in spremljanje krožnega napadalca (v sodelovanju z drugimi igralci). Hkrati ta igralec v nujnih primerih pomaga branilcem 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 (halfov) ali špico. V tem primeru se skupaj s krožnim napadalcem tudi on giblje naprej v globino in skuša, po potrebi, opraviti prevzemanje zunanjšega igralca in predajanje krožnega napadalca. 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 (halfom) ali špici nevarnost blokade, ti pa se morajo izogniti blokadi in pravilno delovati proti zunanjim napadalcem.

Posebna težava te conske formacije je prehod napadalcev na igro z dvema krožnima napadalcema ali že samo presenetljivo vtekanje enega izmed napadalcev v prostor ob črti vratarjevega prostora. V tem primeru morajo branilci nekoliko spremeniti gibanje in delovanje, če želijo obdržati učinkovito delovanje obrambe.

Če lahko rečemo, da je možna izbira pri delovanju zadnjega centra v conski obrambi 3:2:1, ko nasprotnik napada z enim pivotom, pa je nujno uporabiti drugo načelo (centerhalf ostaja ob črti vratarjevega prostora) v primeru napada z dvema pivotoma. Igralci morajo odlično sodelovati. Prva naloga je preprečevanje neoviranega vtekanja napadalcev. To izvedejo s

pomočjo pravilnega postavljanja in gibanja (nasprotnike skušajo ustavljati in usmerjati s svojimi telesi v skladu s pravili igre). Na ta način skušajo branilci preprečiti pravočasen in z delovanjem drugih napadalcev usklajen prihod tega igralca ob črto vratarjevega prostora. V nadaljevanju obrambne akcije namreč to pomaga branilcem, da se pripravijo na nov tip napada. V tem primeru morajo namreč delovati zelo hitro in agresivno, da čim prej prekinejo nasprotnikove napadalne aktivnosti s prekrškom. Vloga prednjega centra se spremeni in postane zelo specifična. Navadno ostane brez neposrednega napadalca, za katerega je odgovoren, saj na sredini igrišča ostane prazen prostor (srednji zunanji je na mestu krožnega napadalca). Ima pa mnogo različnih nalog, ki jih mora izpolniti. V prvem trenutku se mora gibati nazaj proti črti vratarjevega prostora (do 7 ali 8 metrov) in pomaga ovirati podaje proti diagonalno postavljenemu pivotu. Mora pa tudi obvladati prostor na sredini igrišča. Če se torej zunanji napadalec zaleti proti sredini igrišča, mora zelo hitro pristopiti in skušati preprečiti strel z razdalje.

Ob opisanih mehanizmih delovanja lahko branilci v conski obrambi 3:2:1 delujejo tudi nekoliko drugače – igrajo globlje in še agresivnejše. To je še posebej primerno takrat, ko skušajo napadalci napadati brez prehoda na dva krožna napadalca in ko zunanji napadalci niso dovolj prodorni.

Kot smo že omenili, je za dobro delovanje conske obrambe 3:2:1 bistveno usklajeno delovanje vseh branilcev. Igralci morajo torej upoštevati nekatera osnovna pravila, kako pomagati drug drugemu v posameznih situacijah. To še posebno velja v primerih, ko en od napadalcev uspe dobiti prednost pred branilcem, ki je odgovoren zanj. V osnovi drugi branilci pomagajo prvim, kadar krila prodirajo proti sredini, prednji center pomaga drugima branilcema, kadar zunanji igralci prodirajo proti sredini, in drugi branilci pomagajo prednjemu centru, kadar srednji zunanji napadalec prodira med njim in prednjim centrom. Prvi branilci pa lahko pomagajo drugim branilcem, kadar so ti prisiljeni pomagati prednjemu centru. To je tudi edini primer, ko lahko zadnji center zapušča črto vratarjevega prostora.

Končno pa zadnji center popravlja situacijo ob črti vratarjevega prostora z branjenjem proti krilu, če drugi branilci niso uspeli ustaviti napada. Obstajajo tudi nekatere druge možnosti, kako lahko rešujemo tovrstne situacije (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Načeloma ta conska formacija v osnovni postavitvi dobro odgovarja zahtevam po globini, nekoliko slabše pa po gostoti in širini (Šibila, 2004).

1.4.1.2.2 Kombinirani obrambi 5+1 in 4+2

Pri kombiniranih obrambah 5+1 in 4+2 se del igralcev brani po pravilih conskega branjenja, eden ali dva igralca pa uporabljata osebno obrambo. Če igralec, proti kateremu se uporablja osebna obramba, zamenja svoje mesto (največkrat je to prehod na krožnega napadalca ali krilo), mu lahko igralec, ki je zanj odgovoren, sledi ali prevzame drugega igralca.

1.4.1.2.3 Branjenje z igralcem manj in z igralcem več

Rokometni strokovnjaki se vedno bolj zavedajo pomembnosti igre z igralcem več in manj, zato v trenažnem procesu tem oblikam branjenja posvečajo vedno več časa, kajti v boju za najvišja mesta odločajo malenkosti.

Branjenje z igralcem manj

Branjenje z igralcem manj je v zadnjih letih postalo zelo učinkovito, predvsem na podlagi zelo agresivne in anticipativne igre branilcev, s pomočjo katere jemljejo pobudo napadalcem. Pri tem branilci izkoriščajo tudi psihološko prednost, saj nimajo kaj izgubiti, medtem ko je napad pod pritiskom. Pri tem si napadalcem največkrat ne želijo preveč tvegati in skušajo streljati šele iz dobro pripravljene priložnosti. Prav ustvarjanje takšnih stoodstotnih priložnosti pa želijo branilci preprečiti z agresivnim, v globino usmerjenim delovanjem, s čimer razbijajo zamišljeno kombinatoriko napadalcev. Postavljanje različnih zank napadalcem omogoča branilcem, ki se branijo številčno oslabljeni, da so uspešni. Seveda se morajo branilci neprestano in hitro gibati naprej in nazaj, si medsebojno veliko pomagati, presenečati napadalce z varanji – samo nakažejo gibanje v globino in se pomaknejo nazaj itd. (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Kako pogosto neko moštvo igra tekmo z enim igralcem manj, ni pokazatelj dobre ali slabe obrambe. Vsako moštvo se znajde v takem položaju in najpomembnejša stvar je, kako se v taki situaciji igra v napadu in obrambi (5:6) (Pokrajac, 2009a).

Branjenje z igralcem več

Pri tem je pomembno, da branilci ne popustijo. Nekateri trenerji skušajo v takih primerih spremeniti consko obrambo v kombinirano. V določenih okoliščinah je lahko to uspešno, načeloma pa je boljše vztrajati pri conski obrambi. Tudi pri branjenju z igralcem več se lahko branilci poslužujejo standardnega načina oviranja napadalcev, ki mu pravimo »podvajanje«, saj skušajo branilci neprestano ustvarjati takšne situacije, da lahko dva branilca delujeta proti enem napadalcu (Šibila, Bon, Pori, 2006).

1.4.1.3 Vračanje v obrambo

Obrambo lahko razdelimo na vračanje v obrambo in na preprečevanje protinapada (kadar ga nasprotnik izvaja) ter na igro v postavljeni obrambi. Pri vračanju iz nasprotnikovih vrat proti prostoru pred svojimi vrati in branjenju protinapada se igralci največkrat držijo načel osebne branjenja.

1.5 Sodobni model rokometne igre

Model igre ekipe določa osnovne principe postavljanja, gibanja in sodelovanja igralcev 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 igralcev, 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 igralec v različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki jih mora biti sposoben reševati in rešiti ne glede na njegovo 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 vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključku napada;
- ❖ pri igri v napadu vedno več igre brez žoge;
- ❖ prenos težišča igre v obrambi na učinkovito vračanje v obrambo in igro v globokih conskih formacijah, s pomočjo 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 najboljši igralci članskih kategorij in njihove ekipe. Danes rokometni strokovnjaki označujejo za prevladujoče v sodobnem rokometu naslednje trende (Spate, 1995, v Mežnaršič, 2006):

- ❖ hitrost igre narašča;
- ❖ nova kakovost pri individualnem obrambnem delovanju;
- ❖ več možnosti za obrambne igralce;
- ❖ 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 napadalcev in kril pridobiva vse večji pomen;
- ❖ nadaljnji razvoj menjave mest je nujen;
- ❖ vloga vratarjev postaja vse pomembnejša;

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 začetnimi metom, s pasivno igro, s povečanjem števila igralcev v ekipi itd. (Belšak, 2010).

1.6 Pomen analize rokometne igre

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 igralci 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 objektiven 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.

Uspešnost preučevanja značilnosti nasprotnikove igre se vidi v napredku celotnega moštva, posameznika samega in razvoju rokometne igre nasploh.

V zadnjem času pa prihajajo v veljavo predvsem analize iger s pomočjo video in računalniške tehnologije (Mohorič, 2005; Čeranič, 2006; Ivančič, 2006; Pavkovič, 2006; Mežnaršič, 2006; Belšak, 2010).

1.6.1 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 posamezni igralci. Pogostokrat se za analizo uporabljajo statistični podatki, ki prikazujejo učinkovitost strela na vrata, asistence, dobljene in izgubljene žoge, učinkovitost branjenja vratarja itd.

Statistični podatki o pojavljanju različnih igralnih parametrov so pomembni pokazatelj dogajanja med rokometnimi tekmami. Trenerji lahko na osnovi teh podatkov dobijo vpogled v

kakovost igranja celotne ekipe in posameznih igralcev. Na osnovi odstopanj od povprečij lahko določijo slabosti in prednosti lastnih igralcev in nasprotnikov. Seveda pa je potrebno longitudinalno spremljanje, ki mora trajati več časa. Za zagotovitev dovolj dobrih podatkov, s pomočjo katerih lahko trenerji opravijo primerjavo s svojo lastno ekipo, je potrebno opraviti analizo igralnih parametrov na največjih tekmovanjih. Ti podatki lahko služijo kot nekakšen model. Zato se v zadnjih letih veliko avtorjev odloča za različne kvantitativne analize (analize številčnih podatkov) tekem na velikih tekmovanjih. Pomembno pa je, da se med seboj primerjajo podatki enakih tekmovanj (npr. evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo ali olimpijske igre), saj je razpršenost kakovosti na teh tekmovanjih različna. Glede na povprečno kakovost reprezentanc je zagotovo najbolj homogeno evropsko prvenstvo.

Organizatorji velikih tekmovanj so dolžni organizirati zbiranje statističnih podatkov izbranih igralnih parametrov. Podatke za omenjene analize je mogoče dobiti tako na internetnih straneh kot tudi na zgoščenkah. Evropska rokometna zveza izvaja zbiranje podatkov na evropskih rokometnih prvenstvih s pomočjo podjetja Swiss Timing, s katerim ima pogodbo. Ker je torej metodologija zbiranja podatkov poenotena, je možno opraviti tudi dolgoletno primerjavo o pojavljanju posameznih igralnih parametrov med različnimi prvenstvi (Šibila, 2009).

Eno najzanimivejših analiz izvajanja moštvenih aktivnosti je opravil Spate (1995), ko je analiziral tekme prvih dvanajstih reprezentanc na svetovnem prvenstvu na Islandiji leta 1995. Svoje ugotovitve je podal v obliki povprečnih vrednosti. 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 reprezentance na velikem tekmovanju, na Svetovnem prvenstvu v Islandiji (Mežnaršič, 2006).

Z razvojem rokometne igre in s spremembo rokometnih pravil se povečuje in zmanjšuje pomembnost posameznih statističnih podatkov. Zato bi bilo smotrno dodati nekatere statistične podatke (analizirane spremenljivke), s katerimi bi pridobili boljši vpogled v profil moštva oziroma bi z njimi pridobili še kakovostnejšo analizo (število prekrškov v fazi obrambe, število poizkusov hitrega izvajanja začetnega meta, število zadetkov po hitrem izvajanju začetnega meta ...), hkrati pa odstraniti tiste, ki se na tekmah pojavljajo v zanemarljivem številu (število rumenih kartonov). Kakovostnejše statistične podatke bi si z zanimanjem ogledovali tako gledalci pred malimi zasloni kot tudi igralci in trenerji. Predvsem zadnjim bi bili lahko v veliko pomoč, saj bi jih opozarjali na pomanjkljivosti moštva že med samo tekmo oziroma po njej, brez uporabe video materiala.

Predvsem razvoj avdio-video opreme in računalniške tehnologije je omogočil neslutene možnosti reševanja problemov, ki se pojavljajo na športnem področju, zlasti pri izvedbah posameznih tehničnih elementov (Bon, Šibila in Erčulj 1997).

Napredna tehnologija nam je omogočila uporabo video analize, s katero pridobimo tudi vizualno predstavo o svoji oziroma nasprotni ekipi. S pomočjo posnetkov lahko analiziramo

igro v napadu glede na različne obrambne postavitve in igro v obrambi glede na različne postavitve v napadu. Na trgu se pojavljajo razna podjetja, ki za plačilo izpolnijo vsakršno zahtevo po preučevanju nasprotnika.

Od specializiranih podjetij klubi pravočasno zakupijo le potrebne videoposnetke tekem svojih nasprotnikov (na DVD mediju), ki jih lahko dobijo hitro in elegantno po hitri pošti (celo prek spletnih strani nekaterih košarkaških lig, npr. belgijska liga dokaj ažurno arhivira posnetke) ali celo s pomočjo uporabe internetnega strežnika, s čimer si prihranijo dragocen čas in stroške celotnega transporta. Zadnji način danes že močno skrajša čas dostopa in obenem vse posledice napak, ki se lahko zgodijo na tej poti (Jakše, 2008).

1.6.2 Zbiranje podatkov in uporabnost

Proučevanje in priprava na nasprotnika je v kolektivnih športih zelo podobna oziroma skoraj enaka. V nadaljevanju je povzeta priprava na nasprotnika skozi pogled odličnega slovenskega trenerja Saša Filipovskega (2001).

Ena izmed mnogih trenerjevih nalog, ki je zelo pomembna za uspeh in je nepogrešljiva, je proučevanje nasprotnega moštva in priprava lastnega moštva na nasprotnika. Trener mora ves čas biti v koraku s časom, da ga ta ne »povozi«. Nenehno se mora izpopolnjevati. Del tega je tudi spremljanje tehnoloških novosti in njihova uporaba v vsakdanjem delu, saj omogočajo lažje in bolj sistematično opravljanje poklica. Danes priti do informacij ni več problem, saj to omogočata video in informacijska tehnologija. Večji problem ima danes trener z izbiranjem informacij, z njihovo uporabo in s posredovanjem.

Proučevanje nasprotnika poteka s pomočjo sintetično-analitično-sintetične metode. Ta je sestavljena iz treh faz in vsako je potrebno natančno izvesti, da bi na koncu spoznali oziroma ugotovili bistvo nasprotnikovih prednosti in slabosti.

Z začetno sintezo skušamo spoznati in ugotoviti splošne značilnosti nasprotnika. Ta vsebuje zbiranje in analizo splošnih podatkov o moštvu in njegovih igralcih, ki jih lahko dobimo s pomočjo svetovnega spleta, drugih medijev, izvidnikov ali v pogovorih s trenerji, ki so tekmovali z nasprotnikom. Ti podatki so:

- ❖ osnovni osebni podatki igralcev (višina, teža, igralno mesto, izkušnje, trenutno zdravstveno stanje),
- ❖ statistični podatki tekem v domačem in tujem prvenstvu,
- ❖ podatki o trenutni igralni formi.

Dobljene podatke združimo s podatki, dobljenimi s prvim ogledom tekem. Sposobnosti in znanja moštva ter igralcev v vseh fazah igre si trener zapisuje v posebni obrazec. Zabeleži si tudi trenerjevo filozofijo in način vodenja tekem. V tej fazi v grobem spoznava nasprotnika in njegovo igro. To je »faza spoznavanja gozda« (Mulej, 1992).

Naslednja faza je podrobna analiza. Bistvo te analize je spoznavanje skritih, a bistvenih značilnosti (Mulej, 1992). V tej fazi trener zelo podrobno in z večkratnim gledanjem videoposnetkov ugotavlja in beleži posamezne dele in finese igralcev in trenerja v vseh fazah igre. Zanima ga, kako igra nasprotnik, zakaj tako igra in kako mu to uspeva. To je »faza spoznavanja dreves v gozdu«.

Zadnja faza je sinteza. V tej fazi trener še enkrat celostno pregleda tekmo, uredi in obdela vse dobljene podatke o nasprotniku, da bi z združevanjem skritih podrobnosti prišel do celostne slike o nasprotniku. Le na podlagi zadnje faze trener lahko pravilno izbira in posreduje informacije igralcem. Vsa ta bistvena spoznanja trener sistematično posreduje igralcem v obliki izvlečkov. To je »faza celovitega spoznavanja gozda in njegovega bistva«.

Vse te faze so med seboj soodvisne in enako pomembne. Nesistematičnost pri tem delu lahko povzroči, da zaradi gozda ne vidimo dreves ali nasprotno (Mulej, 1992).

Proučevanje nasprotnika je le en pomemben člen na poti k uspehu. Gre za natančno in pravilno določitev »diagnoze« kvalitete nasprotnika. Trener na podlagi te »diagnoze« pripravlja lastno moštvo za zmago.

Tako kot je potekalo proučevanje nasprotnika v treh fazah, poteka tudi prikazovanje izvlečkov lastnemu moštvu. Izvlečke pripravi pomočnik trenerja v dogovoru s trenerjem. Te je potrebno pripraviti tako, da je njihova struktura in vsebina kratka in jedrnata. S sintetično-analitično-sintetično metodo sistematično posredujemo izbrane informacije igralcem o nasprotniku. Na največ polurnih sestankih, ki potekajo neposredno pred treningom, trener celostno predstavi igro nasprotnika. Prvi sestanek je nekakšno spoznavanje nasprotnikovih igralcev in pregled bistvene taktike moštva v napadu in obrambi. Na naslednjem sestanku sledi natančna analiza njihovih napadov in dogovor o protitaktiki. Zadnji sestanek pa je namenjen analizi posameznih igralcev, njihove igralne vloge v sistemu napada in obrambe ter dogovor o protitaktiki.

Trener mora biti vedno dobro pripravljen za sestanek. Na njem mora izluščiti bistvene podatke o nasprotniku in jih uspešno posredovati igralcem. Pri tem je potrebnega veliko znanja in sposobnost za posredovanje informacij, saj so komunikacijske sposobnosti in aktivno sodelovanje igralcev na sestanku bistvenega pomena. Ni pomembno, kaj je trener želel povedati, temveč kaj so igralci razumeli. Trener mora določiti protitaktiko ter opredeliti cilje in naloge. Igralcem morajo biti jasne zadolžitve in odgovornosti.

Bistvo protitaktike je uspešno izkoristiti svoje prednosti in zmanjšati ali prikriti svoje slabosti oziroma uspešno izkoriščati nasprotnikove slabosti ter hkrati izničiti njihove prednosti. To pomeni, da je v napadu treba igrati tisto, kar nasprotnik slabo brani, in v obrambi dopuščati tisto, kar nasprotnik slabo izvaja.

Taktiko je treba prilagoditi svojemu moštvu in hkrati nasprotniku. Kopiranje sistemov drugih moštev je neprimerno, če ne upoštevamo omenjenih prilagoditev.

Proučevanje nasprotnih moštev in priprava na njih je le del nalog, ki jih mora trener učinkovito opravljati, da bi bilo njegovo moštvo uspešno. Delati z ekipo, je kot držati mokro milo v roki. Če ga držiš premočno ali prerahlo, ti zdrsne (Martens, 1997).

1.7 Splošne značilnosti igre v obrambi na evropskem prvenstvu na Norveškem

Večina nastopajočih reprezentanc se je na osmem evropske prvenstvu branilo z obrambno postavitvijo 6:0 oziroma 5:1. Iz video analize je razvidno, da so si posamezne reprezentance znotraj obrambne postavitve izoblikovale svoje taktične rešitve. Na primer: francoska obramba 5:1 je povsem drugačna od hrvaške. Podobno velja tudi za nemško in špansko obrambo 6:0. Vsaka reprezentanca je imela poleg osnovne obrambne postavitve vsaj še eno alternativno obrambno postavitev, ki jo je uporabljala v specifičnih situacijah. Pri branjenju s številčno premočjo si je večina reprezentanc pomagala z agresivnimi obrambnimi postavitvami (3:3, 4:2, 5+1 in 4+2), s katerimi so izvajali pritisk na napadalce.

Reprezentance so se za igro v obrambi v večini posluževale dveh obrambnih specialistov, od katerih je vsaj eden sodeloval v protinapadu oziroma podaljšanem protinapadu. Zanimivo je, da sta oba danska obrambna specialista na igrišču preživela več kot tri ure in pol. Običajno so obrambni specialisti igrali na mestu zadnjega centra ter drugega in tretjega z leve ali desne. Srednji zunanji napadalci so navadno desničarji in organizatorji igre v protinapadu in napadu, zato jih trenerji niso menjavali in so ostajali v obrambni postavitvi na poziciji prvi z leve.

V primerjavi s prejšnjim evropskim prvenstvom, v Švici, je bilo na tem prvenstvu opaziti manjše število individualnih protinapadov (ena podaja) in večje število moštvenih protinapadov (dve do štiri podaje). Mnogi menijo, da gre slednje pripisati boljši organiziranosti reprezentanc pri vračanju v obrambo.

Na tem prvenstvu je bil za najboljšega obrambnega igralca izbran hrvaški reprezentant Igor Vori, ki ne velja za klasičnega obrambnega specialista. Za kako kvalitetnega vsestranskega igralca gre, pove tudi dejstvo, da je bil na naslednjem evropskem prvenstvu v Avstriji izbran za najboljšega krožnega napadalca. S svojo gibljivostjo in telesno višino je povzročal veliko težav napadalcem pri organizaciji napada, saj je večino časa v hrvaški obrambi igral na poziciji »špice« oziroma prednjega centra.

2. PREDMET IN PROBLEM

Osrednji problem te diplomske naloge je s pomočjo video tehnike analizirati tipične igralne situacije pri branjenju s conskimi in kombiniranimi obrambami, pri branjenju s številčno premočjo in ob številčni podrejenosti, pri vračanju v obrambo in tipične individualne ter skupinske akcije. Pri tem, kaj je tipično, smo izhajali iz strukture igre v obrambi in klasifikacije tehnike in taktike glede na fazo igre v obrambi. Za igro v obrambi večina reprezentanc uporablja conski obrambi 6:0 in 5:1, velikokrat pa je mogoče zaslediti, da prihaja pri reprezentancah do različnih improviziranih, kombiniranih obramb, ki jih je s strokovno terminologijo težko poimenovati (prihaja do mešanja obrambnih formacij med samo igro od 6:0, 5:1, 3:2:1 do 5+1).

3. CILJI NALOGE

V nalogi smo si zadali naslednje cilje:

- ❖ Na osnovi teoretičnih izhodišč, ki izhajajo iz obstoječe literature, oblikovati izbor različnih tipičnih obrambnih igralnih situacij, ki jih bomo analiziral z video posnetki.
- ❖ S pregledom video posnetkov izbranih tekem določiti tiste značilne obrambne 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.

4. METODE DE LA

4.1 Vzorec ekip

V vzorec so bili zajeti igralci reprezentanc, ki so sodelovali na evropskem prvenstvu leta 2008 na Norveškem, vendar le tisti igralci, ki so bili aktivni udeleženci opazovanih tekem. Spremljali smo vse igralce, ki so na kakršenkoli način aktivno sodelovali na posamezni analizirani tekmi, ne glede na to, ali so bili igralci na rezervni klopi ali igralci na igrišču.

Na evropskem prvenstvu na Norveškem, je nastopalo 16 reprezentanc, ki so odigrale 47 tekem. Zajete tekme so bile odigrane na različnih ravneh tekmovanja. Analiziranih je bilo 33 tekem, v katerih je sodelovalo 15 reprezentanc. Štirinajst tekem je bilo izbranih iz predtekmovanja oziroma prvega dela, petnajst tekem iz glavnega dela in štiri tekme iz zaključnega dela. Ker so se nekatere tekme odvijale istočasno, nam je uspelo od triintridesetih tekem pridobiti posnetek sedemnajstih tekem v celoti.

Tekme, ki so bile analizirane, so bile posnete s strani naslednjih televizijskih postaj: TV Slovenija, HTV (Hrvatska televizija), DSF (Deutsche Sport Fernsehen), ZDF (Zweites Deutsches Fernsehen).

Tabela 6: *Analizirane tekme*

ŠT.	TEKME	REZULTAT	STOP. TEKMOVANJA
1	NEM – BLR	34 – 26	predtekmovanje
2	DAN – NOR	26 – 27	predtekmovanje
3	ISL – ŠVE	19 – 24	predtekmovanje
4	SPA – MAD	28 – 35	predtekmovanje
5	NOR – RUS	32 – 21	predtekmovanje
6	POL – SLO	33 – 27	predtekmovanje
7	ŠWE – FRA	24 – 28	predtekmovanje
8	BLR – ŠPA	31 – 36	predtekmovanje
9	MAD – NEM	24 – 28	predtekmovanje
10	POL – ČEŠ	33 – 30	predtekmovanje
11	FRA – ISL	30 – 21	predtekmovanje
12	MAD – BLR	31 – 26	predtekmovanje
13	SPA – NEM	30 – 22	predtekmovanje
14	HRV – SLO	29 – 24	predtekmovanje
15	NEM – ISL	35 – 27	glavni del
16	POL – NOR	24 – 24	glavni del
17	MAD – ŠVE	27 – 27	glavni del
18	SPA – FRA	27 – 28	glavni del
19	SLO – MNE	31 – 29	glavni del
20	HRV – DAN	20 – 30	glavni del
21	SPA – ŠVE	26 – 27	glavni del
22	SLO – NOR	33 – 29	glavni del
23	MAD – ISL	28 – 36	glavni del
24	NEM – FRA	23 – 26	glavni del
25	HRV – MNE	34 – 26	glavni del
26	SPA – ISL	33 – 26	glavni del
27	MAD – FRA	31 – 28	glavni del
28	NEM – ŠVE	31 – 29	glavni del
29	SLO – DAN	23 – 28	glavni del
30	HRV – FRA	24 – 23	zaključni del-polfinale
31	NEM – DAN	25 – 26	zaključni del- polfinale
32	NEM – FRA	26 – 36	zaključni del-tretje mesto
33	DAN – HRV	26 – 25	zaključni del-finale

V Tabeli 6 so prikazane tekme, ki so bile predmet analize, rezultati tekem in stopnja tekmovanja, na kateri so bile tekme odigrane.

4.2 Vzorec spremenljivk

Zanimale so nas individualne, skupinske in kolektivne aktivnosti obravnavanih ekip v igri v obrambi. Po računalniški analizi videoposnetkov obrambnih akcij smo za vzorec izbrali naslednje spremenljivke:

Izbrane spremenljivke (tipične igralne situacije):

- ❖ **Branjenje s postavljeno consko, kombinirano ali osebno obrambo**
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju s consko obrambo 6:0.
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju s consko obrambo 5:1.
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju s consko obrambo 3:2:1.
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju s consko obrambo 3:3.
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju s consko obrambo 4:2.
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju s kombinirano obrambo (5+1).
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju s številčno premočjo.
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri branjenju ob številčni podrejenosti.

- ❖ **Vračanje v obrambo**
 - ❖ Tipične igralne situacije (razdeljene glede na reprezentance) pri vračanju v obrambo.

- ❖ **Tipične individualne in skupinske obrambne akcije**
 - ❖ Zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom in rokami.
 - ❖ Napeljevanje k prekršku v napadu.
 - ❖ Varovanje in pomoč sosednjemu igralcu.
 - ❖ Izbijanje in odvzemanje žoge.

4.3 Metode obdelave podatkov

Na podlagi videoposnetkov tekem, odigranih na evropskem prvenstvu leta 2008 na Norveškem so bili izbrani izseki najznačilnejših uspešnih individualnih, skupinskih in kolektivnih akcij v obrambi. Izjemoma, ko smo hoteli prikazati neko tipično in značilno obrambno situacijo, so prikazani posnetki, ko je obramba neuspešna (obramba prejme zadetek, obrambni igralec je izključen, obrambni igralec je kaznovan z rumenim kartonom). Pri tem, kaj je tipično, smo izhajali iz strukture igre v obrambi in klasifikacije tehnike in taktike glede na fazo igre v obrambi. Za nekatere izseke (klipe) ni mogoče natančno določiti tip obrambne formacije, ker so reprezentance način igre v obrambi nekoliko prilagodile svojim značilnostim, značilnostim nasprotnika in trenutni situaciji. V teh primerih nismo upoštevali vseh osnovnih karakteristik obrambe. Upoštevali smo tudi značilnosti posameznih igralcev in reprezentanc. Izseki (klipi) značilnih in tipičnih obrambnih situacij različnih tekem so bili nato »zlepljeni« skupaj in razporejeni glede na reprezentance, ki jih izvajajo. Pri kategoriji tipične individualne in skupinske obrambne akcije so prikazani posnetki izbranih izsekov posameznih igralcev, ki ustrezajo izbrani kategoriji. Posnetki so bili obdelani in urejeni s pomočjo računalniškega programa Adobe Premiere Pro CS4. Za izdelavo DVD medija je bil uporabljen računalniški program Adobe Encore. Analiziranih je bilo 33 tekem (na katerih je sodelovalo 15 reprezentanc), kar pomeni približno 33 ur gradiva. Narejena sta bila dva DVD-ja:

- ❖ DVD 1
 - ❖ conska obramba;
 - ❖ kombinirana obramba.

- ❖ DVD 2
 - ❖ branjenje s številčno premočjo;
 - ❖ branjenje ob številčni podrejenosti;
 - ❖ vračanje v obrambo;
 - ❖ individualne in skupinske obrambne akcije.

5. PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI BRANJENJU S CONSKO ALI KOMBINIRANO OBRAMBO TER PRI VRAČANJU V OBRAMBO

Z zaporedjem fotografij, ki so nastale kot izvleček video posnetkov, so prikazani izseki tipičnih in značilnih obrambnih situacij nekaterih reprezentanc, ki so sodelovale na evropskem prvenstvu na Norveškem leta 2008.

Branjenje s consko obrambno postavitvijo

- ❖ Obrambna postavitev 6:0; tipična situacija pri igri nemške reprezentance.





Opis: značilna obrambna postavitev 6:0 nemške reprezentance, kjer se vidi globoka igra obeh obrambnih igralcev, ki igra na položaju trojke in tudi obeh drugih obrambnih igralcev na strani, kjer ni žoge; zelo dobro gibanje in prevzemanje obrambnih igralcev, ki z dvojnimi bloki uspešno blokirajo strel levega zunanlega igralca.

❖ Obrambna postavitev 5:1; tipična situacija pri igri francoske reprezentance.





Opis: značilno posredovanje prednjega centra francoske obrambe ob vtekanju srednjega zunanjega igralca na drugega krožnega igralca, ki ga pospremi do šestmeterskega prostora; sledi pristopanje zadnjega centra, ki prisili levega zunanjega igralca v podajo desnemu zunanjemu igralcu, kar izkoristi drugi obrambni igralec in prestreže žogo.

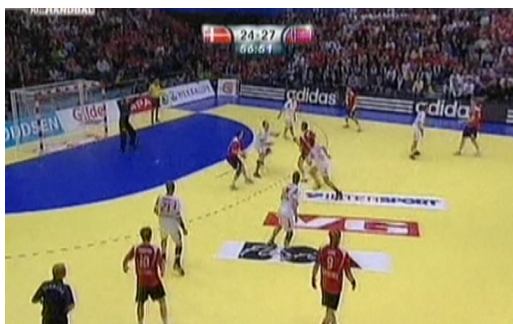
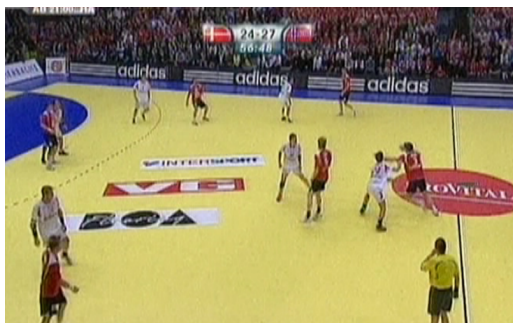
- ❖ Obrambna postavitev 3:2:1; tipična situacija pri igri hrvaške reprezentance.





Opis: tipična obrambna postavitev 3:2:1 hrvaške reprezentance ob vtekanju krilnega igralca na drugega krožnega igralca; obramba ohranja svojo formacijo in z dobrim gibanjem zadnji center (centerhalf) prestreže podajo proti drugemu krožnemu igralcu.

❖ Obrambna postavitvev 3:3; tipična situacija pri igri danske reprezentance.



Opis: globoka obrambna postavitev danske reprezentance 3:3; po izvajanju začetnega meta prednji trije obrambni igralci vršijo pritisk na zunanje napadalce; ob prodoru levega zunanjega igralca v sredino, pristopi v pomoč zadnji center, ki ga uspešno prevzame.

❖ Obrambna postavitvev 4:2; tipična situacija pri igri češke reprezentance.



Opis: obrambna postavitvev 4:2 češke reprezentance, ki z dvema prednjima obrambnima igralcema pokriva prostor na levi strani napada; ob prodoru desnega zunanjega igralca v

sredino se prednji igralec pomika nazaj in zapira prostor desnemu zunanjemu igralcu; s pravočasnim pristopanjem drugi prednji obrambni igralec zaustavi napad s prekrškom.

Branjenje s kombinirano obrambno postavitvijo

- ❖ Obrambna postavitev 5+1; tipična situacija pri igri španske reprezentance.





Opis: obrambna postavitev 5+1 španske reprezentance, ki z osebno obrambo pokriva levega zunanjega igralca; krožni igralec želi z blokado rešiti levega zunanjega igralca osebne obrambe, vendar se obrambni igralec uspešno reši blokade in prisili krožnega igralca v tehnično napako.

Branjenje ob številčni podrejenosti

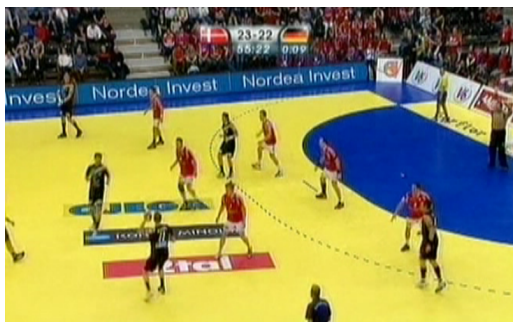
- ❖ Branjenje ob številčni podrejenosti; tipična situacija pri igri slovenske reprezentance.



Opis: postavitev 5:0 slovenske reprezentance, ki s pravočasnim in agresivnim pristopom prvega obrambnega igralca zaustavi desnega zunanjšega igralca.

Branjenje ob številčni premoči

- ❖ Branjenje ob številčni premoči; tipična situacija pri igri danske reprezentance.



Opis: obrambna postavitev 3:3 danske reprezentance, ki vrši pritisk na zunanje igralce; vidi se značilno varovanje in pomoč ob prodoru desnega zunanjega igralca ter njegova zaustavitev.

Vračanje v obrambo

- ❖ Vračanje v obrambo; primer norveške reprezentance.



Opis: vračanje norveške reprezentance po blokiranjem strelu srednjega zunanega igralca v napadu; zaustavitev podaljšanega protinapada s hitrim vračanjem levega krilnega in levega zunanega igralca.

Zaustavljanje napadalca

- ❖ Zaustavljanje napadalca; akcija švedskega obrambnega specialista Magnusa Jernemyrja.



Opis: pravočasno, pravilno pristopanje obrambnega igralca in zaustavljanje napadalca v visokem skok metu.

6. ZAKLJUČEK

Hiter razvoj tehnologije danes od nas zahteva neprestano učenje. Sodobna tehnologija (računalniška in video tehnologija) je z velikimi koraki zakorakala tudi v šport in nam močno olajšala, poenostavila in skrajšala določene postopke, ki so se zdeli še v bližnji preteklosti skoraj neizvedljivi. Danes je dostopnost, način zbiranja in obdelovanje podatkov neprimerno lažje kot v preteklosti.

Moško evropsko prvenstvo na Norveškem je bila nova priložnost za spremljanje najmočnejših evropskih reprezentanc na najkakovostnejšem rokometnem turnirju na svetu. Vsi vemo, da so reprezentance na evropskih prvenstvih zelo izenačene in v boju za najvišja mesta odločajo malenkosti (ena do dve izgubljeni/pridobljeni žogi, igra z igralcem manj, dnevna forma, homogenost ekipe, psihološka pripravljenost ...).

Ker je rezultat posledica mnogih kontroliranih in nekontroliranih dejavnikov v igri, želijo trenerji skupaj s strokovnimi timi čim bolj pripraviti igralce na nasprotnike in zelo naporen ritem tekmovanja. Pri analiziranju rokometnih tekem so si trenerji v samih začetkih pomagali le s statističnimi podatki, brez katerih tudi danes ni kvalitetnih analiz in primerjav. Do teh podatkov lahko danes pridemo zelo hitro in enostavno preko interneta. Slaba stran statistike je v tem, da lahko prepozna težavo, a ne more razkriti vzroka, poleg tega je tudi moč kolektiva nekaj, kar statistika ne more izmeriti ne razložiti. Kot sem že zapisal v poglavju Analiza rokometne igre, bi se morale skupaj z razvojem rokometne igre posodabljati tudi analizirane statistične tabele oziroma znotraj njih statistične spremenljivke (podatki o številu poizkusov hitrega izvajanja sredine in število zadetkov po hitrem izvajanju sredine, podatki o številu prekrškov v obrambi ...). Marsikdo bi rekel, da to za končni rezultat ni odločilno, vendar, če že ni odločilno, je pa še kako pomembno. V športu si danes brez video analize ne znamo predstavljati celovite priprave na nasprotnika in prav s prihodom videokamer so postale analize še kvalitetnejše. S spremembo rokometnih pravil je tudi hitrost rokometne igre zelo narasla, predvsem v fazi prehoda iz obrambe v napad in obratno. Tu nam statistični podatki niso v veliko pomoč in nam le posnetki tekem dajo objektivni vpogled v strukturo rokometne tehnike in taktike (sliko o nasprotniku).

Digitalne kamere, DVD snemalniki in TV kartice nam omogočajo enostaven prenos slike v računalnik in nato nadaljnjo obdelavo z računalniškimi programi. Kvaliteta zapisa se bistveno ne spremeni, kljub presnemavanju, kopiranju in izvozu podatkov na različne medije (CD, DVD, USB ključek, zunanji disk) za kasnejši pregled.

V diplomski nalogi sem analiziral video posnetke moškega evropskega prvenstva na Norveškem in na DVD-ju zbral računalniško obdelane posnetke obrambnih aktivnosti reprezentanc. Na DVD-ju nam enostaven meni omogoči pregled posnetkov, ki so med seboj ločeni po izbranih kriterijih in glede na reprezentance.

Upam, da bo to diplomsko delo olajšalo delo strokovnemu timu slovenske reprezentance pri preučevanju nasprotnikov, s katerimi se bo naša reprezentanca pomerila v bližnji prihodnosti.

Želim si tudi, da bi po diplomskem delu segli tudi trenerji, saj jim video analiza omogoča podroben vpogled v strukturo rokometne igre v obrambi, kot tudi v razvoj modernih smernic rokometne igre v obrambi. Prav tako si lahko na priloženem DVD-ju ogledajo posnetke obrambnih iger najboljših igralcev in najboljših reprezentanc.

Za zaključek bi težko našel boljše besede, kot so besede priznanega rokometnega strokovnjaka dr. Branislava Pokrajca (2009b), ki je dejal, da je za dober rezultat potrebno imeti predvsem dobro obrambo.

7. VIRI IN LITERATURA

Belšak, A. (2010). *Analiza napadalnih aktivnosti na ženskem evropskem prvenstvu v rokometu 2008 v Makedoniji s pomočjo video tehnike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bon, M., Šibila, M. in Erčulj, L.(1997). *Analiza strela iz skoka-kinematične in biomehanske analize v športu*. *Trener rokomet*, 2, 53-64.

Čeranič, D. (2006). *Analiza igre branilcev v conski obrambi 6:0 pri rokometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Filipovski, S. (2001). *Preučevanje nasprotnih moštev in priprava na njih*. Pridobljeno 31. 3. 2011, iz <http://www.kosarka.co.nr/>

Jakše, B. (2008). *Videoanaliza v vrhunski košarki z vidika priprave na nasprotnika. Modelna ponazoritev tehnologije, strukture in postopkov preučevanja nasprotnika na primeru KK Kijev v sezonah 2006/7 in 2007/8*. *Šport*, 56, 2-4:25-31

Martens, R. (1997). *Successful caoching*. United states: Human kinetics, National federation interscholastic coaches assiciation.

Mežnaršič, M. (2006). *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.

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.

Mulej, M. (1992). *Teorije sistemov*. Maribor: Ekonomsko poslovna fakulteta.

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

Pokrajac, B. (2009a). *EHF Euro 2008 za moške – analiza, razprava, primerjava in trendi v modernem rokometu*. *Trener rokomet*, 1, 34 – 44.

Pokrajac, B. (2009b). *Handball Tendency Regarding Results Analysis European Championship 2008 and World Championship 2009*. Pridobljeno 18. 1. 2011, iz <http://www.eurohandball.com>

Šibila, M. (2009). *Pregled in analiza razlik v nekaterih igralnih parametrih na EP v rokometu 2002, 2004, 2006 in 2008*. *Trener rokomet*, 1, 23 – 33.

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.

Thorir Hergeirsson (2008). 8th Men's European Handball Championship, Qualitative trend analysis. Pridobljeno 16. 2. 2010, iz <http://www.eurohandball.com>

Uradna stran evropske rokometne organizacije. Pridobljeno 20. 3. 2008, iz <http://www.eurohandball.com>

Uradna stran mednarodne rokometne organizacije. Pridobljeno 20. 3. 2008, iz <http://www.ihf.info>