

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

**GREGA KARPAN**

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Rokomet

**ANALIZA TEHNIKE BRANJENJA ROKOMETNIH  
VRATARJEV NA SVETOVNEM PRVENSTVU LETA 2009  
NA HRVAŠKEM**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

dr. Marko Šibila, izr. prof.

KONZULTANT:

dr. Primož Pori, doc.

RECENZENT:

dr. Zdenko Verdenik, doc.

Avtor dela:

GREGA KARPAN

Ljubljana, 2010

## ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so na kakršen koli način pomagali pri izdelavi mojega diplomskega dela. Posebej se zahvaljujem mentorju dr. Marku Šibili za pomoč in vse koristne informacije pri nastajanju diplomskega dela. Bratu Martinu se zahvaljujem za pomoč, staršem pa za potrpežljivost in podporo v vseh letih študija.

**Ključne besede:** rokomet, rokometni vratar, tehnika branjenja, svetovno prvenstvo.

## **ANALIZA TEHNIKE BRANJENJA ROKOMETNIH VRATARJEV NA SVETOVNEM PRVENSTVU LETA 2009 NA HRVAŠKEM**

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Grega Karpan

strani: 41	tabele: 2	slike: 18	literatura: 15
------------	-----------	-----------	----------------

### **IZVLEČEK**

V diplomskem delu so predstavljene različne tehnike branjenja rokometnih vratarjev s svetovnega prvenstva v rokometu na Hrvaškem leta 2009. V ta namen je bilo analiziranih dvaintrideset tekem, odigranih na SP 2009 na Hrvaškem. V vzorec analiziranih vratarjev smo zajeli šestnajst vratarjev posameznih reprezentanc. Izbrane in analizirane vratarske akcije smo razdelili po posameznih segmentih. Najbolj tipične akcije posameznih vratarjev smo predstavili na dveh DVD-jih. Na prvem so po sklopih predstavljeni videoposnetki tipičnih vratarjevskih akcij. Na drugem DVD-ju pa je prikazana demonstracija osnovne tehnike, ki smo jo izluščili na osnovi predhodne analize branjenja vrhunskih vratarjev. Poleg tega smo predstavil še računalniške programe, ki so nam služili kot pripomoček za analizo igre. Rokometni vratar ima v rokometnem moštvu najbolj specifično vlogo, zato je še toliko bolj potrebna temeljita analiza njegovih tehnično-taktičnih aktivnosti.

Na osnovi opravljene analize branjenja vrhunskih vratarjev lahko rečemo, da se v tehniki in taktiki branjenja strelav z različnih igralnih mest vratarji med seboj bistveno ne razlikujejo. Razlike so predvsem v njihovem stilu, ko tehniko in taktiko prilagajajo svojim motoričnim sposobnostim in morfološkim značilnostim. Omenjena ugotovitev nam je tudi pomagala, da lažje oblikujemo splošno tehniko branjenja, značilno za strele z različnih igralnih položajev. Omenjeno tehniko smo kot demonstracijo tudi ustrezno predstavili.

**Key words:** handball, handball goalkeeper, technique defender, world championship.

## **THE ANALYSIS OF GOALKEEPING TECHNIQUES AT THE WORLD HANDBALL CHAMPIONSHIP 2009 IN CROATIA**

UNIVERSITY IN LJUBLJANA

FACULTY OF SPORT

Grega Karpan

pages: 41	tables: 2	pictures: 18	literature: 15
-----------	-----------	--------------	----------------

### **SUMMARY**

This thesis describes the various goalkeeping techniques in handball based on the analysis of the World Handball Championship 2009 in Croatia. 32 matches played during the World Championship were analyzed. 16 goalkeepers from different national teams were included in the sample. The goalkeeping moves that were chosen for analysis were divided in various segments. The most typical moves of individual goalkeepers were presented on two DVDs. The first DVD features videos of typical goalkeeping moves arranged into segments. The second DVD includes a demonstration of the basic technique that was determined on the basis of the analysis of world-class goalkeepers. In addition, computer programs used in the analysis were also described. A goalkeeper is a specific position in handball and as such it requires a thorough analysis of goalkeeping technique and tactics.

The analysis of world-class goalkeepers showed that the technical and tactical characteristics of shot stopping from various positions do not substantially differ from goalkeeper to goalkeeper. A difference can be observed in style, when they adapt the tactics and technique to their own motor skills and morphological characteristics. This conclusion was essential for describing a general goalkeeping technique for stopping shots from various positions. This technique was demonstrated on a DVD.

# KAZALO

1	UVOD.....	7
1.1	Rokometno moštvo.....	8
1.2	Rokometni vratar in njegova vloga v rokometni igri.....	9
1.3	Tehnično-taktično znanje vratarjev.....	12
1.4	Razvrstitev tehnično-taktičnih prvin, ki jih uporabljajo vratarji pri branjenju strelav z različnih igralnih mest.....	13
2	PREDMET IN PROBLEM.....	15
3	CILJI DELA.....	16
4	METODE DELA.....	17
4.1	Vzorec analiziranih vratarjev.....	17
4.2	Vzorec analiziranih aktivnosti.....	19
4.3	Metode obdelave podatkov.....	20
4.4	Predstavitev uporabljenih računalniških programov.....	21
5	PRIKAZ TEHNIKE BRANJENJA ROKOMETNEGA VRATARJA.....	24
5.1	Osnovna postavitev vratarja in pomikanje v vratih.....	24
5.2	Branjenje strelav, izvedenih s položaja zunanjih igralcev.....	26
5.3	Branjenje strelav, izvedenih s položaja krilnega igralca.....	30
5.4	Branjenje strelav, zvedenih izpred črte vratarjevega prostora in iz protinapadov.....	34
5.5	Branjenje strelav, izvedenih s sedmih metrov.....	37
6	ZAKLJUČEK.....	38
7	VIRI IN LITERATURA.....	41

## 1 UVOD

Rokometna igra vpliva na razvoj skoraj vseh človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Razvijajo se skeletne mišice, 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 (Šibila, Pori in Imperl, 2008).

Glede na oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri, uvrščamo rokomet v skupino večstrukturnih kompleksnih športov. Igro sestavlja veliko število motoričnih strukturnih enot, ki jih igralci izvajajo z žogo ali brez nje, kar je prva bistvena značilnost rokometu. Kompleksnost je druga bistvena značilnost rokometu. Kaže se v zapletenem povezovanju delovanja posameznikov v logične skupinske in skupne akcije v napadu in obrambi (različne akcije v posameznih fazah rokometne igre). Pri tem je potrebno, ob upoštevanju pravil igre, lastnih značilnosti, lastnosti, sposobnosti in znanj, upoštevati tudi igro nasprotnika. Posamezne aktivnosti v igri imajo značilnost cikličnih ali acikličnih gibanj. Njihov izbor in izvedba sta odvisni predvsem od igralnih situacij. Pri tem mora posameznik izbirati take aktivnosti, ki objektivno prispevajo k uspešnosti igralnih akcij moštva. Učinkovitost izvajanja njegovih aktivnosti je torej v veliki meri odvisna od strukture in ravni razvitosti za rokometišča pomembnih razsežnosti: psihosomatičnega statusa (notranjih dejavnikov uspeha) in pogojev treniranja ter objektivnih dejavnikov (zunanjih dejavnikov uspešnosti) (Šibila idr., 2008).

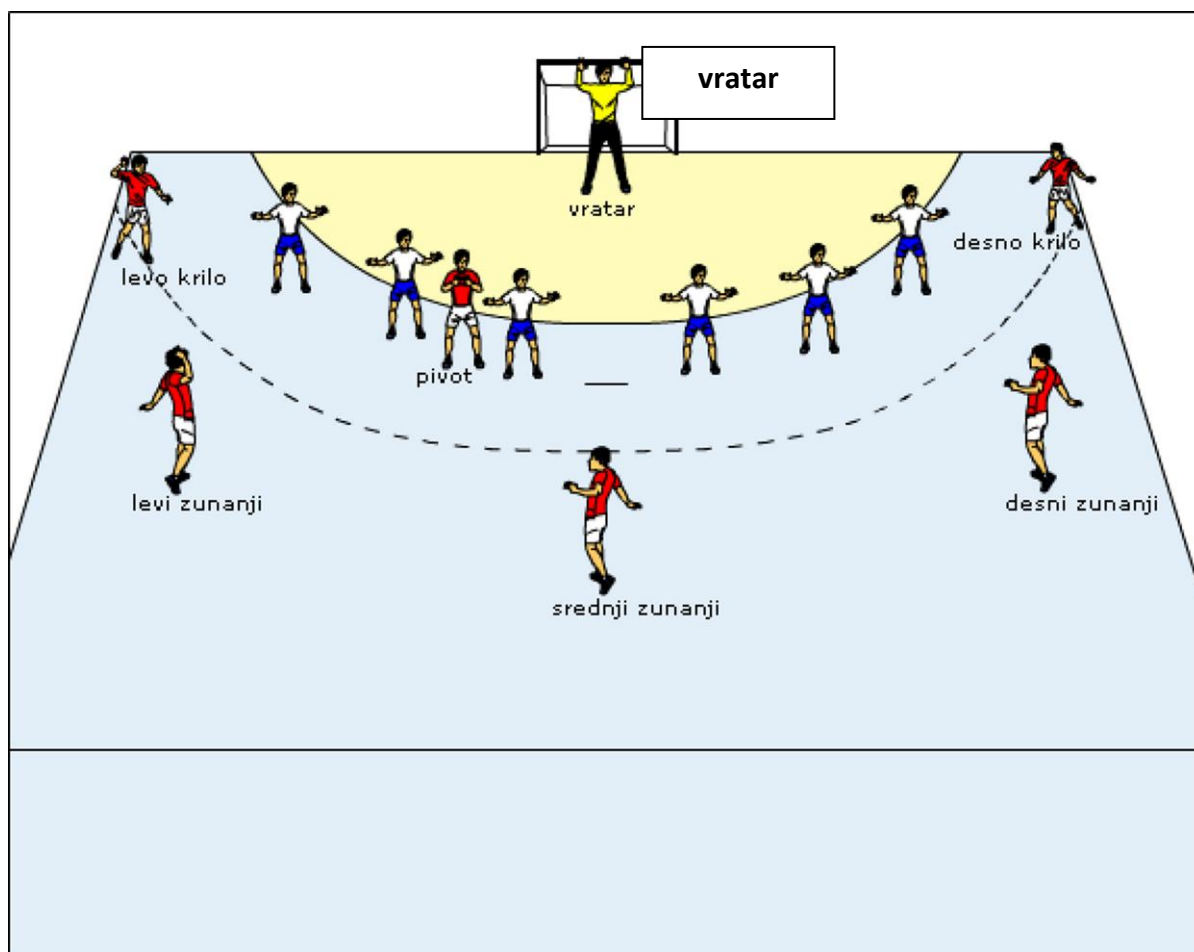
Za rokomet so v največji meri značilne naravne oblike gibanja (različne vrste skokov, metov in tekov). Analize kažejo, da so igralci rokometu med igro neprestano v gibanju, ki je lahko tek s spremembami smeri ali brez sprememb, tek s spremembami hitrosti od počasnega teka do silovitega sprinta, visoki skoki, različni doskoki, čvrsti dvoboji v neposrednem stiku z nasprotnikom (Šibila idr., 2008).

Rokomet je torej dinamična športna igra, ki je zelo popularna predvsem v Evropi, Afriki in Aziji. Glede na število osvojenih medalj na svetovnih prvenstvih in olimpijskih igrah ocenjujemo, da se najkvalitetnejši rokomet igra v Evropi.

## 1.1 Rokometno moštvo

Rokometno moštvo sestavlja 14 igralcev, od tega sta največkrat dva vratarja. Hkrati je na igrišču največ 7 igralcev enega moštva. Eden izmed njih mora biti vedno vratar. Igralci se lahko neprestano menjavajo s svojimi namestniki, ki sedijo ob robu igrišča. Menjave igralcev se izvajajo v določenem predelu, ob robu igrišča. Ta prostor je ustrezno označen v skladu z rokometnimi pravili.

Vsak izmed igralcev v moštvu ima svojo specifično vlogo glede na igralno mesto, ki ga zaseda pri igri v napadu in obrambi. V rokometu največkrat poimenujemo igralce glede na njihova osnovna izhodiščna igralna mesta v napadu. To so: levi, desni in srednji zunanji igralec (LZ, DZ in SZ), levi in desni krilni igralec (LK in DK) ter krožni napadalec (KN) (Šibila idr., 2008).



*Slika 1. Postavitev rokometnega moštva po posameznih igralnih mestih.*



## 1.2 Rokometni vratar in njegova vloga v rokometni igri

Na vsakem igralnem mestu igralci izvajajo splošne (značilne za več igralnih mest) in specifične (značilne v največji meri za določeno igralno mesto) aktivnosti. Kot smo že omenili, lahko glede na aktivnosti, ki jih izvaja rokometni vratar, in glede na pravila igre rečemo, da je igralno mesto vratarja v rokometnem moštvu najbolj specifično. Tehnika in taktika njegovega delovanja se namreč bistveno razlikujeta od tehnike in taktike delovanja igralcev, ki igrajo na ostalih igralnih mestih. Vloga vratarja je tudi pri drugih športnih igrah z vrati (nogomet, hokej) na svoj način edinstvena. Bistvo njegovega individualnega delovanja je namreč ubraniti strele nasprotnih igralcev. Z rokometnimi pravili je na igrišču določen poseben prostor, kjer se lahko nahaja le vratar moštva, ki se brani (Pravilo 6 – Vratarjev prostor). Ta prostor se imenuje vratarjev prostor. Ob tem pa je vratarju oz. njegovemu delovanju posvečeno eno celo pravilo (Pravilo 5 – Vratar). V njem je opredeljeno, kaj vratar sme in česa ne. Vratarju je tako v njegovem prostoru dovoljen dotik žoge z vsemi deli telesa. Vratarjev prostor lahko tudi zapusti in v tem primeru zanj veljajo enaka pravila kot za ostale igralce v polju. Ta določila pomagajo določati osnove tehnike in taktike vratarjevega delovanja. Neposredno je s specifičnim vratarjevim delovanjem povezano tudi Pravilo 12, ki govori o vratarjevem metu. To je namreč met, ki ga izvaja samo vratar iz svojega prostora ter z njim vrne žogo nazaj v igro (Šibila idr., 2008).

Vratar ima v rokometnem moštvu najbolj specifično in zelo odgovorno vlogo. Vratar lahko s svojim uspešnimi posredovanji veliko pripomore k skupni uspešnosti moštva. Modelne značilnosti sodobnega rokometnega vratarja se v največji meri skladajo z modelnimi značilnostmi ostalih igralcev rokometnega moštva. Poudariti bi kazalo hrabrost kot tisto lastnost, ki je pri vratarju nepogrešljiva. Njegove aktivnosti pa niso omejene zgolj na branjenje vrat. Kot že rečeno, mu pravila igre dovoljujejo tudi nekatere druge oblike sodelovanja s soigralci. Najpogosteje se to dogaja v naslednjih primerih:

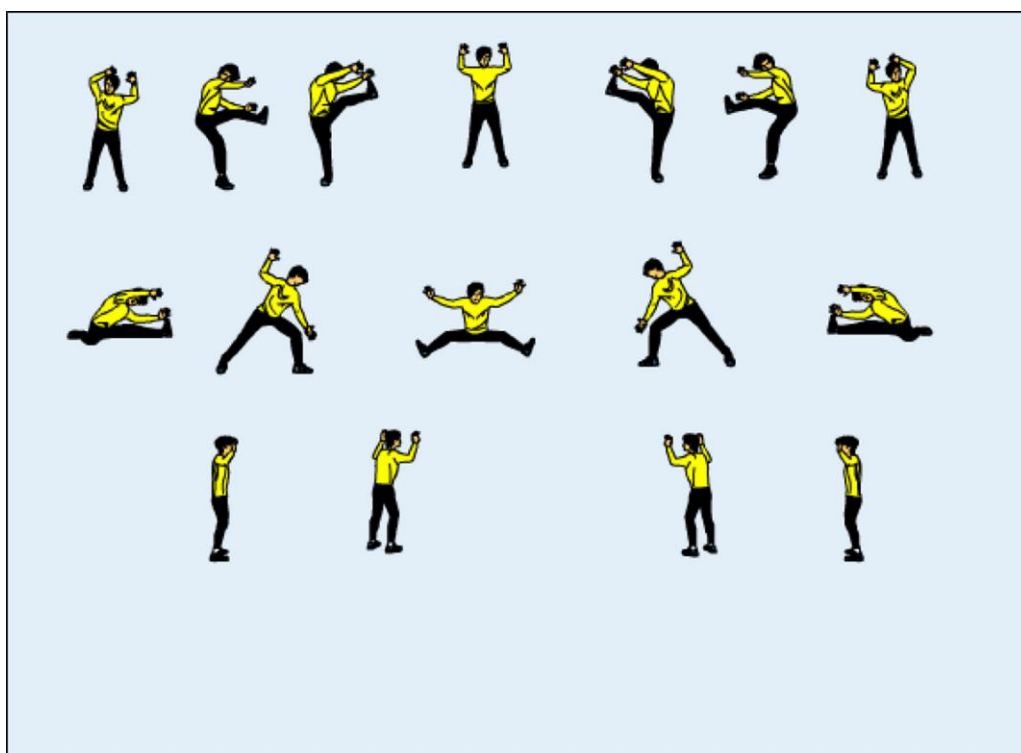
- ob vzpostavljanju verbalne in druge komunikacije pri sodelovanju z obrambnimi igralci; to je sicer neposredno povezano s tehniko in taktiko branjenja različnih strelav;
- ob začetku protinapada, ko mora podati žogo najbolj postavljenemu in odkritemu soigralcu v polju; to lahko opravi tako z vratarjevim metom kot tudi z odkrivanjem v polje izven vratarjevega prostora, kjer skuša pomagati soigralcem v organizaciji protinapada;

- pri preprečevanju protinapada.

Na tekmi vratar torej izvaja naslednje aktivnosti:

- branjenje vrat;
- sodelovanje z ostalimi igralci v obrambi;
- varanje pri branjenju;
- podajanje žoge v igro;
- preprečevanje nasprotnikovega protinapada;
- start na odbito žogo in izbijanje;
- strel na nasprotnikova vrata iz vratarjevega prostora;
- aktivnosti vratarja kot sedmega igralca v polju (strel na vrata, pomoč pri organizaciji igre, prestrezanje žoge ob nasprotnikovem protinapadu, odkrivanje) (Šibila idr., 2008).

Osnovna aktivnost vratarjev pa je branjenje vrat, ki se od vratarja do vratarja nekoliko razlikuje. Ne glede na dejstvo, da obstaja relativno enotno pojmovanje tehnike branjenja, pa ima vsak vratar svoj slog, ki je odvisen od njegovih sposobnosti, značilnosti in lastnosti ter znanj in izkušenj. Slog branjenja torej pomeni določeno individualno prilagoditev osnovne tehnike (in tudi taktike) branjenja (Šibila idr., 2008).



*Slika 2. Grafična ponazoritev nekaterih najbolj tipičnih vratarjevih akcij pri branjenju vrat.*

Pod pojmom tehnika branjenja razumemo odprt sistem priučenih in optimiziranih gibanj in vzorčnih rešitev, s pomočjo katerih vratar rešuje določene situacije v igri in s tem učinkovito brani svoja vrata. Sistem je seveda odprt, ker se obrambna tehnika vedno izboljšuje in se prilagaja razvoju rokometne igre. Dober vratar nenehno popravlja in optimizira svojo tehniko skozi celotno kariero (Avsec, 1999).

V literaturi smo zasledili nekaj zanimivih analiz tehnike vratarjev, ki so časovno sicer oddaljene, vendar dobro ilustrirajo različne poglede na tehniko branjenja. Te tehnike so se razvile v različnih državah z močno razvitim rokometom. Barda (1992) navaja tri različne tehnike branjenja.

- *Ruska šola*

V ruski šoli so vratarji uporabljali stabilen, relativno ozek osnovni položaj (prežo). Roke so imeli upognjene v višini ramen ali pred prsnim košem. Visoke žoge so branili enoročno, srednje visoke in nizke pa iz preže z iztegnitvijo noge (»sidekick«). Padce in skoke so uporabljali zelo malo. Strele izpred črte vratarjevega prostora so branili enonožno.

- *Balkanska šola*

Osnovni položaj nog je bil podobno ozek kot pri ruski šoli, vendar je bil bolj prilagojen igri. Roke so imeli vratarji v višini obraza ali pred prsnim košem. Visoke strele so branili z obema rokama. Nekateri vratarji so si pomagali s skokom tako kot pri srednje visokih žogah. Obramba strel s črte je bila zelo aktivna, sodelovanje z obrambo pa zelo variabilno. Tako je branila večina jugoslovanskih, romunskih in madžarskih vratarjev.

- *Nemška šola*

Osnovni položaj je bil širši (v širini ramen ali več). To je veljalo tudi za držo rok, ki so jih vratarji držali nekoliko niže. Visoke žoge so branili z obema rokama, deloma tudi z eno roko. Pri srednje visokih žogah so uporabljali branjenje s pomočjo skoka in z obema rokama. Tudi obramba strel izpred črte vratarjevega prostora in s položaja zunanjih igralcev je bila zelo variabilna. Glede na sodelovanje z obrambo je bila nemška šola med obema prej opisanima.

Tomljanovič in Malič (1982) navajata kot smiselno delitev vratarjev glede na njihove konstitucijske značilnosti, ki tudi diktirajo izbor njihove tehnike branjenja.

Tako delita vratarje na naslednje tipe:

- *klasični,*

ne preveč visoki vratarji, vse strele branijo predvsem z obema rokama in se mečejo na skoraj vsak strel;

- *sodobni,*

zanj je značilna uporaba nog pri branjenju nizkih in polvisokih strel, pomikanje iz vrat proti strelcu pri strelih izpred črte vratarjevega prostora, zmanjšanje nepotrebne gibanja v vratih;

- *kombinirani tip vratarja,*

ti skušajo združiti značilnosti obeh zgoraj opisanih vratarjev.

### **1.3 Tehnično-taktično znanje vratarjev**

V grobem lahko razdelimo tehnično-taktično znanje vratarja na sledeče segmente:

- osnovna tehnika, ki vključuje vratarjevo gibanje v vratih, branjenje nizkih, srednjih in visokih strel, podaje v protinapad in preprečevanje protinapada;
- tehnika in taktika branjenja specifičnih strel: branjenje strel s položaja krilnih in zunanjih igralcev, branjenje strel z mesta krožnega napadalca, branjenje sedemmetrovk, prostega meta, branjenje strel iz protinapada, branjenje strel v loku (»lob«) in strel z zavrtanimi žogami;
- situacijsko znanje, ki obsega vse vratarjeve aktivnosti, ki mu omogočajo sodelovanje z ostalimi igralci v moštvu kakor tudi varanje pri branjenju ipd. (Arslanagić, 1995).

Avsec (1999) je v svoji diplomski nalogi analiziral branjenje rokometnih vratarjev na SP 1997 na Japonskem in prišel do določenih zaključkov, vezanih na izvajanje vratarjevih bazičnih aktivnosti:

- odkritje določenega dela vrat – pri strelih s krilnih položajev so vratarji ponudili strel v bližnji kot in se pri branjenju kazenskega strela postavili nekoliko v levo ali desno stran;
- ponujanje prostora med nogami – pri strelih izpred črte vratarjevega prostora in pri kazenskih strelih;
- nudenje strela v loku (»lob«) – pri približevanju proti krožnemu napadalcu in krilnemu igralcu;

- variacija tehnike treh kotov – pri strelah s krilnih položajev vratar izstopi iz vrat za približno dva metra in s tehniko treh kotov pokrije bližnji kot in s tem ponudi strel med nogama v dolgi kot; nato se vratar bočno odrine od stojne noge in v skoku priključi k drugi nogi; s tem zapre (»počisti«) prostor med nogama, s telesom in rokama pa brani dolgi kot;
- variacija tehnike pahljače in spuščanja – pri uporabi tehnike pahljače ali spuščanja pri strelah izpred črte vratarjevega prostora vratar ne razširi nog, ampak jih pusti skupaj;
- »ponujanje« strela ob stojni nogi – pri izvajanju sedemmetrovk vratar dviguje in spušča eno nogo ter tako sugerira (ponuja) strelcu strel v drugo stran ob stojni nogi.

Seveda lahko vratarji uporabljajo lažna gibanja le tedaj, ko imajo veliko igralnih izkušenj in odlično obvladajo osnovno tehniko branjenja.

Osnova vratarjevemu branjenju je pravilno postavljanje na голу. Za uspešno nadgradnjo branjenja je v specifičnih trenutkih branjenja pametno braniti tudi s pomočjo taktične uporabe »varanja pri branjenju«. Le-ta pomaga pridobiti vratarju nepredvidljivost pri branjenju in še večje spoštovanje in razmišljanje o posameznem vratarju s strani strelcev.

#### **1.4 Razvrstitev tehnično-taktičnih prvin, ki jih uporabljajo vratarji pri branjenju strelav z različnih igralnih mest**

Napadalci si pri rokometu prizadevajo ustvariti primerno situacijo za strel na gol. Doseganje zadetkov je namreč temeljni cilj napadalnih aktivnosti. Pri tem uporabljajo strele, izvedene z različnih igralnih mest in v različnih igralnih situacijah. Tako morata biti vratarjeva tehnika in taktika branjenja gola prilagojeni glede na različnost strelav. Pri tem je mišljeno tako igralno mesto, od koder se strelja, oddaljenost od vrat, strelni kot, položaj strelca in roke, s katero strelja, ter položaj in možnosti posredovanja branilcev. Rokometni vratar brani strele z različnih igralnih položajev in v različnih igralnih situacijah. Srečuje se s streli iz mesta krilnih igralcev (LK in DK), zunanjih igralcev (LZ, DZ in SZ), krožnega napadalca (KN), s streli v protinapadu in s streli iz sedemmetrovke ter prostega meta (9 m). To pomeni, da mora biti s svojim gibanjem, držo in pravilno tehniko vedno pripravljen na ustrezno reagiranje. Skušati mora izbrati najustreznejšo reakcijo, oziroma najoptimalnejši način v danem trenutku, ki mu potencialno omogoča ubranitev napadalčevega strela. Tako so npr. vratarjeva postavitve ter tehnika in taktika branjenja pri

branjenju strelav iz krilnega položaja povsem drugačna kot pri branjenju strelav iz mest zunanjih napadalcev (Šibila idr., 2008).

Vratar mora pri branjenju upoštevati nekatera načela, ki mu omogočajo optimalno izbiro in izvedbo njegovih dejavnosti. S kratkimi prisunskimi koraki se mora pomikati v rahlem loku od vratnice do vratnice. Pozoren mora biti na to, da je v svoji postavitvi vedno v liniji napadalca z žogo (njegove roke) in svojega gola (upoštevajoč pravilno postavitev na голу). Mora biti v optimalnem položaju nasproti strelcu, kar pomeni, da mora vedno biti postavljen v sredini kota, ki ga tvorijo namišljeni podaljšani črti vratnic in strelec. S svojim trupom (frontalno osjo telesa) mora biti vedno pravokotno postavljen glede na igralčevo roko, s katero meče na gol. Prehajati mora vedno v optimalen položaj proti napadalcu (zato tudi krožno gibanje po голу). Če stopi nekoliko iz gola proti napadalcu, zmanjšuje njegov strelni kot (med vratarjem in namišljeno črto vratnic ostaja manj prostora). Hkrati vratar sebi zmanjša delovni prostor, se pravi prostor levo in desno od sebe, ki ga mora s pravilno reakcijo pokriti, če želi obraniti strel. Ob tem pa mora paziti, da njegovo frontalno gibanje ni pregloboko, kajti s tem omogoča napadalcu možnosti za zaključevanje strela v loku («lobu») (Šibila idr., 2008).

Poleg klasičnega načina branjenja in pomikanja po голу je za vratarja koristno poznavanje tudi malce drugačnega načina branjenja, ki je iz taktičnega vidika pomemben in mnogokrat vratarju zvišuje uspešnost branjenja. V tem smislu je mnogokrat uporabljano t. i. odpiranje ali »ponujanje« določenega dela vrat. Gre za varanje pri branjenju, kjer vratar strelcu namenoma »ponuja« strel v bližnji ali oddaljenejši predel vrat. Ko se strelec odloči za strel v ta predel vrat, kjer navidezno ni vratarja, mora vratar hitro, taktično in tehnično pravilno braniti napadalčev strel v tem predelu vrat. Način branjenja z varanjem oziroma ponujanjem določenega predela vrat, se mnogokrat izkaže za zelo uspešen način posredovanja. Na ta način vratar prisili strelca za strel v predel vrat, kjer vratar le-tega pričakuje. Opisani način branjenja je uporaben za branjenje strelav tako rekoč z vseh igralnih položajev. Najbolj opazen je pri branjenju napadalčevih strelav z zunanjih položajev, kjer vratar pusti več nepokritega prostora pri eni vratnici, zatem pa odbrani »v paradi« strel proti nepokruti vratnici. Uporaben je tudi pri branjenju s položaja krilnega igralca, kjer vratar prisili igralca za zaključek strela proti bližnji vratnici; pri branjenju sedemmetrovk ... (Šibila idr., 2008).

## 2 PREDMET IN PROBLEM

Predmet in problem našega diplomskega dela sta vezana na roketne vratarje in njihovo igro na SP 2009 na Hrvaškem. Tako kot pri drugih igralcih se tudi pri vratarjih velikokrat srečamo s problemom ocenjevanja uspešnosti na tekmah. Kot pomoč pri ugotavljanju stopnje uspešnosti branjenja vratarjev lahko po določenih tekmovanjih opravimo različne analize, ki jih tudi ustrezno interpretiramo. Največkrat te analize temeljijo na proučevanju kvantitativnih podatkov o različnih vratarjevih akcijah. Zbiranje podatkov poteka po navadi že med samim tekmovanjem. Pri tem nas predvsem zanima vratarjeva učinkovitost pri branjenju strel z različnih napadalnih položajev in igralnih situacij. Število strel in odstotek ubranjenih strel sta najpogosteje uporabljena podatka pri analizi vratarjeve igre. Pri tem se upošteva tudi čas, ki ga posamezni vratar prebije na igrišču tako med eno tekmo kot tudi na celotnem turnirju. Kvalitativne analize vratarjevih akcij se izvajajo redkeje. Pri tem je predvsem mišljena uporaba različnih tehničnih in taktičnih prvin pri branjenju različnih strel. Tvrstne analize so namreč zahtevnejše in bolj zapletene.

Prav zaradi pomanjkanja ustreznih podatkov o načinu branjenja (tehnik in taktiki) smo se v našem diplomskem delu odločili za kvalitativno analizo izbranega tekmovanja. Zanimali sta nas izbira in izvedba posameznih tehničnih in taktičnih elementov pri branjenju strel iz različnih igralnih situacij. V ta namen smo tudi sistematično razdelili pozicije strel in njihovo usmerjenost glede na višino in predele vrat.

Na prvem DVD-ju smo vse uspešne obrambe vratarjev za vsakega vratarja posebej razdelili po določenih kategorijah, od kje je bil izveden strel na vrata (z zunanjih položajev, s krila, s položaja krožnega napadalca ...). Nato je sledila še razdelitev, v kateri predel vrat je bil izveden strel (nizko, srednje visoko, visoko). Tako je vsaka obramba vratarja razdeljena na več segmentov. Na drugem DVD-ju smo vsako vratarjevo obrambo umestili v določeno kategorijo, od kje je bil izveden strel in kakšno tehniko je vratar uporabil pri branjenju, in te tehnike smo primerjali s šolsko tehniko branjenja.

### **3 CILJI DELA**

Glede na predmet in problem smo si v diplomskem delu zadali naslednje cilje:

- I. analizirati različne tehnike branjenja vrhunskih rokometnih vratarjev s pomočjo videoposnetkov,
- II. logično razvrstiti določene obrambe vratarjev glede na uporabljeno tehniko branjenja,
- III. s pomočjo videoposnetkov prikazati osnovne tehnike branjenja vratarja,
- IV. predstaviti demonstracije izvedbe osnovne tehnike branjenja rokometnih vratarjev pri streljih z različnih položajev,
- V. predstaviti teoretična izhodišča diplomskega dela v pisnem delu in kot videoposnetke na DVD-mediju,
- VI. predstaviti računalniška programa VideoStudio 11 in Workshop 2.



## 4 METODE DELA

V poglavju metode dela navajamo vzorec analiziranih vratarjev in tekme, na katerih smo te vratarje spremljali. Poleg tega je tu še predstavljen vzorec aktivnosti, ki smo jih analizirali, ter metode obdelave podatkov.

### 4.1 Vzorec analiziranih vratarjev

Vzorec merjencev zajema vratarje reprezentanc, ki so nastopale na svetovnem prvenstvu v rokometu na Hrvaškem leta 2009. Bolj podrobno sem se osredotočil na prve vratarje v posameznih reprezentancah.

Na svetovnem prvenstvu 2009 na Hrvaškem je nastopalo 24 reprezentanc, ki so razvrščene po končni uvrstitvi, kot je prikazano v Tabeli 1.

*Tabela 1: Končna uvrstitev reprezentanc na SP na Hrvaškem*

UVRSTITEV	REPREZENTANCA	UVRSTITEV	REPREZENTANCA
1.	<b>Francija</b>	13.	<b>Španija</b>
2.	<b>Hrvaška</b>	14.	<b>Egipt</b>
3.	<b>Poljska</b>	15.	<b>Romunija</b>
4.	<b>Danska</b>	16.	<b>Rusija</b>
5.	<b>Nemčija</b>	17.	<b>Tunizija</b>
6.	<b>Madžarska</b>	18.	<b>Argentina</b>
7.	<b>Švedska</b>	19.	<b>Alžirija</b>
8.	<b>Srbija</b>	20.	<b>Kuba</b>
9.	<b>Norveška</b>	21.	<b>Brazilija</b>
10.	<b>Slovaška</b>	22.	<b>Kuvajt</b>
11.	<b>Makedonija</b>	23.	<b>Savdska Arabija</b>
12.	<b>Koreja</b>	24.	<b>Avstralija</b>

Tekme, ki smo jih podrobneje proučevali, so bile pridobljene od uradnega snemalca Hrvaške rokometne zveze.

*Tabela 2: Obravnavane tekme*

Reprezentanca 1	Reprezentanca 2	Stopnja tekmovanja	Reprezentanca 1	Reprezentanca 2	Stopnja tekmovanja
Francija	Romunija	začetna skupina	Francija	Švedska	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Koreja	začetna skupina	Madžarska	Hrvaška	nadaljevalna skupina
Španija	Kuvajt	začetna skupina	Koreja	Francija	nadaljevalna skupina
Švedska	Kuba	začetna skupina	Hrvaška	Slovaška	nadaljevalna skupina
Koreja	Švedska	začetna skupina	Makedonija	Norveška	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Kuvajt	začetna skupina	Nemčija	Srbija	nadaljevalna skupina
Koreja	Kuvajt	začetna skupina	Srbija	Poljska	nadaljevalna skupina
Švedska	Španija	začetna skupina	Norveška	Nemčija	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Kuba	začetna skupina	Makedonija	Srbija	nadaljevalna skupina
Švedska	Kuvajt	začetna skupina	Nemčija	Danska	nadaljevalna skupina
Španija	Hrvaška	začetna skupina	Poljska	Norveška	nadaljevalna skupina
Hrvaška	Švedska	začetna skupina	Hrvaška	Poljska	polfinale
Nemčija	Rusija	začetna skupina	Danska	Francija	polfinale
Makedonija	Rusija	začetna skupina	Danska	Poljska	3. mesto
Slovaška	Koreja	nadaljevalna skupina	Francija	Hrvaška	finale

## 4.2 Vzorec analiziranih aktivnosti

Zanimale so nas različne tehnike branjenja različnih vratarjev. Po računalniški analizi videoposnetkov obrambnih akcij smo za vzorec izbrali naslednje spremenljivke.

### Izbrane spremenljivke (tipične vratarjeve aktivnosti):

- **tehnika branjenja strelav, izvedenih s položaja zunanjih igralcev**
  - branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko
    - z »izkoračno« tehniko
    - v »zaprekaškem« sedu
  - branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko
    - branjenje strelav z obema rokama
    - branjenje strelav z eno roko
  - branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko
    - branjenje strelav z obema rokama
    - branjenje strelav z eno roko
  
- **tehnika branjenja pri strelah, izvedenih s položaja krilnega igralca**
  - majhen strelni kot
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko
  - srednje velik strelni kot
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko
    - branjenje strelav s tehniko približevanja strelcu
  - velik strelni kot
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko
    - branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko
  
- **tehnika branjenja strelav, izvedenih izpred črte vratarjevega prostora**
  - branjenje strelav, ki so usmerjeni nizko
  - branjenje strelav, ki so usmerjeni srednje visoko
    - z dvigom noge
    - s poskokom
    - s tehniko »pahljače«
  - branjenje strelav, ki so usmerjeni visoko
  
- **tehnika branjenja sedemmetrovk**

### 4.3 Metode obdelave podatkov

Na podlagi videoposnetkov tekem, odigranih na svetovnem prvenstvu 2009 na Hrvaškem, so bili izbrani izseki najznačilnejših tehnik branjenja strelcev iz različnih igralnih pozicij. Izseki (klipi) značilnih in tipičnih tehnik branjenja posameznega vratarja so bili nato »zlepljeni« skupaj in razporejeni glede na to, od kod so bili izvedeni streli proti vratom. Vsaka vratarjeva obrambna aktivnost je tudi pokazana v počasnem posnetku, kar omogoča še boljše analizo določene vratarjeve aktivnosti. Posnetki so bili obdelani in urejeni s pomočjo računalniškega programa VideoStudio 11. DVD-ja sta bila narejena z računalniškim programom Workshop 2. Analiziranih je bilo 32 tekem, na katerih je bilo analiziranih 16 vratarjev posameznih reprezentanc.

Pregledano je bilo 32 tekem, kar pomeni okrog 48 ur gradiva, in narejena sta bila dva DVD-ja.

o DVD 1:

- tehnika branjenja strelcev z zunanjih položajev,
- tehnika branjenja strelcev s krilnega položaja,
- tehnika branjenja strelcev s položaja krožnega napadalca,
- tehnika branjenja strelcev, izvedenih po prodoru igralca,
- tehnika branjenja strelcev, izvedenih iz protinapada,
- tehnika branjenja strelcev s 7 m.

o DVD 2:

- tehnika branjenja strelcev, izvedenih s položaja zunanjih igralcev (nizki, srednje visoki in visoki streli),
- tehnika branjenja pri streljih, izvedenih s položaja krilnega igralca (majhen, srednji in velik strelni kot),
- tehnika branjenja strelcev, izvedenih izpred črte vratarjevega prostora,
- tehnika branjenja sedemmetrovk.

#### 4.4 Predstavitev uporabljenih računalniških programov

Ulead VideoStudio 11 je računalniški program za urejanje videomateriala. Je eden najbolj preprostih programov za montažo digitalne videoslike, ki ga lahko uporabljamo v okoljih Windows in Macintosh. Kljub preprosti uporabi pa omogoča kvalitetno delo. Primeren je tudi za ljudi, ki se z obdelavo videomateriala ne ukvarjajo profesionalno. Omogoča številne možnosti delovanja: od zajemanja videa iz naprave DV in snemanja neposredno na DVD do urejanja videomateriala. Z omenjenim programom smo urejali posnetke tekem, ustvarjali izbrane »klike«, jih sestavljali skupaj in jim dodajali specialne prehode.



Slika 3. Izbirni meni računalniškega programa VideoStudio 11.

Za delovanje programa potrebujemo najmanj naslednje strojne zahteve računalnika:

- Intel Pentium 4 500 MHZ oz. višje zmogljiv računalnik (priporoča se PIII 700 MHZ),
- Microsoft Windows 2000 oz. XP,
- 256 MB RAM (priporoča se 512 MB RAM ali več),
- kompatibilen DVD-snemalnik za kreacijo DVD-ja,
- minimalno 20 GB trdega diska.



*Slika 4. Delovno okno računalniškega programa VideoStudio 11.*

Pomembno je omeniti, da lahko posnetke tekem urejamo tudi z drugimi računalniškimi programi, kot so: Adobe Premiere, Pinnacle Studio, SonyVegas.

Program Ulead DVD Workshop 2 je program za zapisovanje podatkov na DVD-medij. Z njim lahko uvozimo vrsto videoformatov (MPEG-1, MPEG-2, AVI, WMV, QuickTime). S programom Workshop 2 lahko na več načinov oblikujemo in urejamo menije. Prvi je s čarovnikom, ki olajša delo začetnikom in drugim, ki želijo v izdelavo vložiti kar najmanj truda. Drugi način je uporaba pripravljenih predlog, ki jih lahko po želji spremenimo. Tretji način je najnatančnejši, saj vse opravimo sami. Pri delu moramo biti pozorni, da gumbe povežemo z ustreznimi mesti v projektu, saj nas program ne opozori, ali so vse povezave pravilno ustvarjene. Izvozimo lahko projekte v vse zapise DVD-formata in s tem ohranimo združljivost z različnimi predvajalniki slike in zvoka. Program smo uporabili za izdelavo menija in za peko DVD-ja.



*Slika 5. Delovno okno računalniškega programa Workshop 2.*

Za delovanje programa potrebujemo minimalno naslednje strojne zahteve računalnika:

- Intel Pentium III 800 MHz oz. višje zmogljiv računalnik (priporoča se PIV 2 GHz),
- Microsoft Windows 2000 oz. XP,
- 128 MB RAM (priporoča se 256 MB RAM ali več),
- kompatibilen DVD-snemalnik za kreacijo DVD-ja,
- 4 GB trdega diska.

## 5 PRIKAZ TEHNIKE BRANJENJA ROKOMETNEGA VRATARJA

V pričujočem poglavju opisujemo temeljno tehniko in taktiko branjenja rokometnega vratarja. Vratarjeve aktivnosti smo razdelili po posameznih podpoglavjih.

### 5.1 Osnovna postavitve vratarja in pomikanje v vratih

Vratar se v rokometni igri srečuje z branjenjem strel z različnih igralnih mest. To pomeni, da mora biti s svojim gibanjem, držo in pravilno tehniko vedno pripravljen na ustrezno reagiranje. Poskušati mora izbrati najustreznejšo reakcijo oziroma najoptimalnejši način v danem trenutku, ki mu potencialno omogoča ubraniti napadalčev strel. Osnovna postavitve vratarja omogoča najoptimalnejši položaj, s katerega lahko v vsakem trenutku in po najkrajši poti reagira na napadalčev strel v kateri koli del njegovih vrat.

Vratar stoji na rahlo pokrčenih nogah, njegovo gibanje pa mora biti po prstih. Težo telesa ima enakomerno razporejeno na obe nogi, vendar nekoliko bolj na prednjem delu stopala (s tem si olajša gibanje po голу). Noge ima v širini bokov. Trup mora ostati skoraj vzravnani (v rahlem predklonu), sorazmerno s težiščem telesa, ki mora biti v sredinski osi telesa. Roki ima razširjeni, v odročanju, rahlo pokrčeni v komolčnem sklepu, dlani odprti in nekje v višini glave ali malo nad njo, pogled je usmerjen naprej.



*Slika 6. Osnovna postavitve vratarja.*



Vratar se s kratkimi prisunskimi koraki pomika med vratnicama po krožnici polovične elipse, na sredini gola pa prehaja frontalno iz vrat od 0,5 do 1 metra, lahko tudi več (odvisno od posameznika, od njegove višine ...). Pozornost je usmerjena v to, da je vratar v svoji postavitvi vedno v liniji napadalca z žogo (njegove roke) in svojega gola (upoštevajoč pravilno postavitev na голу). S svojim trupom mora biti vedno pravokotno postavljen glede na igralčevo roko, s katero meče na gol. Prehajati mora vedno v optimalen položaj proti napadalcu. Če stopi nekoliko iz gola proti napadalcu, zmanjšuje njegov strelni kot, hkrati vratar sebi zmanjša delovni prostor, se pravi prostor levo in desno od sebe, ki ga mora s pravilno reakcijo pokriti, če želi ubraniti strel. Ob tem pa mora paziti, da njegovo frontalno gibanje ni pregloboko, kajti s tem omogoča napadalcu možnosti za zaključevanje strela v »lobu«.



*Slika 7. Optimalni položaj vratarja glede na strelca.*

Seveda je tehnika branjenja neposredno povezana s taktiko branjenja. Ta pomeni najbolj smiseln izbor tehnike glede na igralne situacije. Taktika branjenja je v veliki meri odvisna od sistema igre, ki ga moštvo uporablja pri igri v obrambi. Dogovori med vratarjem in branilci (»dolgi kot – kratki kot«, zmanjšanje strelnega kota, oteževanje strela nasprotniku ipd.) pomenijo sredstvo za povečanje učinkovitosti branjenja. Po drugi strani pa je individualna taktika vratarja, ki jo opazimo pri reševanju posameznih situacij v igri, tipičen primer individualne taktike v rokometu. Mnogokrat namreč čisto sam in neodvisno od drugih igralcev predvideva situacije, sprejema odločitve in skuša prevarati nasprotnika s svojimi taktičnimi odločitvami.

## 5.2 Branjenje strel, izvedenih s položaja zunanjih igralcev

Tu gre predvsem za strele s položaja levega ter desnega zunanjega igralca in s položaja srednjega zunanjega igralca. Vratar se srečuje s streli preko ali mimo postavljene obrambne formacije svojega moštva. Napadalci prihajajo do priložnosti za strel na vrata ovirano ali neovirano s strani obrambe. To so predvsem streli na gol iz skoka (z zaletom ali brez), s predhodnim preigravanjem ali brez, z mesta in v teku (s padcem ali brez), z odklonom in naklonom. Tip obrambne formacije oziroma način branjenja (osebna, conska, kombinirana obramba) je vratarju lahko v pomoč, predvsem če uspe uskladiti sodelovanje med posameznimi obrambnimi igralci in seboj. Igralci so mu lahko v pomoč z izpolnjevanjem individualnih dogovorov glede obrambnih aktivnosti. Pri tem je pomembno predvsem taktično pravilno blokiranje strel na vrata. Branilci in vratar se lahko namreč dogovorijo o pokrivanju določenega dela vrat (npr. »blok« pokrije bližji kot, vratar pa oddaljenejši kot). Posameznim strelcem lahko obramba, v skladu z dogovorom, tudi obrani ali pokrije določen strel, ki ga vratar pričakuje – vratar se skoncentrira samo na določen del vrat.

Bistvene značilnosti tehnike in taktike branjenja strel z mest zunanjih igralcev:

- vratar se giba po голу in brani strele s položaja (preže) osnovne postavitve;
- pri branjenju strel je pomembno, da vratar predčasno (prehitro) ne pokrije določenega dela vrat in s tem strelcu, ki strelja z zadržkom, ne omogoči lažje odločitve pri izbiri smeri strela (da ne odreagira prehitro);
- pomembno je sodelovanje z obrambo in individualen dogovor s posameznimi obrambnimi igralci;
- zaradi različnih obrambnih formacij in občasne zgoščenosti igralcev na določenem predelu igrišča vratar strelca oziroma žoge ne vidi vedno, zato mora svojo prežo včasih prilagoditi okoliščinam; tako si izboljša pregled nad igro (Šibila idr., 2008).

## BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI NIZKO

Najpomembnejše je, da vratar čim hitreje in z največjo površino telesa pokrije spodnji predel rokometnih vrat. Nizke žoge vratar brani tako, da iz osnovnega položaja po najkrajši poti napravi izpadni korak v stran. Odriva se proti žogi z zunanjo (nasprotno) nogo. Teža telesa je na nogi v izkoraku, stopalo je pravokotno obrnjeno proti gibanju žoge. Trup prav tako preide v odklon v isto stran. Paziti mora, da ne prihaja do rotacije trupa in da nima nepravilno usmerjenega pogleda proti žogi. Kot v kolenskem sklepu je približno 90° in predstavlja podporo za roko, katera prehaja ob skrčeni nogi z odprto dlanjo do tal. Pomembno je, da je roka pred nogo, kar omogoča roki bolj stabilen položaj ob močnih streljih. Druga roka ostaja v zraku v rahlem odročenju, iztegnjena približno v višini glave.



*Slika 8. Tehnika branjenja nizkih streljov z eno roko in obema rokama.*

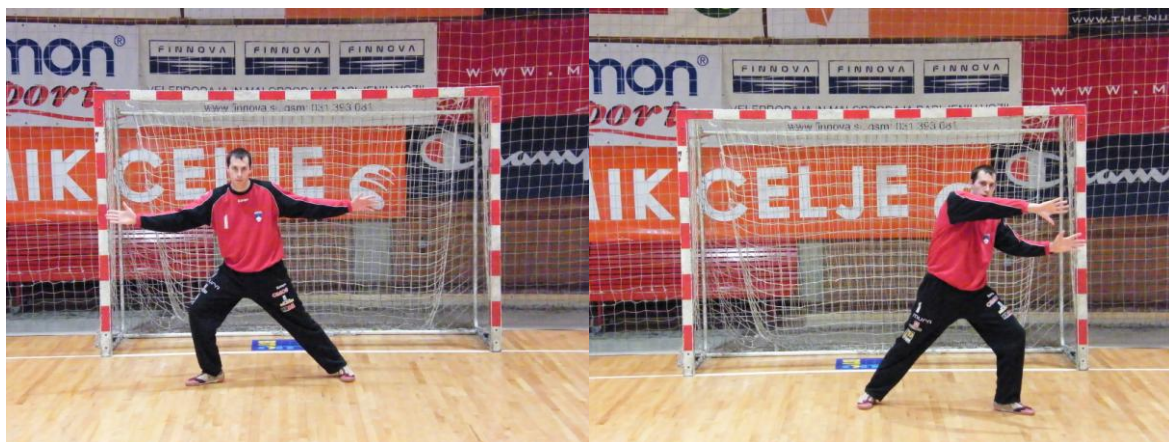
V današnjem času se vse več uporablja branjenje nizkih žog v tako imenovanem »zaprekaškem« sedu ali »špagi«. Ta način omogoča boljše in večje pokrivanje spodnjega dela vrat. Pri tej obrambi skuša vratar čim hitreje priti v »zaprekaški« sed ali »špago«, pri tem pa je pomembno, da tudi z rokami pokrije čim večji del vrat.



*Slika 9. Tehnika branjenja z zaprekaškim sedom.*

#### BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI SREDNJE VISOKO

Branjenje srednje visokih strellov je relativno lažje v primerjavi z branjenjem nizkih ali pa visokih strellov. Izvajati ga je mogoče na dva načina: z eno roko ali z obema rokama. Vratar brani iz osnovnega položaja tako, da napravi izkorak v stran proti gibanju žoge. Stopalo (izkoračne noge) postavi v pravokoten položaj proti gibanju žoge. Žogo brani le z roko v smeri leta žoge. Poskuša jo ubraniti z dlanjo. Žogo lahko brani tudi z obema rokama, vendar je ta način bolj primeren za branjenje vnaprej predvidenih strellov, ker pokrije večjo površino vrat.



*Slika 10. Tehnika branjenja polvisoke žoge z eno roko ali z obema.*

## BRANJENJE STRELOV, KI SO USMERJENI VISOKO

Vratar lahko visoke žoge brani na dva načina, z obema rokama ali z eno roko. Branjenje z obema rokama naj bi se bolj uporabljalo pri branjenju vnaprej predvidenih strel, ker z obema rokama pokrije večjo površino gola. Učinkovitejše je tudi pri branjenju strel, usmerjenih v bližnji kot z zunanjih položajev, ker je pot krajša za pokrit del vrat. Za daljše kote pa je bolj priporočljivo branjenje z eno roko. Ta stil branjenja je bolj primeren za višje vratarje, ker vratar, ko brani z obema rokama, izgublja višino. Za nižje vratarje je bolj priporočljivo, da branijo z eno roko, kar je tudi hitreje.

Vratar z osnovnega položaja s poskokom ali brez, z eno roko, ki iz odročnja prehaja v iztegnitev proti žogi, brani visoko usmerjene strele. Odriva se z nasprotno nogo. Druga roka mu ostaja v osnovnem položaju.



*Slika 11. Tehnika branjenja visokih žog z eno roko in z obema rokama.*

### 5.3 Branjenje strelav, izvedenih s položaja krilnega igralca

Vratar mora imeti pri branjenju s položaja krilnega igralca nekoliko drugačno postavitev kot običajno. Branjenje iz krila izhaja predvsem iz njegove postavitve. Pomembno za vratarja je, iz kakšnega kota bo streljal igralec na krilu (velikega, srednjega ali malega kota).

#### OSNOVNA POSTAVITEV

Vratar pristopi en, dva ali tri korake od vratnice obrnjen proti strelcu, odvisno od odzivnega kota strelca. Težišče je na nogi, ki je bližje vratnici, razmik med nogama je majhen, tako da morebiten strel, usmerjen med noge, ne bi končal v mreži. Notranja roka (ob vratnici) je dvignjena visoko nad glavo ter nekoliko pokrčena v komolčnem sklepu. Z njo brani vratar visoko usmerjen strel v bližnji kot in varuje glavo. Zunanja roka je tudi dvignjena visoko, komolec je v višini rame, s pomočjo te roke brani vratar strele v oddaljeni visoki kot vrat.



*Slika 12. Osnovna postavitev vratarja za branjenje s krila.*

Pomembno je pravočasno postavljanje, ko je krilo pripravljeno za odskok ali pa je že v zraku. Prepozno postavljanje vratarja ujame nepripravljenega, prehitro pa da strelcu več možnosti za pripravo na vratarjevo reakcijo. Osnovna načina sta postavljanje od vratnice proti strelcu in postavljanje od sredine na strelca s krila. Prvi način je natančnejši in ga

uporabljamo tudi pri učenju začetnikov, drugi pa je hitrejši in zelo uporaben v primeru dolge podaje (z mesta zunanjih igralcev). Branjenje s krila se prilagaja tudi velikosti strelnega kota, s katerega krilo strelja. Tako lahko branjenje s krilnega položaja razdelimo na branjenje z majhnega kota (mrtvega do  $15^\circ$ ), srednjega kota ( $15^\circ$ – $25^\circ$ ) in velikega kota.



*Slika 13. Postavitve vratarja pri različnih strelnih kotih.*

#### BRANJENJE STRELOV, KI JIH NAPADALCI IZVEDEJO POD MAJHNIM STRELNIM KOTOM

Vratar pristopi k strelcu z enim korakom in ostane v osnovni postavitvi ter čaka. Tu je velika verjetnost, da vratarja žoga zadene brez kakršnega premika v stran. Glavna napaka je dvigovanje noge, ki napadalcu omogoča strel pod noge. Pomembno je ohraniti mirnost in izvajati pravilno tehniko, ker strel zadene ob napaki vratarja ali pa zares z izjemnim strelom. Vratar lahko uporabi naslednje tehnike.

- Strel v dolgi kot visoko vratar pokrije z obema rokama.
- Bližnji kot visoko pokriva komolec roke bližje vratnici.
- Srednje visok in nizek strel pokrije s sonožnim poskokom v stran.

#### BRANJENJE STRELOV, KI JIH NAPADALCI IZVEDEJO POD SREDNJE VELIKIM STRELNIM KOTOM

Vratar pristopi k strelcu z dvema korakoma. Ujeti mora pravi trenutek, da je že postavljen pravilno na strelca, ko se strelc odrine, ter samo še z bočnimi koraki popravi svojo

postavitev. Pred strelom je najboljša postavitev s telesom pravokotno na ramo strelca. Sledi reakcija na žogo, ko ta zapusti strelčevo roko. Vratar ima na voljo več različnih reakcij.

- Strel v dolgi kot visoko pokrije z obema rokama naprej proti žogi (lahko naredi tudi manjši poskok s težiščem na notranji nogi).
- Srednje visok strel pokrije z dvigovanjem kolena in spuščanjem roke, da pokrije čim več prostora (notranja roka pokriva strel mimo glave).
- Nizek strel pokrije s sonožnim poskokom v stran. Ta način lahko uporabi tudi v primeru, ko je prepričan v strel v dolgi kot s ciljem, da ga bo žoga zadela v telo.
- Strel v prvi kot vratar brani tako, da prenese težo na zunanjo nogo (nogo, oddaljeno dlje od vratnice) in zapre prvi kot z dvigovanjem kolena ter spuščanjem roke, druga roka pa ostaja visoko in pokriva strel mimo glave in v prvi kot visoko.



*Slika 14. Tehnika branjenja visoke žoge pri srednjem kotu in srednje visoke žoge.*

## BRANJENJE STRELOV, KI JIH NAPADALCI IZVEDEJO PRI VELIKEM STRELNEM KOTU

Branjenje strellov z velikega kota lahko razdelimo na 3 faze: pristopanje, spremljanje strelca s prisunskimi koraki in reakcija na strel. Spremeni se položaj rok, ki sta obe nad glavo. Reakcija na strel je včasih podobna branjenju »zicerjev«.

Na strelca pristopi v treh korakih in se postavi pravokotno na telo strelca, ko se ta odrine. Ko je strelec v zraku, ga pospremi s prisunskimi koraki. Na žogo reagira, ko ta zapusti strelčevo roko.



- Visoke strele v dolgi vratarjev kot brani z obema rokama naprej proti žogi in poskokom ali pa se odpre in razširi roke v branjenje treh kotov.
- Srednje visoke strele brani z dvigovanjem kolena in spuščanjem roke, pri tem lahko tudi izteguje nogo v kolenu, da pokrije večjo površino vrat.
- Nizke strele brani s sonožnimi poskoki ali pa z izpadnim korakom vstran, pri tem pazi, da notranja roka ostaja nad glavo.
- Strel v prvi kot vratar brani tako, da prenese težo na zunanjo nogo (nogo, oddaljeno dlje od vratnice) in zapre prvi kot z dvigovanjem kolena in spuščanjem roke, druga roka pa ostaja visoko in pokriva strel mimo glave in v prvi kot visoko. Pri tem se lahko še odrine z zunanjo nogo.



*Slika 15. Tehnika branjenje pri velikem kotu s krila.*

## **5.4 Branjenje strelav, zvedenih izpred črte vratarjevega prostora in iz protinapadov**

Za branjenje s teh pozicij mora vratar uporabiti drugačno tehniko kot za branjenje z zunanjih položajev ali branjenje s krilnega položaja. Branjenje strelav s črte vratarjevega prostora in strelav, izvedenih po prodoru, za vratarja ne pomeni bistvene razlike pri izbiri in izvedbi tehnike in taktike branjenja. Vratar mora pri branjenju strelav na vrata po prodoru upoštevati vse značilnosti, ki so pomembne za branjenje strelav izpred črte vratarjevega prostora. Tu je najbolj pomembno, da vratar pred strelom s svojim izstopanjem iz gola zmanjšuje strelcu kot. To naredi tako, da se iz gibanja po голу, ko vidi, da bo strelac prišel do strela iz bližine, pomakne naprej proti strelcu. Ta pomik mora biti izveden že pred strelom, ob strelu mora biti vratar na mestu, da pravilno reagira. Pri tem mora opazovati strelca in njegovo roko, v katero stran se nagiba (kam ga nese sila lastnega odziva) in šele po tem oceni, kam naj bi bil strel usmerjen ter izbere pravilno tehniko branjenja.

Najpomembnejši elementi pri branjenju iz bližine so:

- napad vratarja z namenom zmanjševanja kota,
- tehnika postavljanja na žogo (žoga na prsni),
- kopiranje napadalčeve roke (izvajanje vratarjevega odpiranja),
- predvidevanje strela napadalca glede na njegov položaj.

Uspešen je tudi način branjenja, ko vratar napadalcu ponuja določen del vrat. Pri tem vratar počaka, da se strelac resnično odloči za strel v ta predel, in potem s celim telesom pokrije ta predel vrat.

### **BRANJENJE S POKRIVANJEM TREH KOTOV**

Vratar iz osnovne preže dvigne eno iz med nog, odvisno od kod prihaja strel. Pri tem je važno, da nogo najprej dvigne v kolenu in nato sledi hitra iztegnitev. To mu omogoča, da nogo lahko dvigne višje, kot da bi dvigoval že v celoti iztegnjeno nogo. Kot med obema iztegnjenima nogama je 90°, lahko tudi več, odvisno od vratarjeve gibljivosti. Roko na

strani dvignjene noge spusti pred koleno, da s tem pokrije večjo površino. Druga roka pa ostaja visoko in pokriva nasprotni kot v primeru visokega strela. Ta način branjenja se uporablja predvsem pri branjenju strelav iz majhne oddaljenosti (strel krožnega napadalca, strel po prodoru, protinapad ...).

Pri tem branjenju se vratar lahko odrine še od stojne noge in s tem še poviša svoj položaj za nekaj centimetrov.



*Slika 16. Branjenje treh kotov.*



*Slika 17. Tehnika branjenja srednje visokih žog z odzivom.*

## BRANJENJE S SKOKOM IN ODPIRANJEM OZIROMA S »PAHLJAČO«

Tehniko odpiranja oziroma »pahljačo« vratar izvede tako, da se sonožno odrine (redkeje tudi, da se z ene noge odriva) in pri tem maksimalno razširi roke in noge. V trupu se rahlo predkloni, da lažje postavi roke pred noge. Ta način se večinoma uporablja takrat, ko je vratar prepričan o srednje visokem strelu.



*Slika 18. Tehnika branjenja srednje visokih žog z odpiranjem.*

## BRANJENJE VISOKIH STRELOV S SKOKOM IN ODPIRANJEM

Vratar iz osnovne postavitve s sonožnim odrivom skoči v zrak in proti strelcu. Odriva se z visoke postavitve, da ne izgublja višine. V zraku vratar maksimalno iztegne roke v odročanje v višini glave ali višje. S tem skuša pokriti visoko usmerjene strele. Ta način se največkrat uporablja pri branjenju protinapadov ali pa kadar se igralec odriva visoko in skače proti vratarju z namenom, da bi streljal preko njega.

## **5.5 Branjenje strelav, izvedenih s sedmih metrov**

Izvajanje sedemmetrovk je element, kjer je strelec neoviran in ima dovolj časa, da vratarja pred strelom na gol pogleda. Imamo več načinov branjenja sedemmetrovk. Ločijo se po postavitvi vratarja in po obnašanju vratarja. Vrtar se lahko postavi 2–3 m pred vrati ali tudi več (odvisno od vratarjevih sposobnosti in višine), lahko pa brani na golovi črti. Pri tem načinu branjenje poteka z osnovne postavitve, s katero vratar skuša pokriti kar največjo površino gola in s hitro reakcijo (hitrimi, kratkimi gibi z eno roko ali ного) ubraniti strel. Pomembno je, da se osredotoči na strelčevo zapestje in po položaju le-tega predvidi smer in način strela. Tehnika mora biti enostavna, racionalna in temeljiti na osnovni ideji branjenja – braniti predvsem s čim boljšim postavljanjem.

Druga možnost pa je, da vratar mami igralca na določene strele in potem v skladu s tem reagira, to pa počne z raznimi gibanji po голу, dvigovanjem noge, spuščanjem rok ...

## 6 ZAKLJUČEK

Glavne značilnosti branjenja rokometnih vratarjev na SP 2009 na Hrvaškem bi lahko strnili v naslednje točke.

### 1. Branjenje strelav z zunanjih položajev

Tu opazimo, da vratarji vse več uporabljajo tehniko branjenja z »zaprekaškim« sedom. Le malo primerov lahko najdemo, kjer vratarji izvedejo pravo šolsko tehniko branjenja nizke žoge z »izkoračno« tehniko, če pa že izvedejo omenjeno tehniko, največkrat vratar pade na tla. V preteklosti je veljalo, da tehniko z »zaprekaškim« sedom izvajajo predvsem vratarji iz Skandinavije, danes pa lahko vidimo, da jo izvajajo tudi drugi vratarji, kot npr. Omeyer, Szmaj, Alilović ... Pri vseh teh vratarjih moramo poudariti odlično gibljivost v kolčnem obroču, kar je prvi pogoj za tako tehniko.

Pri branjenju srednje visokih strelav so vratarji večinoma uporabljali tehniko branjenja z obema rokama. Najbolj nazorno lahko to tehniko vidimo pri francoskem vratarju Omeyerju. Veliko manj se je uporabljala tehnika branjenja z eno roko, kar je verjetno posledica tega, da je obramba z obema rokama bolj zanesljiva in je manjša verjetnost, da bi se žoga od roke odbila v vrata. Drugi vzrok pa je, da so vratarji pri strelav z zunanjih položajev v veliko primerih dogovorjeni z blokom, kateri del vrat bodo pokrili. To omogoči, da vratar s celotnim svojim telesom pokrije del vrat, pri tem pa za branjenje uporabi obe roki. Zanimivo je tudi to, da pri tej tehniki skoraj vsi vratarji po obrambi pristanejo na tleh in se ne obdržijo na nogah. Pri analizi smo opazili, da vratarji branjenje z eno roko uporabljajo bolj v primerih, ko branijo refleksno ali že ko reagirajo v napačno stran.

Podobno kot pri srednje visokih žogah, se tudi pri visokih žogah uporabljala tehnika branjenja z obema rokama. Tudi tu gre predvsem za zgoraj naštetе vzroke. Še en zanimiv podatek je, da je bila večina analiziranih vratarjev po svojih morfoloških značilnostih med višjimi vratarji, kar pomeni, da jim njihove morfološke značilnosti (telesna višina, dolžina okončin ...) omogočajo, da lahko to tehniko bolje uporabljajo kot nekateri vratarji manjše rasti. Kot vemo, pri branjenju visokih žog z obema rokama izgublamo višino v nasprotju z branjenjem z eno roko.

## **2. Branjenje strelcev s krilnega položaja**

Pri streljih s krilnega položaja opazimo, da pri branjenju strelcev z majhnih kotov vratarji večinoma samo stojijo ob vratnici in čakajo strelca, da jih zadene, ali pa s poskokom v stran pokrijejo še odprti del daljšega kota vrat. Pri streljih s srednje velikega kota vratarji velikokrat puščajo strelcem odprti prvi kot, potem pa zaprejo ta del vrat z dvigovanjem noge in spuščanjem roke. To lahko zelo lepo vidimo pri nekaterih vratarjih (Omeyer, Alilović, Bitter ...). Za strele z velikih kotov vratarji uporabljajo tehniko pokrivanja treh kotov. Tudi tu vratarji v večini primerov puščajo strelcu odprt kratki kot, ki ga potem skušajo zapreti s tehniko pokrivanja treh kotov. Pri streljih s krila se uporablja tudi tehnika napadanja strelca, ki je predvsem izrazita pri vratarjih, ki prihajajo iz »eksotičnih držav« na rokometnem področju. Tak primer je vratar Kuvajta, ki je kar pogosto pri streljih s krilnega položaja uporabljal to tehniko. V nekaterih svojih aktivnostih je bil tudi uspešen, kar je verjetno posledica tega, da malo vratarjev uporablja tako tehniko, zato so tudi strelci bili presenečeni nad njegovo reakcijo in niso optimalno izvedli svojega strela.

## **3. Branjenje strelcev, izvedenih izpred črte vratarjevega prostora**

Pri branjenju strelcev izpred črte vratarjevega prostora se večinoma uporablja tehnika pokrivanja treh kotov. Tu vratarji to tehniko še nadgradijo s predhodnim odzivom z nasprotne noge, s čimer skušajo zмести strelca. To lahko zelo nadzorno vidimo pri hrvaškem vratarju Aliloviću, ki je pri tej tehniki izredno uspešen. Poudariti moramo tudi njegove morfološke značilnosti, ki mu omogočajo pokrivanje večjega dela vrat kot nekaterim manjšim vratarjem. Zelo šolsko tehniko pokrivanja treh kotov lahko opazimo tudi pri nekaterih drugih vratarjih, kot so: Szmal, Bitter, Ristovski ... Opazimo lahko, da se pri branjenju strelcev izpred črte vratarjevega prostora vse več uporablja tehnika s pahljačo. Tu je zelo pomembno, da imajo vratarji pravi tajming, kdaj se morajo odriniti in odpreti. Nekaj šolskih tehnik takega branjenja lahko vidimo pri Aliloviću, Szmalu, Bitterju, Staniću in Kostigovu.

#### **4. Branjenje sedemmetrovk**

Tu gre predvsem za igro živcev in predvidevanja ter tudi v veliko primerih izkušenj. Pri vratarjih lahko opazimo, da jih je večina pri sedemmetrovkah ostajala v visokem položaju in da ni spuščala rok. To je verjetno posledica tega, da je pri strelih s sedmih metrov več strelav usmerjenih visoko kot med samo tekmo.

Res je, da so mnogokrat tehnike, ki jih prikažejo vrhunskih vratarji v tekmovalnih situacijah, nekoliko različne od klasičnih šolskih demonstracij – vratarji z izkušnjami izoblikujejo svoj stil. Po drugi strani pa je obvladanje šolske tehnike osnova za izoblikovanje takšnega stila.



## 7 VIRI IN LITERATURA

- Anžič, A. (2007). *Tehnika in trening branjenja sedemmetrovke, podajanje prve žoge v protinapad*. Zbornik seminarja »Rokometni vratar«. Ljubljana: Združenje rokometnih trenerjev Slovenije.
- Arslanagič, A. (1995). *Rukomet – priručnik za trenere, vratarje i igrače*. Čakovec: Nigro glas.
- Avsec, G. (1999). *Analiza branjenja rokometnih vratarjev na svetovnem prvenstvu 1997 na Japonskem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Barda, M. (1992). *Torwarttechniken im Vergleich*. Handballtraining. (2), 3–8.
- Denič, B. (2007). *Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strelav izpred črte vratarjevega prostora – protinapad, krožni napadalec*. Zbornik seminarja »Rokometni vratar«. Ljubljana: Združenje rokometnih trenerjev Slovenije.
- Gorski, B. (2003). *Primerjalna analiza branjenja slovenskih vratarjev in vratarjev nasprotnih moštev na EP 2000*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Imperl, D. (2007). *Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strelav z razdalje*. Zbornik seminarja »Rokometni vratar«. Ljubljana: Združenje rokometnih trenerjev Slovenije.
- Strašek, B. (2007). *Tehnika branjenja in metodika treninga pri branjenju strelav iz krila*. Zbornik seminarja »Rokometni vratar«. Ljubljana: Združenje rokometnih trenerjev Slovenije.
- Šibila, M. (2004). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Šibila, M., Pori, P., Imperl, D. (2008). *Rokometni vratar*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tomljanovič, Z., Malič, Z. (1982). *Rukomet*. Zagreb: Sportska tribina.
- Ulead VideoStudio 11 User Manual. Pridobljeno 19. 6. 2010, iz <http://www.ulead.com>
- Ulead Workshop 2 User Manual. Pridobljeno 19. 6. 2010, iz <http://www.ulead.com>
- Uradna stran Mednarodne rokometne organizacije. Pridobljeno 19. 6. 2010, iz <http://www.ihf.info>
- Uradna stran Svetovnega prvenstva 2009 na Hrvaškem. Pridobljeno 19. 6. 2010, iz <http://www.croatia2009.com>