

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# DIPLOMSKA NALOGA

DAVID LIPOGLAVŠEK

Ljubljana, 2011



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Rokomet

TEORIJA IN METODIKA NAPADA NA CONSKO OBRAMBO 5:1  
PRI ROKOMETU

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

Izr.prof.dr. Marko Šibila

RECENZENT:

Doc. dr. Primož Pori

KONZULTANT:

Asist. dr. Marta Bon

AVTOR DELA:

David Lipoglavšek

Ljubljana, 2011

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

Za sodelovanje se zahvaljujem tudi svojemu trenerskemu kolegu profesorju športne vzgoje Marku Mežnaršiču.

Nazadnje pa še zahvala moji družini in puncu, ki so mi stali ob strani in me podpirali skozi celoten študij.

Ključne besede: rokomet, teorija napada na consko obrambo 5:1, metodika učenja in treniranja napada na consko obrambo 5:1

## TEORIJA IN METODIKA NAPADA NA CONSKO OBRAMBO 5:1 PRI ROKOMETU

David Lipoglavšek

Strani: 92; slike: 83; literatura: 13

### IZVLEČEK:

V diplomski nalogi sta predstavljeni teorija in metodika napada na consko obrambo 5:1 pri rokometu. V prvem delu smo opravili analizo conskega branjenja s poudarkom na conski obrambi 5:1. Conska obramba 5:1 je pri rokometu zelo pogosto uporabljena, tako pri vrhunskem rokometu kot tudi pri ekipah nižjih kakovostnih ravni. Pri mlajših starostnih kategorijah jo pogosto uporabljamo za prehod od igre z globokimi conskimi obrambami, kot sta 3:3 in 3.2:1, k igri z nekoliko plitkejšimi conskimi obrambami. Pri conski obrambi 5:1 je pet branilcev razporejenih ob črti vratarjevega prostora. Na sredini igrišča pa je en branilec pomaknjen v globino igralnega polja – v izhodiščnem položaju stoji približno 9 m od gola. Branilci imajo posebna poimenovanja. Ob prehodu napadalcev v napadalno postavitev z dvema krožnima napadalcema se lahko takšna postavitev branilcev transformira v kombinirano obrambo 5+1 ali 4+2 in pa v consko obrambo 6:0. Napadanje proti conski obrambi 5:1 zahteva od napadalcev različna specifična znanja, ki jim omogočajo taktično pravilno igranje. V drugem delu naloge smo zato opisali strateške usmeritve pri napadanju na consko obrambo 5:1 in nekatere taktične kombinacije oz. akcije, ki jih uporabljajo moštva kot tiste, ki so še posebej namenjene napadu proti tej conski obrambi. Pri tem gre za moštvene kombinacije – pravilno medsebojno sodelovanje vseh napadalcev - z namenom, da bi izkoristili šibke točke obrambe. V tretjem delu naloge pa predstavljamo še metodične postopke, ki jih uporabljamo pri učenju in treningu opisanih napadalnih kombinacij. Grafično smo opisano gradivo predstavili s pomočjo skic, narisanih v 2D prostoru s pomočjo računalniškega programa Easy Sports - Graphics Handball 2.0.

Namen diplomske naloge je predstaviti teorijo in metodiko napadanja na consko obrambno formacijo 5:1. Naloga bo lahko koristen pripomoček rokometnim trenerjem pri delu z njihovimi ekipami.

Key words: handball, theory of the attack on zone defence 5:1, learning and training methodology of the attack on zone defence 5:1

## THEORY AND METHODOLOGY OF THE ATTACK ON ZONE DEFENCE 5:1 IN HANDBALL

David Lipoglavšek

Pages: 92; pictures: 83; literature: 13

### ABSTRACT:

This diploma thesis presents the theory and methodology of the attack on zone defence 5:1 in handball. The first part of the thesis analyses zone defence with focus on zone defence 5:1. Handball uses very often zone defence 5:1 in professional sport as well as in recreational sport. It is commonly used in younger age groups to change from a game with deep zone defence such as 3:3 and 3:2:1 to a little bit more shallow zone defence. There are five defensive players deployed across the line of the goalkeeper space in the zone defence 5:1. In the middle of the playing court there is one defensive player deep in the playing field – in the starting position he is about 9m from the goal. Defensive players have special names. When offensive players transit into offensive layout with two linemen such defence can transform into combined defence 5+1 or 4+2 or zone defence 6:0. Attacking against zone defence 5:1 requires from offensive players different specific skills that enable them to play tactical correctly. For this reason, the second part of the thesis describes strategic guidance in attacking zone defence 5:1 as well as some tactical combinations or actions, which are used by teams and also the one which are especially intended against this zone defence. Here are meant team combinations – the right cooperation between all offensive players – intend to use the weak points of defence. The third part of the thesis presents methodical procedures, which are used when learning and training of the presented attack combinations. Graphically, the material is described through sketches drawn in 2D space using computer program Easy Sports - Graphics Handball 2.0.

The purpose of the diploma thesis is to present the theory and methodology of the attack on zone defence 5:1. The thesis should be very useful tool to all handball coaches when working with their teams.

## KAZALO VSEBINE

1 UVOD .....	14
1.1 Struktura rokometne igre.....	15
1.2 Značilnosti sodobnega modela rokometne igre.....	16
2 ZNAČILNOSTI OSEBNEGA, CONSKEGA IN KOMBINIRANEGA NAČINA BRANJENJA PRI ROKOMETU .....	20
2.1 Osebna obramba .....	20
2.2 Conski in kombiniran način branjenja.....	22
2.2.1 Naloge branilcev pri conskem branjenju.....	23
3 ZNAČILNOSTI CONSKE OBRAMBNE FORMACIJE 5:1.....	25
3.1 Naloge posameznih igralcev pri conski obrambi 5:1 .....	26
3.2 Značilnosti preoblikovanja obrambe 5:1 pri prehodu napadalcev na dva krožna napadalca .....	30
4 PREDMET IN PROBLEM.....	36
5 CILJI NALOGE .....	38
6 METODE DELA IN NAČIN ZBIRANJA PODATKOV .....	39
7 OPIS SPLOŠNE TEORIJE IN STRATEGIJ NAPADANJA NA CONSKO OBRAMBO 5:1 .....	40
7.1 Taktika napadanja v rokometu .....	40
7.2 Napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambo .....	42
7.3 Osnovna načela za postavitvev napada na consko obrambo 5:1 .....	43
7.4 Opis izbranih moštvenih kombinacij, primernih za napad na consko obrambo 5:1 .....	44
8 METODIČNI POSTOPKI, KI JIH UPORABLJAMO ZA UČENJE IN TRENING NAPADALNIH AKTIVNOSTI PRI NAPADU PROTI CONSKI OBRAMBI 5:1.....	53
8.1 Metodični postopki, ki so splošnejše narave – namenjeni učenju in treniranju napadalnih aktivnosti ne glede na tip conske obrambe.....	53
8.2 Metodični postopki, ki so specifično namenjeni učenju in treniranju dejavnosti, primernih za napad proti conski obrambi 5:1 .....	63
8.2.1 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 1 .....	63
8.2.2 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 2 .....	67
8.2.3 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 3 .....	70
8.2.4 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 4 .....	73
8.2.5 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 5 .....	76
8.2.6 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 6 .....	80
8.2.7 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 7 .....	83
8.2.8 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 8.....	86
9 SKLEP.....	90
LITERATURA .....	92

## KAZALO SLIK:

Slika 1: Izhodiščna postavitve branilcev v conski obrambi 5:1 (Šibila, 2004).....	25
Slika 2: Položaj prvega branilca ob »rezanju krila« v trenutku, ko se pripravlja za sprejem podaje od zunanjega napadalca (Šibila, Bon, Pori, 2006). ....	26
Slika 3: Položaj branilcev v conski obrambi 5:1, kadar je krožni napadalec med drugim in tretjim branilcem, zunanji napadalec pa napada široko (Šibila, Bon, Pori, 2006). ....	27
Slika 4: Položaj branilcev, kadar je KN med drugim in tretjim branilcem, zunanji napadalec pa napada proti sredini (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	28
Slika 5: Položaj in reakcija branilcev v primeru, ko LZ prvi del zaleta opravi naravnost, nato pa se usmeri proti sredini (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	28
Slika 6: Položaj igralcev v conski obrambi 5:1, ko je žoga pri LZ in je KN na nasprotni strani od nje (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	29
Prednji center je zadolžen oziroma krije srednjega zunanjega napadalca ali katerega koli drugega igralca, ki je v prostoru njegovega delovanja. Sodeluje pa tudi z obema drugima igralcema pri ustavljanju levega in desnega zunanjega igralca. Deluje lahko tudi nekoliko bolj levo ali desno - odvisno od zmožnosti napadalcev (Šibila, Bon, Pori, 2006). ....	29
Slika 7: Prehod srednjega zunanjega na drugega krožnega napadalca (Pokrajac, 2010). ....	31
Slika 8: Prehod srednjega zunanjega na drugega krožnega napadalca. Prednji center odreže igralca brez žoge (Pokrajac, 2010). ....	32
Slika 9: Prehod levega zunanjega na drugega krožnega napadalca. Prednji center odreže napadalca, ki je brez žoge (Pokrajac, 2010).....	32
Slika 10: Prehod krila na drugega krožnega napadalca. Obramba 5:1 se transformira v obrambno postavitve 4+2 (Pokrajac, 2010). ....	33
Slika 11: Obramba 5:1 se transformira v obrambo 4+2 s tesnim kritjem nasprotnika (Pokrajac, 2010). ....	34
Slika 12: Položaj branilcev ob prehodu krila na 2 KN. KN sta med drugim in zadnjim centrom (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	34
Slika 13: Položaj branilcev ob prehodu krila na 2 KN. KN je postavljen široko med branilcema 1D in 2D, drugi KN pa na strani med ZC in 2L (Šibila, Bon, Pori, 2006). ....	35
Slika 14: Osnovna postavitve za napad 5:1 (Šibila, Bon, Pori, 2006). ....	43
Slika 15: Prehod krila na drugega KN po križanju z zunanjim napadalcem (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	45
Slika 16: Prehod SZ na drugega KN po podaji KN (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	46
Slika 17: Prehod SZ na drugega KN po povratni podaji LZ (osebni arhiv).....	47
Slika 18: Prehod LZ na drugega KN po podaji LK (osebni arhiv).....	48
Slika 19: Prehod SZ na drugega KN po križanju z zunanjim napadalcem (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	49
Slika 20: Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ s podajo KN, ki sprejme žogo od SZ (Šibila, Bon, Pori, 2006). ....	50
Slika 21: Podaja SZ KN in prehod krila na drugega KN (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	51
Slika 22: Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ s križanjem (Šibila, Bon, Pori, 2006). ....	52



Slika 23: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	54
Slika 24: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	55
Slika 25: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	55
Slika 26: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	56
Vaja 5: Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še enega branilca, ki je postavljen na mesto zadnjega centra. Po dvojni podaji z diagonalnim krožnim napadalcem igra LZ, KN in DZ 3:2 z dvema obrambnima igralcema. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.....	56
Slika 27: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	56
Slika 28: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	57
Slika 29: Sedmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	58
Slika 30: Osmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002). .....	58
Slika 31: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002). .....	59
Slika 32: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002). .....	60
Slika 33: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002). .....	60
Slika 34: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002). .....	61
Slika 35: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002). .....	62
Slika 36: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002). .....	62
Slika 37: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1. ....	63
Slika 38: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1. ....	64
Slika 39: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1. ....	64
Slika 40: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1. ....	65
Slika 41: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1. ....	65








Slika 42: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1. ....	66
Slika 43: Sedmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1 (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	66
Slika 44: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2. ....	67
Slika 45: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2. ....	68
Slika 46: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2. ....	68
Slika 47: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2. ....	69
Slika 48: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2 (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	69
Slika 49: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3. ....	70
Slika 50: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3. ....	70
Slika 51: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3. ....	71
Slika 52: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3. ....	71
Slika 53: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3. ....	72
Slika 54: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3. ....	72
Slika 55: Sedmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3. ...	73
Slika 56: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4. ....	74
Slika 57: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4. ....	74
Slika 58: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4. ....	75
Slika 59: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4. ....	75
Slika 60: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4. ....	76
Slika 61: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5. ....	77
Slika 62: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5. ....	77
Slika 63: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5. ....	78
Slika 64: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5. ....	78
Slika 65: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5. ....	79
Slika 66: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5 (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	79
Slika 67: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6. ....	80
Slika 68: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6. ....	81
Slika 69: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6. ....	81
Slika 70: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6. ....	82
Slika 71: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6 (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	82
Slika 72: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7. ....	83
Slika 73: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7. ....	83
Slika 74: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7. ....	84
Slika 75: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7. ....	84
Slika 76: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7. ....	85
Slika 77: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7 (Šibila, Bon, Pori, 2006).....	85
Slika 78: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8. ....	86
Slika 79: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8. ....	87
Slika 80: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8. ....	87
Slika 81: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8. ....	88
Slika 82: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8. ....	88

Slika 83: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8  
(Šibila, Bon, Pori, 2006)..... 89

#### LEGENDA KRATIC:

Levo krilo	LK
Desno krilo	DK
Levi zunanji	LZ
Desni zunanji	DZ
Krožni napadalec	KN
Srednji zunanji	SZ

#### LEGENDA ZNAKOV:

	žoga
	stožec
	gibanje igralca brez žoge
	podaja
	gibanje igralca z žogo
	strel
	nameravana, a ne izvedena podaja



vratar



branilec



napadalec

## 1 UVOD

Šport je vedno pomembnejši element človekovega življenja. To velja tudi za športne igre, najpopularnejšo obliko športa. Njihova osnova je uspešno skupno sodelovanje, prepleteno z individualnimi idejami človeka. Sem spada tudi rokometna igra, ki je danes ena izmed najpopularnejših in najbolj dinamičnih športnih iger na svetu. Rokomet je zelo priljubljen v Evropi, Afriki in Aziji, vse bolj pa se širi tudi na ostale kontinente. V Sloveniji je rokomet med najbolj razširjenimi športnimi igrami, njegova priljubljenost in gledanost pa vedno bolj naraščata.

Glede na oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri, uvrščamo rokomet v skupino polistrukturnih kompleksnih športov. Igro sestavlja veliko število motoričnih strukturnih enot, ki jih igralci izvajajo z žogo ali brez nje. Kompleksnost je druga bistvena značilnost rokometu. Kaže se v zapletenosti igre in ni določena le z dejavniki, ki pri igralcih določenega moštva vplivajo na uspeh, temveč tudi z igro nasprotnika. Posamezne aktivnosti v igri imajo obeležje cikličnih oziroma acikličnih gibanj. Vse motorične strukture se v igri izvajajo v specifičnih pogojih, ob prisotnosti nasprotnikovih igralcev in ob upoštevanju pravil igre. Zato sta njihov izbor in izvedba odvisni predvsem od igralnih situacij. Pri tem mora posameznik izbirati take aktivnosti, ki objektivno prispevajo k uspešnosti igralnih akcij moštva. Učinkovitost njegovih aktivnosti je pri tem odvisna od strukture in ravni razvitosti za rokometišča pomembnih razsežnosti psihosomatičnega statusa (notranjih dejavnikov uspeha) ter pogojev treniranja in objektivnih dejavnikov (zunanjih dejavnikov uspešnosti). Rokometno tekmo igra dva moštva s po sedmimi igralci v polju (razen ob izključitvah) in s po sedmimi namestniki (menjavami). Pri igri se igralci dveh nasprotnih moštev neprestano menjavajo v vlogah napadalcev in branilcev, odvisno od tega, katero moštvo ima žogo. Cilj vsakega moštva je, da doseže čim več zadetkov oziroma da prepreči nasprotniku dosego zadetka. Rokometno igrišče je pravokotnik, velik 40 x 20 metrov. Pravila rokometne igre določajo razsežnosti igrišča, vrsto in značilnosti opreme, udeležence v igri in njihove dolžnosti, časovne omejitve, načine gibanja z žogo in brez nje, medsebojne odnose med udeleženci in kazni.

V Sloveniji je bil rokomet pred drugo svetovno vojno manj poznan. Uspešnejša v tem obdobju je bila Hazena, imela je privrženca v Ljubljani in Mariboru. Med drugo svetovno vojno so Nemci na Štajerskem ustanovili nekaj rokometnih moštev, v katerih Slovenci niso igrali, rokomet pa so vsaj posredno poznali. Otroci v šolah so imeli rokomet zelo radi in tako so se pojavili prvi rokometni centri (Celje, Maribor, Murska Sobota, Lendava, Ptuj, Ljubljana, Kranj ...). Leta 1950 je bila ustanovljena Rokometna zveza Slovenije - RZS. Večji napredek pa beležimo po letu 1958, ko je bil izdelan perspektivni načrt nadaljnega razvoja slovenskega rokometu in s tem postavljen trden organizacijski temelj in podrobna shema tekmovanj od najnižje do najvišje starostne in kakovostne

stopnje. Prav ta temelj je pripomogel k mnogim uspehom slovenskih klubov in kasneje tudi reprezentance. Leta 1980 je bil ljubljanski klub Slovan jugoslovanski državni prvak, leto kasneje pa finalist pokala evropskih državnih prvakov. Po osamosvojitvi Slovenije so slovenski klubi igrali vidno vlogo v evropskem rokometnem prostoru. Ekipe Celja in Krma sta osvojili naslov evropskih klubskih prvakov, ne velja pa zanemariti tudi drugih klubov, ki dostojno zastopajo ali so zastopali slovenski rokomet v Evropi (Gorenje, Slovenj Gradec, Prule 67, Cimos Koper, Gold Club, Trimo ...). Na reprezentančnem nivoju ne smemo pozabiti prve medalje na večjih tekmovanjih med ekipnimi športi (bron, Sredozemske igre 1993, Bari), prvega nastopa v kolektivnih športih na Olimpijskih igrah (Sydney, 2000) ter največjega uspeha slovenskega ekipnega športa (srebro, EP 2004, Slovenija) in s tem uvrstitve na Olimpijske igre 2004 v Atenah. Poleg tega pa sta se tako moška kot ženska reprezentanca redno uvrščali na vsa večja tekmovanja. Omeniti pa velja tudi medalje reprezentanc kadetov in mladincev iz evropskih in svetovnih prvenstev (Šibila, 2004).

## 1.1 Struktura rokometne igre

Kot smo že v uvodu omenili, lahko rokomet označimo za polistrukturano (večstrukturano) kompleksno (zapleteno) športno panogo. To pomeni, da je rokomet sestavljen ali strukturiran iz mnogih individualnih elementov (strukturni elementi ali tehnično-taktični elementi ali elementi osnovne in specifične rokometne motorike), ki jih izvajajo igralci in se v igri na zapleten način pojavljajo pri sodelovanju s soigralci in v konfliktu z nasprotniki. Pri sodelovanju med soigralci in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnikov se pojavljajo različne strukturne situacije (ali akcije), ki so lahko tipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo). Celotno rokometno igro delimo na faze ali dele. Osnovna razdelitev je na dve glavni fazi:

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

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, tu 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 (moštven). V sodobnem rokometu poznamo tudi tki. podaljšan 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 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

## 1.2 Značilnosti sodobnega modela rokometne igre

Model igre moštva določa osnovne principe postavljanja, gibanja in sodelovanja igralcev v napadu in obrambi ter parametra učinkovitosti modela igre moštva. Ustrezati mora modelnim razsežnostim moštva. Sodobni model igre moštva je neposredno povezan z ustreznimi modeli igre igralcev, ki igrajo na določenih igralnih mestih, slednji pa od njihovih modelnih razsežnosti.

Izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočala optimalen vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanj mladih rokometišev, je problem, s katerim se ukvarja večina rokometnih strokovnjakov.

Med pomembnejšimi kriteriji, ki jih moramo upoštevati pri reševanju omenjenega problema, so t.i. zahteve sodobnega modela rokometne igre:

- v vseh fazah igre natančno določene in razdeljene igralne vloge, ki so prostorsko, časovno in situacijsko opredeljene,
- univerzalnost ob sočasni specializaciji (igralec se pri različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki jih mora biti sposoben reševati),
- prenos težišča igre v napadu na različne oblike protinapada (igra po celem igrišču),
- krajši čas igre v napadu,
- pri igri v napadu vedno več dejavnosti brez žoge,
- vključevanje igre nad vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključevanju napada,
- prenos težišča igre v obrambi na učinkovito vračanje v obrambo in igro v globokih conskih formacijah, s pomočjo katerih skušamo preprečiti strele z velike in srednje oddaljenosti. Igra v conskih formacijah pa se razvija dvotirno: nekatera



izvenevropska (predvsem severnoafriška in azijska) moštva se branijo z izrazito ofenzivnimi globokimi conskimi obrambami (1:5, 3:2:1), ki občasno prehajajo celo v individualno branjenje, medtem ko evropska (skandinavska, zahodnoevropska) moštva prednostno razvijajo predvsem plitke conske obrambe (6:0, 5:1) (Šibila, 2004).

Rokometna igra je v zadnjih letih naredila velik razvojni premik. To je razvidno predvsem iz naslednjih dejstev:

- igralci več in hitreje tečejo,
- vedno več je novih in izpopolnjenih tehničnih in taktičnih elementov,
- večje je povprečno število napadov in zadetkov,
- manj je izgubljenega časa, ko se v igri nič ne dogaja.

Vse to je posledica:

- sprememb pravil igre (začetni met, pasivna igra, itd.),
- velikega števila profesionalnih ali skoraj profesionalnih klubov ter lig,
- vnašanja novih znanj v teorijo in prakso rokometnega treninga (Šibila, 2002).

V prid temu dejstvu govorijo tudi statistične analize ekipne učinkovitosti z velikih tekmovanj državnih reprezentanc ali vrhunskih klubskih ekip:

- število napadov se je povečalo (ekipe izvedejo na tekmi tudi do 60 in več napadov, kot na primer v finalu SP 2003 med Nemčijo in Hrvaško, ko je bilo izvedenih 61 napadov na ekipo in velja za najhitrejši finale vseh časov),
- na tekmah je doseženih več zadetkov (30 do 35),
- krajši čas napada (priprava na napad in tudi počasni napadi s prekinitvami so preteklost),
- vedno več zadetkov je doseženih iz protinapada,
- okoli 60 % vseh napadov se prične s protinapadom (Pori, 2005).

Pri sodobni rokometni igri cilj ni več kontrolirati žogo, ampak čim dlje kontrolirati tempo (po možnosti celo tekmo) (Veraja, 2001).

Trendi razvoja igre v obrambi:

- največkrat uporabljeni obrambni sistemi so: 6-0, 5-1 in 3-2-1,
- obrambni sistemi postajajo vse bolj fleksibilni in se prilagajajo glede na nasprotnika,

- ekipe postavljajo variabilne obrambne sisteme, ki temeljijo na individualnih sposobnostih obrambnih igralcev,
- podaje na krožnega napadalca se učinkoviteje preprečujejo,
- obrambni igralci imajo odlično delo rok in nog, kaže pa se tudi izboljšava orientacije v obrambnem prostoru,
- takojšna vrnitev v obrambo po danem zadetku,
- takojšna vrnitev v obrambo z namenom preprečiti nasprotnikov protinapad,
- izboljšana taktika za preprečevanje protinapadov,
- izboljšane individualne sposobnosti obrambnih igralcev omogoča fleksibilnost v igri in taktičnih strategijah,
- v obrambi obstajata dva specialista za blokiranje žog.

#### Trendi razvoja v protinapadu:

- rezultat pridobljenih žog se kaže v hitrih protinapadih,
- določene so tekalne vloge v protinapadu,
- preprosti protinapadi z enojno (dolgo) podajo,
- prvi val z enim ali dvema igralcema,
- drugi val takoj sledi prvemu valu,
- namesto vratarja v prvi val podajata prvi v obrambi in obrambni igralec na sredini,
- limitiran uspeh v protinapadih na tekmah za najvišja mesta.

#### Trendi razvoja igre v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambo:

- uporaba podaje proti krožnemu napadalcu z odbojem od tal tudi v težkih situacijah,
- uporaba različnih hitrih podaj (npr. odbojarska podaja, hitra podaja v zrak »cepelin«),
- manjše število slabše izvedenih podaj poveča možnost za zmago,
- povečano število individualnih tehničnih elementov (npr. lovljenje žoge z eno roko),
- veliko število igralcev, ki igrajo 1:1 in s tem vežejo nase druge obrambne igralce,
- povečan procent točnih podaj, ki so izvedene pod pritiskom obrambnih igralcev,
- povečano število ekipnih napadov,
- krajši čas napadanja,
- število podaj, preden se začne z napadalnimi aktivnostmi, je približno 4 do 5,
- povečano število igre 1:1 na agresivne obrambe,
- strategija igre v napadu generalno sloni na igri 1:1 in 2:2,
- kljub temu da obramba dobro preprečuje protinapade, ekipe velikokrat poskušajo s taktičnimi kombinacijami zaključiti napad v podaljšanem protinapadu,

- značilna so kratka križanja med zunanjim igralcem in krilom,
- hitra igra z veliko zadetki,
- napad v formacijah 3-3 in 4-2 (Perčič, 2009).

## **2 ZNAČILNOSTI OSEBNEGA, CONSKEGA IN KOMBINIRANEGA NAČINA BRANJENJA PRI ROKOMETU**

Pri rokometu se uporabljajo trije načini branjenja: osebni, conski in kombinirani. V nadaljevanju so opisane njihove temeljne značilnosti.

### **2.1 Osebna obramba**

Za izpolnjevanje učno-vzgojnih smotrov s pomočjo rokometne igre je tako pri delu v okviru rednih ur šolske športne vzgoje kot tudi pri delu v okviru šolskih športnih društev še posebej primeren osebni način branjenja. V t.i. tekmovalnem ali vrhunskem rokometu se osebna obramba na uradnih tekmah pojavlja redko, saj se večina moštev brani s conskim ali kombiniranim načinom, ki je z vidika doseganja ugodnega rezultata primernejši, ker je delovanje igralcev v obrambi koncentrirano na manjši del igrišča, kjer imajo napadalci največ možnosti za doseg zadetkov. Osebno obrambo uporabljajo moštva predvsem ob zaključku srečanj, ko ena izmed ekip izgublja tekmo in skuša s pomočjo osebnega kritja prisiliti nasprotnika, da naredi napako ali da prehitro in nesmotrno zaključi svoj napad. Lahko pa moštva uporabijo osebni način branjenja tudi z namenom, da presenetijo nasprotnika in poizkušajo napadalcem odvzeti nekaj žog ali pa samo spremeniti ritem igre in s tem potek tekme (Šibila, 2004).

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

- tehnično-taktično znanje, ki ga morajo imeti igralci, da lahko uspešno igrajo v obrambi, je načeloma večje pri igri s consko ali kombinirano obrambo kot pri igri z osebno obrambo. Ker pa so naši otroci začetniki in nimajo ustreznega znanja, ki bi jim omogočalo učinkovito igro v obrambi, je primernejši osebni način branjenja. Še pomembnejši razlog je pomanjkanje tehnično-taktičnega znanja učencev pri igri v napadu proti conski ali kombinirani obrambni postavitvi. Za učinkovito igro napadalcev v napadu proti igralcem, ki se branijo s conskim načinom (tudi če tega načina igre ne obvladajo dobro), morajo igralci obvladati mnogo več tehnično-taktičnih prvin (predvsem skupinskih in moštvenih) kot pri igri z osebno obrambo. Ker pa tega znanja začetniki nimajo, postaja taka igra nezanimiva, zadetkov je malo, sodelovanje med napadalci pa zelo osiromašeno;
- odgovornost igralcev je mnogo večja, napake pa natančno razvidne, saj »vsak odgovarja za svojega« nasprotnika;

- mnogo več je aktivnosti vseh igralcev (tekov, skokov, metov ...), večja je dinamika igre, tako da se mnogo bolj razvijajo motorične in funkcionalne sposobnosti igralcev. Prav tako se bolj razvijajo tehnično-taktične sposobnosti igralcev;
- učenci se učijo izvajati posamezne tehnično-taktične prvine pod oteženimi pogoji, saj morajo žogo loviti, podajati ali se odkrivati ob neprestani prisotnosti obrambnega igralca in se lahko vsaka najmanjša napaka takoj maščuje;
- pri igri sodelujejo vsi igralci in ne samo eden ali dva najboljša; to lahko dosežemo tudi tako, da priredimo druga pravila;
- sodoben model rokometne igre zahteva vedno več igre po celem igrišču (različne oblike protinapada, vračanje v obrambo). Sposobnosti, ki jih potrebujejo igralci, da bi se uspešno znašli v takem modelu igre, se gotovo bolje razvijajo pri igri z osebno obrambo. Zato skušamo že pri otrocih razviti čim več sposobnosti, ki jim bodo kasneje koristile pri igri v starejših starostnih kategorijah (Šibila, 2004).

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

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

## 2.2 Conski in kombiniran način branjenja

Pri conskem načinu branjenja je vsak branilec odgovoren za branjenje določenega prostora na igrišču oz. je zadolžen za obrambno delovanje proti igralcu, ki se nahaja v tem prostoru. Ob tem pa skuša pomagati tudi sosednjim igralcem v obrambi, če je to potrebno. V osnovi delimo conske obrambe na globoke in plitke.

Vsaka conska obramba mora zadovoljevati tri zahteve:

- širino conske obrambe. Načeloma naj bi v vsaki conski obrambi igralci z različnimi aktivnostmi zagotavljali kritje po celotni širini igralne površine. Neovirane strele naj bi obrambni igralci dopuščali šele iz tki. »mrtvih kotov« (približno pod kotom 20 stopinj med namišljeno podaljšano črto vratnice v голу in prečno črto rokometnega igrišča). Seveda je to odvisno še od mnogih dejavnikov: kakovost strelcev, kakovost vratarja, taktika ...
- gostoto 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;
- globino conske obrambe. Napadalci ne dosegajo zadetkov pri rokometu samo iz krilnih položajev ali po prodoru pred vratarjev prostor, temveč dobri strelci dosegajo zadetke tudi iz razdalje 9, 10 ali še več metrov od gola. Zato je potrebno zagotoviti zadostno izpadanje branilcev na nevarne strelce. Največjo globino je potrebno zagotoviti na sredini igrišča, saj je tam možnost za doseg zadetka z razdalje največja.

Globoki conski obrambi sta npr. 3:3 in 3:2:1. Pri obrambi 3:3 branilci izredno agresivno pokrivajo zunanje igralce nasprotnega moštva. Obramba je dvolinijska, igralci so postavljeni v dveh linijah (ena globlje v igralnem polju, druga ob črti vratarjevega prostora). Obrambo 3:3 uporabljajo predvsem afriške države. Uporabljamo pa jo tudi kot metodični postopek učenja mladih, in sicer od desetega do dvanajstega leta starosti, saj vsebuje elemente osebne in conske obrambe. Obramba 3:2:1 je trilinijska obramba. Igralci niso pomaknjeni tako globoko v polje. Zanja je značilna velika agresivnost na zunanje napadalce. Zagotavlja globino, nekoliko manj pa širino in gostoto obrambe. Tudi to obrambo uporabljamo kot metodični postopek učenja mladih, in sicer starejših od dvanajst let.

Plitki conski obrambi sta 5:1 in 6:0. Za obrambo 5:1 je značilna postavitve petih igralcev ob črti vratarjevega prostora in enega pomaknjenega globlje v polje. To zagotavlja globino v delu igrišča, ki je z vidika napadalcev najprimernejši za doseganje zadetkov. Igralci v conski obrambni formaciji 6:0 so razporejeni ob črti vratarjevega prostora. Osnovni principi delovanja branilcev v tej obrambi so naslednji: prvi igralec z leve in desne strani zagotavljata širino in gostoto ob črti vratarjevega prostora. Delovanje drugih in tretjih branilcev je v veliki meri odvisno od

postavitve nasprotnikovega krožnega napadalca. Conska obramba 6:0 dobro zagotavlja širino in gostoto, slabše pa globino. V rokometni praksi se največ uporabljajo conske obrambne postavitve 6:0, 5:1 in 3:2:1.

Kombiniran način branjenja je tisti, pri katerem uporabljamo elemente conske in osebne obrambe. Pri kombiniranem načinu branjenja se določen del moštva brani na conski način, en ali dva igralca pa z osebnim branjenjem. S kombiniranim načinom branjenja se moštva branijo takrat, kadar imajo nasprotniki izrazito kakovostnega igralca (ali dva), od katerega je odvisna uspešnost igre. Ta igralec je lahko učinkovit strelec ali pa organizator igre. Tako skušajo preprečiti, da bi tak igralec žogo sploh sprejel (tesno osebno kritje ali »klop«) ali pa mu skušajo takoj po sprejemu žoge preprečiti delovanje, s katerim bi bil lahko nevaren za doseg zadetka ali organizacijo igre (osebno kritje na razdalji). Poznamo različne načine kombiniranega načina branjenja (npr.: 5+1, 4+2) (Šibila, 2004).

### **2.2.1 Naloge branilcev pri conskem branjenju**

#### Kritje in spremljanje igralca

Igralec je v položaju kritja takrat, ko je na sredini kota, ki ga tvorita namišljeni črti v podaljšku vratnic in igralec, ki ga pokriva. V tem položaju preprečuje napadalcu streljanje ali prodiranje proti vratom. S spremljanjem napadalca skuša obrambni igralec zadržati položaj kritja tudi takrat, ko se napadalec giblje po prostoru.

#### Štetje igralcev

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

#### Pomikanje za žogo

Branilci se pomikajo za žogo v prostoru, ki ga branijo glede na igralno mesto v conski obrambi. V izjemnih primerih je gibanje za žogo izvedeno tudi izven prostora gibanja branilcev. To je v primerih napake sosednjega branilca, ki mu je potrebno pomagati.

#### Pomoč sosednjemu branilcu

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

### Predajanje in prevzemanje napadalcev

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

### Zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom in rokami

To je zelo pomembna obrambna naloga, saj lahko napadalec z žogo doseže zadetek. Nasprotniku skušamo s pomočjo telesa in deloma tudi rok preprečiti prodor in strel proti vratom. Največkrat poskušamo to nalogo opraviti v diagonalni obrambni preži, ki nam omogoča veliko stabilnost pri telesnem stiku z napadalcem in tudi možnost zaustavljanja napadalčeve roke, s katero meče. Tako skušamo z roko, ki je nekoliko pomaknjena naprej, doseči napadalčevo roko, v kateri ima žogo, dlan druge roke pa položimo na napadalčev nasprotni bok, s čimer skušamo zaustaviti napadalčevo prodiranje po t. i. zunanji strani. Pri izrivanju in zaustavljanju je pomembno, da ne napravimo takšnega prekrška, ki bi bil kaznovan z izključitvijo obrambnega igralca, zato napadalca z rokami ne smemo držati ali porivati, temveč ga le izrivamo iz obrambnega prostora.

### Blokiranje strel

Strele nasprotnih igralcev poskušamo zaustaviti z blokiranjem žoge. Izvedemo ga z vsemi deli telesa (najpogostejše in najučinkovitejše je blokiranje z rokami). Branilec lahko žogo blokira iz vzporedne ali diagonalne preže. Ločimo tudi blokiranje strel s tal, ki so lahko izvedeni v različnih višinah, ali strel v skoku.

### Odvzemanje žoge

Obrambni igralci pri rokometu izvajajo dve vrsti aktivnosti:

- aktivnosti, s pomočjo katerih preprečujejo doseg zadetka (primarne naloge),
- aktivnosti, s pomočjo katerih skušajo napadalcem odvzeti žogo (sekundarne naloge).

Odvzemanje žoge napadalcem lahko izvedemo na več načinov:

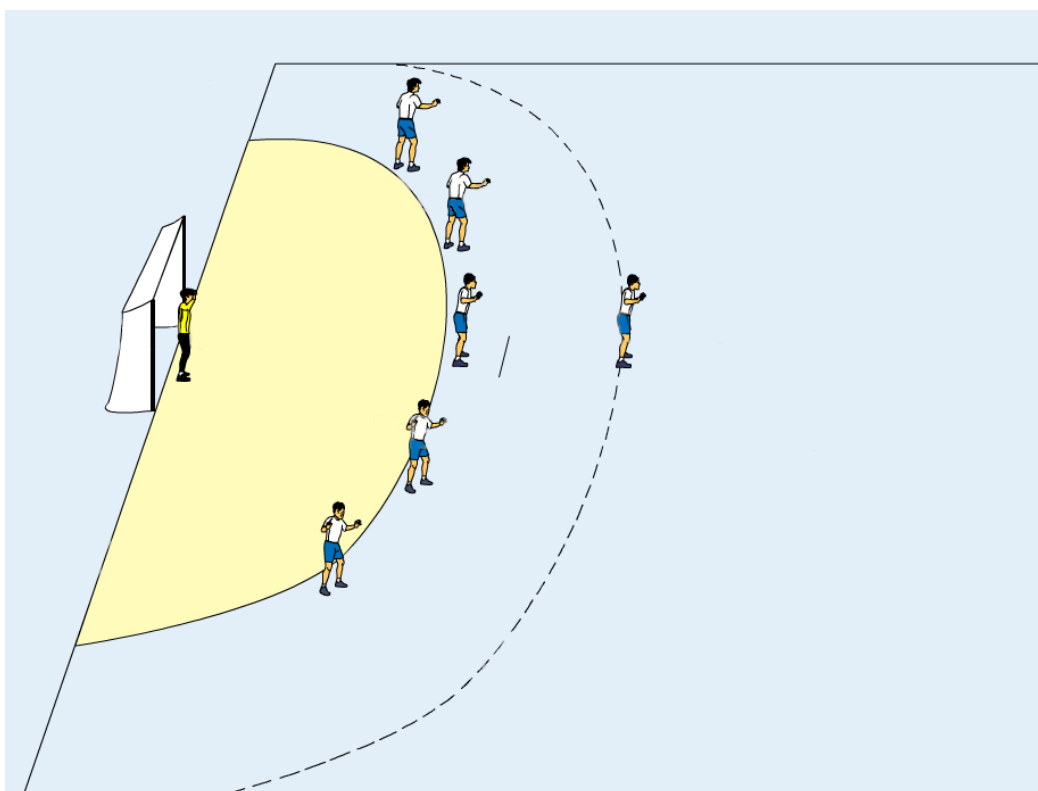
- s prestrežanjem žoge, kadar napadalec slabo poda žogo,
- z odvzemanjem žoge med vodenjem (Šibila, Bon, Pori, 2006).



### 3 ZNAČILNOSTI CONSKE OBRAMBNE FORMACIJE 5:1

Conska obramba 5:1 je pri rokometu zelo pogosto uporabljena tako pri vrhunskem rokometu kot tudi pri ekipah nižjih kakovostnih ravni. Pri mlajših starostnih kategorijah jo pogosto uporabljamo za prehod od igre z globokimi conskimi obrambami, kot sta 3:3 in 3.2:1, k igri z nekoliko plitkejšimi conskimi obrambami. 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. Branilci imajo posebna poimenovanja. Igralce poimenujemo kot prvi in drugi z leve in desne ter zadnji center (centerhalf) in prednji center ali »špica«. Ta conski sistem omogoča globoko obrambo, preprečuje tekoče zaporedno izvajanje napadalnih kombinacij in v primerih uspešne obrambe omogoča hitri protinapad (Čeranič, 2006).

Ob prehodu napadalcev v napadalno postavitev z dvema krožnima napadalcema se lahko takšna postavitev branilcev transformira v kombinirano obrambo 5+1 ali 4+2 oziroma v consko obrambo 6:0 (zelo redko) (Pokrajac, 2010).



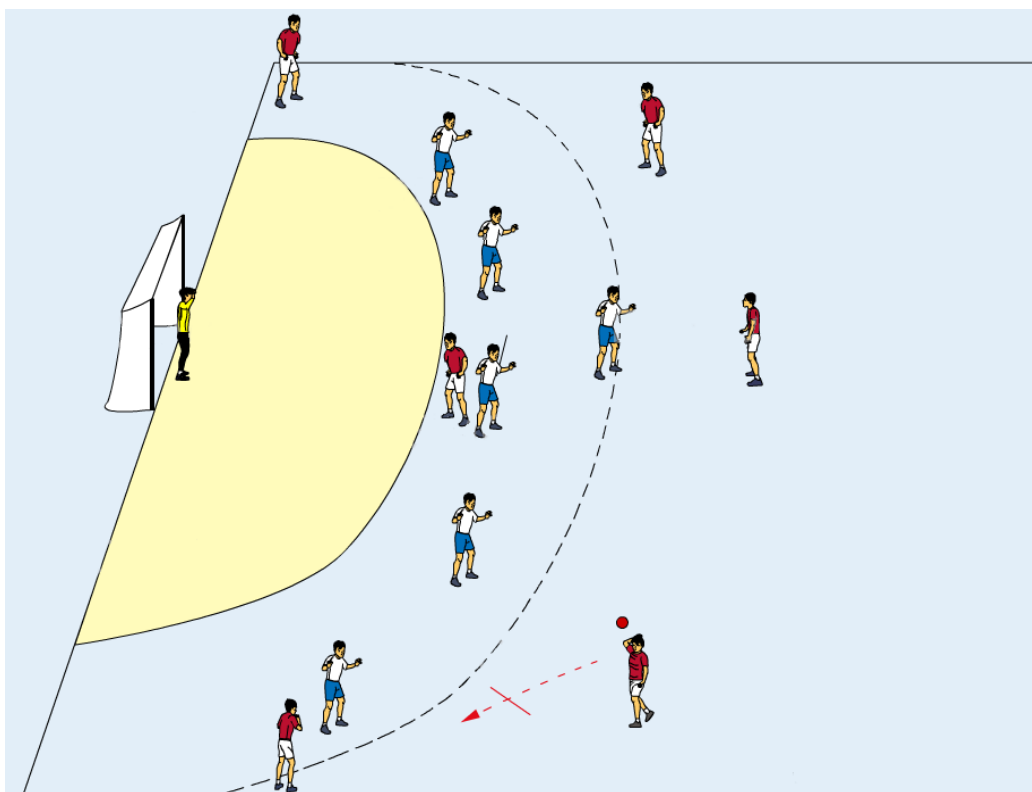
Slika 1: Izhodiščna postavitev branilcev v conski obrambi 5:1 (Šibila, 2004).

### 3.1 Naloge posameznih igralcev pri conski obrambi 5:1

V nadaljevanju so na kratko opisane bistvene značilnosti delovanja branilcev na posameznih igralnih mestih v conski obrambi 5:1.

#### Delovanje prvega levega in desnega branilca

Osnovna naloga prvega levega in desnega branilca je, da s hitrim in učinkovitim bočnim gibanjem zagotavljata širino obrambe ter s tem preprečujeta strele s kril po skoku nad vratarjev prostor. Največkrat prvi branilec z leve in desne s tesnim kritjem kril (»rezanjem«) otežuje ali celo preprečuje sprejem žoge od zunanjih igralcev na njegovi strani (levemu krilu preprečuje sprejem žoge od levega zunanjega napadalca). Vendar se mora potem takoj pomakniti nazaj, da lahko pomaga drugemu branilcu, če jih napadalec preigrava proti zunanji strani. Levi in desni prvi branilec pa tudi pomagata pri pokrivanju krožnega napadalca. Ta se lahko pomakne v zelo širok položaj in zadnji center ima s tem precej oteženo nalogo pokrivanja krožnega napadalca, zato je pomoč prvega levega in desnega branilca zelo pomembna (Šibila, Bon, Pori, 2006).

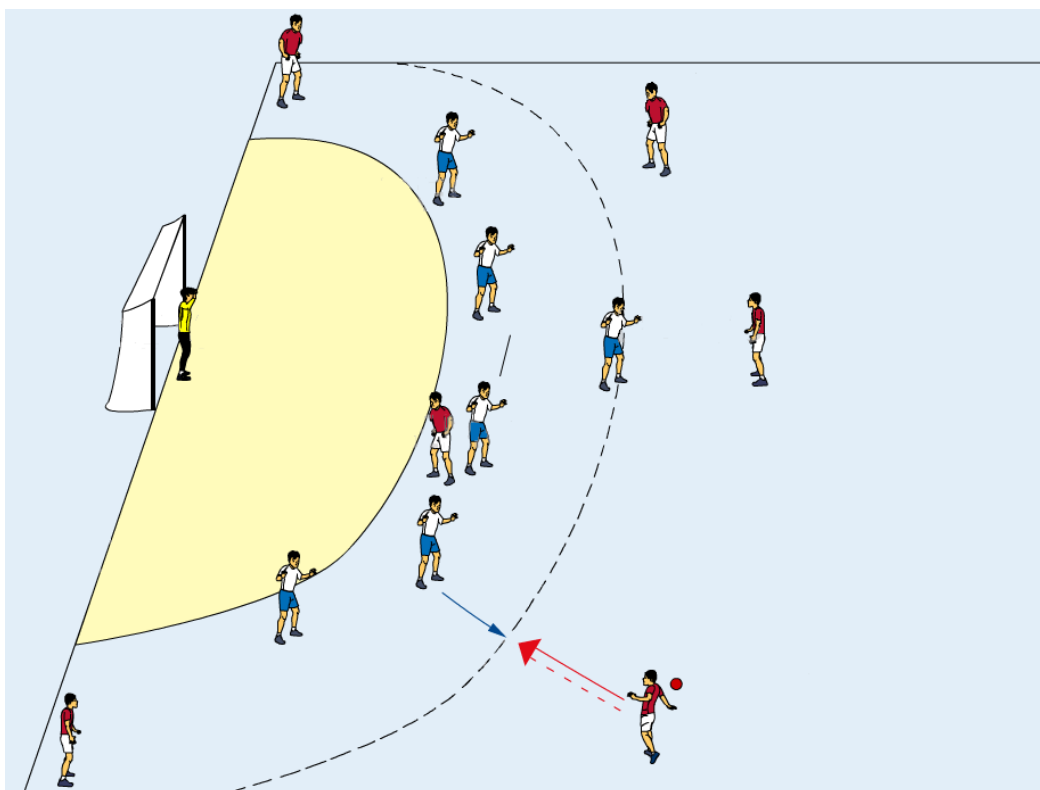


Slika 2: Položaj prvega branilca ob »rezanju krila« v trenutku, ko se pripravlja za sprejem podaje od zunanjega napadalca (Šibila, Bon, Pori, 2006).

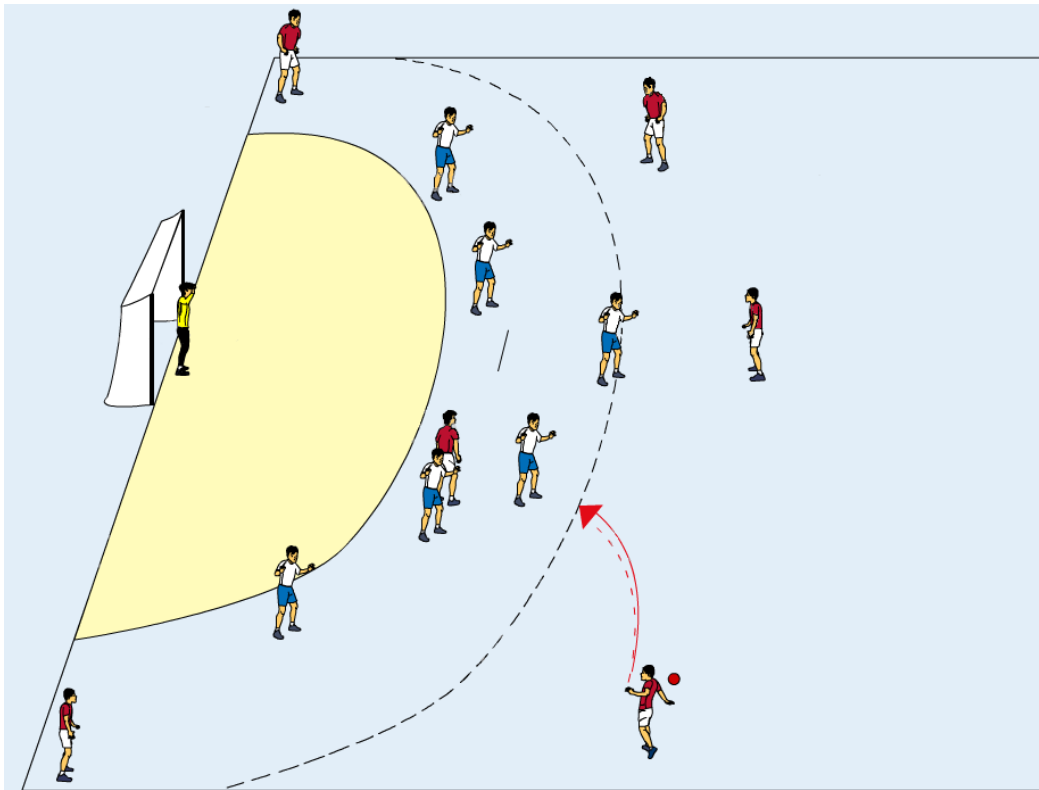
#### Delovanje drugega levega in desnega branilca ter zadnjega centra

Glavna naloga teh dveh branilcev je predvsem preprečevanje strelav z razdalje desnemu in levemu zunanjemu napadalcu ter njun prodor pred vratarjev prostor. Zelo pomembna je tudi njuna postavitev, saj s tem pomagata pri pokrivanju krožnega

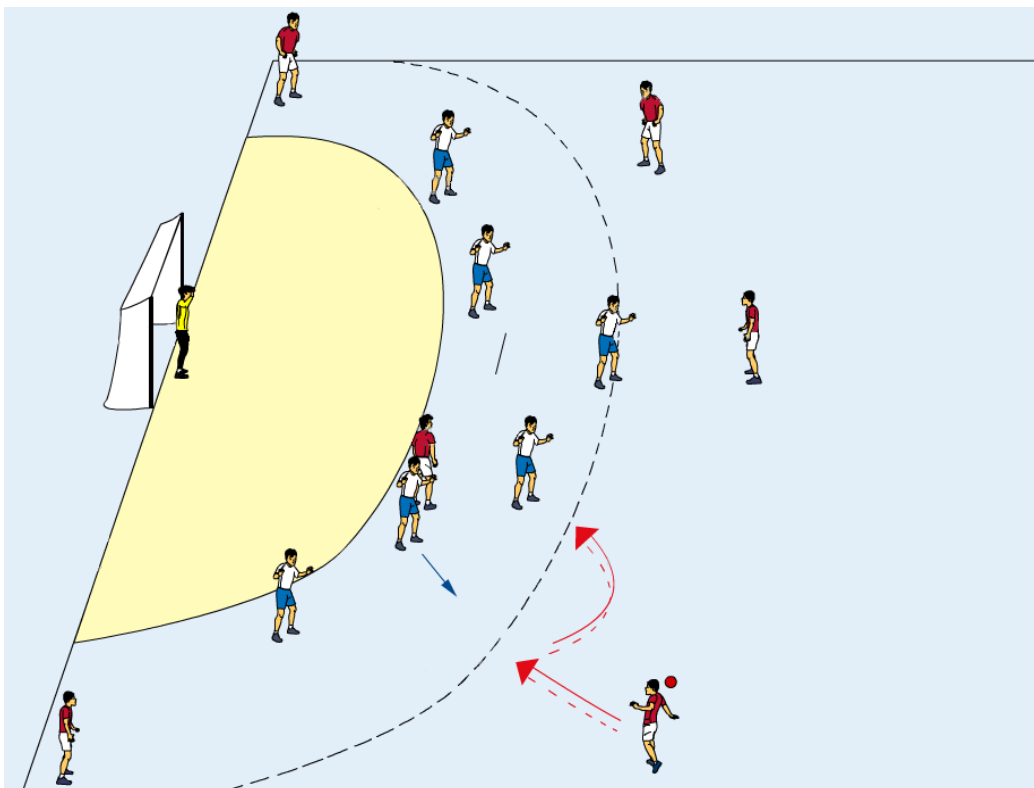
napadalca – večja gostota branilcev pomeni oteženo podajo na krožnega napadalca. Kako reagirata druga branilca, je zelo odvisno od postavitve krožnega napadalca. Če je ta postavljen med drugim in tretjim branilcem, zunanji napadalec pa napada široko, mora drugi branilec nujno pristopiti k zunanjemu napadalcu in ga pokrivati (zaustaviti) oziroma ovirati (blokirati) pri strelu na gol. Krožnega napadalca pa prepusti zadnjemu centru. Če pa zunanji napadalec napada proti sredini, mora drugi branilec kriti oziroma spremljati krožnega napadalca. Zunanjega napadalca prepusti zadnjemu centru. Potem ima zadnji center nalogo, da napadalcu prepreči strel z razdalje oziroma prodor pred vratarjev prostor. Osnovna naloga zadnjega centra je kritje in spremljanje krožnega napadalca. To počne v sodelovanju z drugimi igralci. Zadnji center igra pomembno vlogo pri celotni obrambi, saj je nekakšen korektor in dirigent le-te. Njegovo gibanje je po črti vratarjevega prostora najmanj tri metre v levo in v desno stran od izhodiščnega položaja. Ta igralec v nujnih primerih pomaga branilcem na drugih igralnih mestih. Osnovni položaj zadnjega centra je ob črti vratarjevega prostora. Svojega položaja ob črti ne zapušča oziroma ga zapusti le izjemoma. To stori v primeru, ko skuša krožni napadalec blokirati enega izmed drugih igralcev ali špico. Če gre krožni napadalec naprej v blokado, se tudi on giblje naprej v globino in skuša po potrebi opraviti prevzemanje zunanjega igralca ter predajanje krožnega napadalca. To seveda ni edini način ravnanja zadnjega centra v primeru blokad, saj lahko le-ta ostane na črti vratarjevega prostora in le z glasom opozori sprednji center, da prihaja krožni napadalec postavljati blokado. V tem primeru mora potem opozorjeni igralec pravilo odreagirati in se izogniti blokadi ter pravilno delovati proti zunanjim napadalcem. (Šibila, Bon, Pori, 2006).



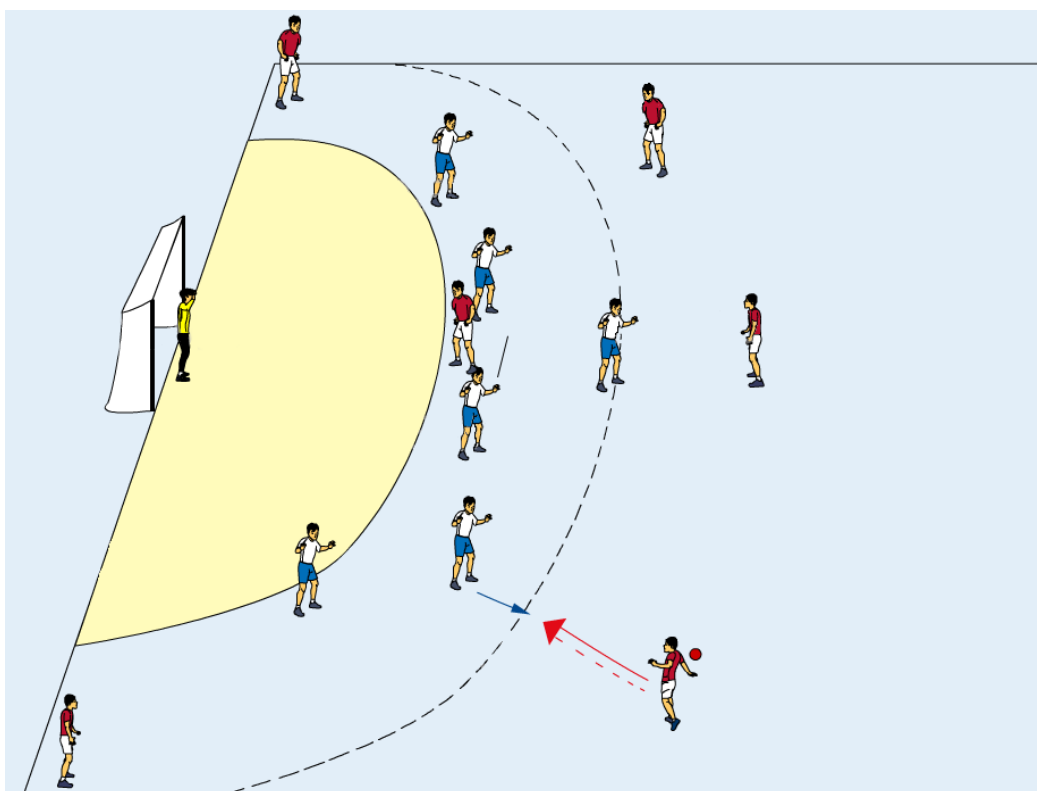
Slika 3: Položaj branilcev v conski obrambi 5:1, kadar je krožni napadalec med drugim in tretjim branilcem, zunanji napadalec pa napada široko (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 4: Položaj branilcev, kadar je KN med drugim in tretjim branilcem, zunanji napadalec pa napada proti sredini (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 5: Položaj in reakcija branilcev v primeru, ko LZ prvi del zaleta opravi naravnost, nato pa se usmeri proti sredini (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 6: Položaj igralcev v conski obrambi 5:1, ko je žoga pri LZ in je KN na nasprotni strani od nje (Šibila, Bon, Pori, 2006).

#### Delovanje prednjega centra

Prednji center je zadolžen oziroma krije srednjega zunanjega napadalca ali katerega koli drugega igralca, ki je v prostoru njegovega delovanja. Sodeluje pa tudi z obema drugima igralcema pri ustavljanju levega in desnega zunanjega igralca. Deluje lahko tudi nekoliko bolj levo ali desno - odvisno od zmožnosti napadalcev (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Za uspešno delovanje conske obrambe 5:1 je bistveno usklajeno sodelovanje vseh branilcev. Zaradi tega obstajajo nekakšna osnovna pravila, ki se naj bi jih igralci držali. Ta pravila so:

- drugi branilci pomagajo prvim, kadar krila prodirajo proti sredini,
- drugi branilci pomagajo prednjemu centru, kadar srednji zunanji napadalec prodira med njim in prednjim centrom,
- prednji center pomaga drugima branilcema, kadar zunanji igralci prodirajo proti sredini,
- prvi branilci lahko pomagajo drugim branilcem, kadar so ti prisiljeni pomagati prednjemu centru (Čeranič, 2006).

### **3.2 Značilnosti preoblikovanja obrambe 5:1 pri prehodu napadalcev na dva krožna napadalca**

Glede na svojo osnovno, začetno postavitev in mehanizme delovanja imajo različne conske obrambe različne šibke točke. Strokovnjaki so pri preučevanju delovanja igralcev v različnih conskih in kombiniranih obrambah skušali ugotoviti, katere so tipične igralne situacije, ki nastajajo v igri na postavljeno obrambo. Na podlagi teh ugotovitev so skušali določiti napadalne aktivnosti, ki različnimi obrambami najmanj ustrezajo oziroma jim povzročajo največ težav. Napadalci torej želijo z različnimi aktivnostmi ustvariti take situacije, ki so za določeno obrambo najtežje rešljive. Kot primer taktično primerne napadanja proti conski obrambi 5:1 lahko navedemo različne prehode napadalcev na 2. krožnega napadalca (Šibila, 2007).

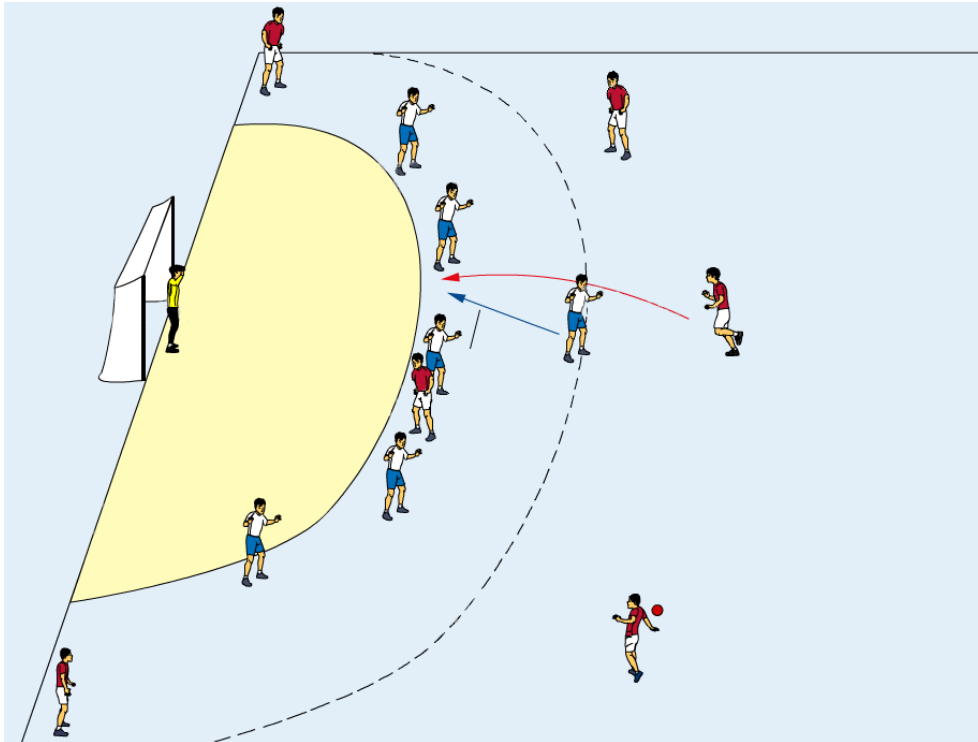
Zato morajo imeti ekipe, ki uporabljajo consko obrambo 5:1, dobro izdelan načrt preoblikovanja v drugo consko ali kombinirano obrambo (6:0, 5+1, 4+2). Preoblikovana oziroma transformirana obramba bo kakovostna le v primeru, da vsak obrambni igralec natanko ve, kakšna je njegova vloga. Ko napadalci zopet preidejo v napad z enim krožnim napadalcem, se transformirana obramba ponovno postavi v prvotni oziroma osnovni način branjenja. Seveda pa morajo obrambni igralci čim hitreje prepoznati in čim hitreje reagirati, ko napadalci spet preidejo v napad z enim krožnim napadalcem.

Najbolj pogosto preoblikovanje obrambe 5:1, ko preide napadalec na drugega krožnega napadalca, je v kombinirano obrambo 5+1 ali 4+2, odvisno od tega, katero igralno mesto je igral napadalec, ki je prešel na drugega krožnega napadalca. Kot je že iz imena tovrstnih obramb razvidno, gre za kombinacijo conske in osebne obrambe. To pomeni, da igralec »+1« ali igralca »+2« pokrivajo napadalca, za katerega so zadolženi, medtem ko ostali obrambni igralci delujejo po principu conske obrambe 6:0.

V osnovi gre pri kombiniranih obrambah za to, da sta eden ali dva obrambna igralca zadolžena za enega ali dva napadalca, ki ga/ju tesno pokriva/ta in mu s tem ne dovoljujeta nemotene prodora proti vratom.

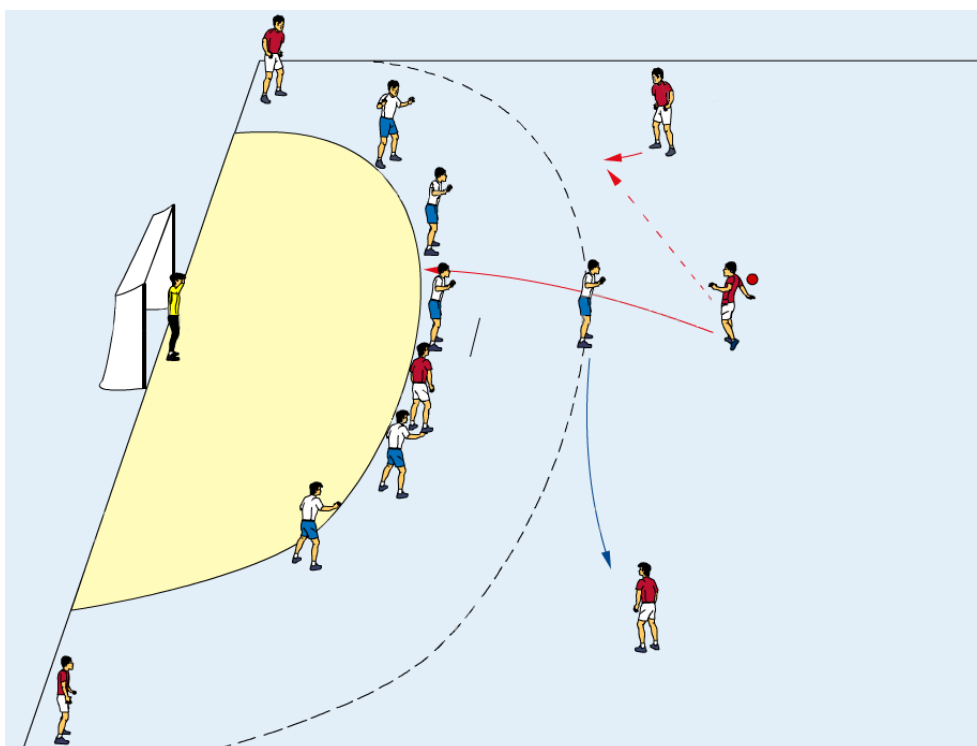
Najbolj primerni za tovrstno kritje nasprotnika so igralci, ki so hitri, agilni, po morfoloških značilnostih največkrat ne najvišji in najtežji igralci. Ti igralci morajo tudi dobro predvideti igralne situacije, da lahko kar se da uspešno izpolnjujejo svoje naloge, to je ne le kritje posameznega igralca, ampak tudi npr. prestrezanje žog in prenos žoge v protinapad oz. samostojno izpeljan protinapad, kar pomeni, da morajo dobro obvladati žogo in imeti pregled nad dogajanjem po celem igrišču (Pokrajac, 2010).

Najenostavnejše preoblikovanje obrambne 5:1 je, ko srednji zunanji steče na drugega krožnega napadalca. Takrat se obramba 5:1 spremeni v obrambo 6:0. Vendar se to preoblikovanje lahko uporabi le v primerih, ko sprednji center lahko igra v obrambi 6:0 na položaju tretjega levega oziroma desnega branilca (odvisno, na katero stran steče srednji zunanji) (Pokrajac, 2010).



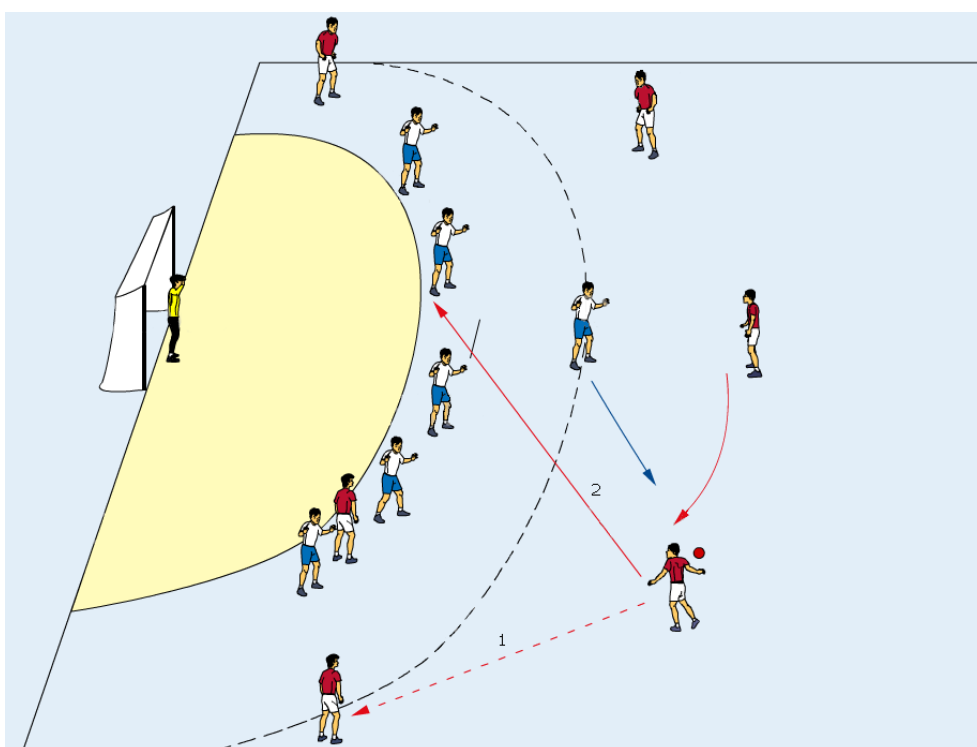
Slika 7: Prehod srednjega zunanjega na drugega krožnega napadalca (Pokrajac, 2010).

V primeru, ko pa sprednji center ni sposoben igrati v obrambi na poziciji »trojke«, se obrambna formacija transformira v kombinirano obrambo 5+1. Najbolj pogosto je, da prednji center prevzame oziroma odreže enega od zunanjih napadalcev (ponavadi tistega, ki je brez žoge), ko steče srednji zunanji na drugega krožnega napadalca (Pokrajac, 2010).



Slika 8: Prehod srednjega zunanjega na drugega krožnega napadalca. Prednji center odreže igralca brez žoge (Pokrajac, 2010).

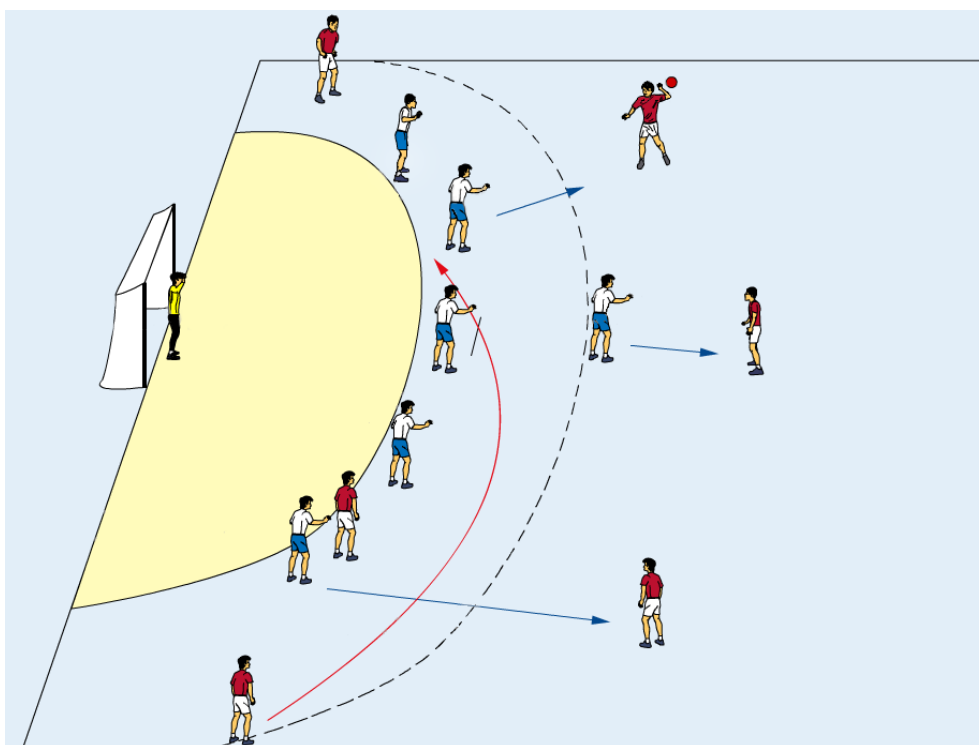
Enako velja, ko na drugega krožnega napadalca steče levi ali desni zunanji napadalec.



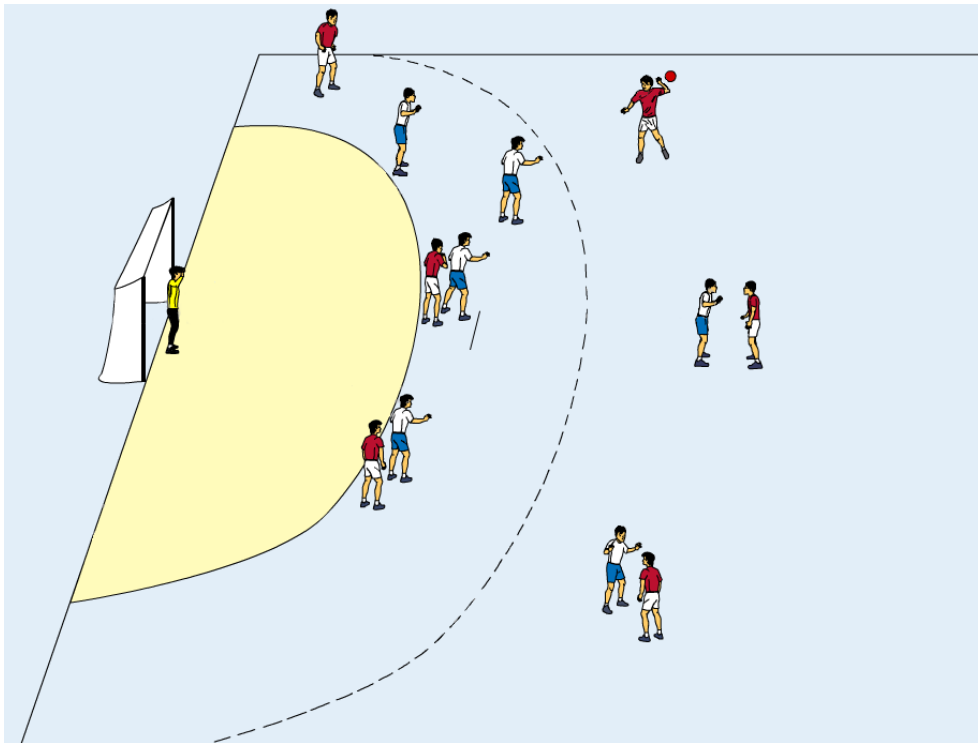
Slika 9: Prehod levega zunanjega na drugega krožnega napadalca. Prednji center odreže napadalca, ki je brez žoge (Pokrajac, 2010).



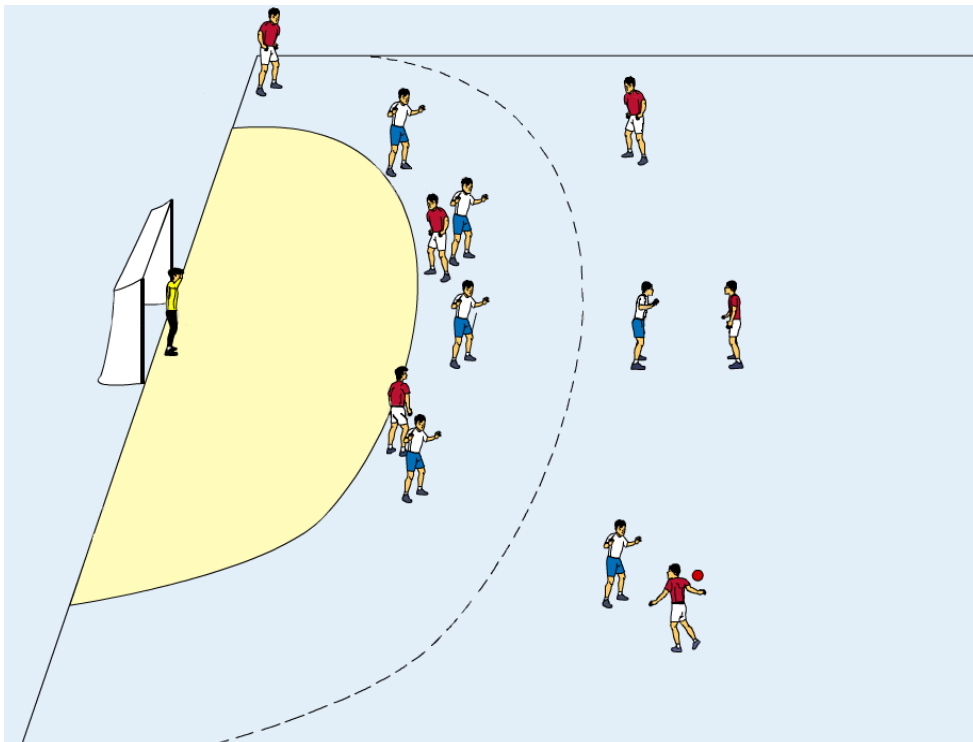
Najpogostejše prilagajanje obrambe postavitve 5:1 je, ko krilo (levo ali desno) preide na drugega krožnega napadalca. Takrat se obramba 5:1 spremeni v obrambo 4+2. Zelo odvisno od obrambe pa je, ali se dva zunanja napadalca odreže in tako skuša preprečiti, da bi sploh prišla v stik z žogo (tesno osebno kritje ali »klop«). Slabost takšnega kritja je, da je ob črti vratarjevega prostora veliko prostora za igro 4:4, kar pomeni, da napadalcem ni težko najti poti proti vratom. Druga možnost je, da se zunanja napadalca krije na razdalji, kar pomeni, da napadalcema obrambna igralca pustita, da sprejmeta žogo. Vendar ta različica obrambe 4+2 zahteva še večjo zbranost obrambnih igralcev, tako tistih dveh, ki krijeta napadalca globoko od črte vratarjevega prostora, kot tudi tistih, ki krijejo ostale štiri napadalce ob črti vratarjevega prostora. Ko krilo prehaja na drugega krožnega napadalca, mora prvi obrambni igralec (prvi branilec na strani, kjer je bil prehod na drugega krožnega napadalca) takoj obvestiti druge branilce, da je krilo prešlo na drugega krožnega napadalca. Sam pa mora čim hitreje odrezati levega oziroma desnega zunanjelega igralca (odvisno, katero krilo preide na drugega krožnega napadalca. Če je to levo krilo, mora odrezati levega zunanjelega napadalca, če pa je to desno krilo, mora odrezati desnega zunanjelega napadalca). Sprednji center pa malo agresivnejše pokrije srednjega zunanjelega napadalca. Eden od obrambnih igralcev, ki je v obrambi na poziciji dvojke, pokrije krožnega napadalca, drugi obrambni igralec, ki je na poziciji dvojke, pa skrbi za zunanjelega napadalca, za drugega krožnega napadalca skrbi zadnji center (Pokrajac, 2010).



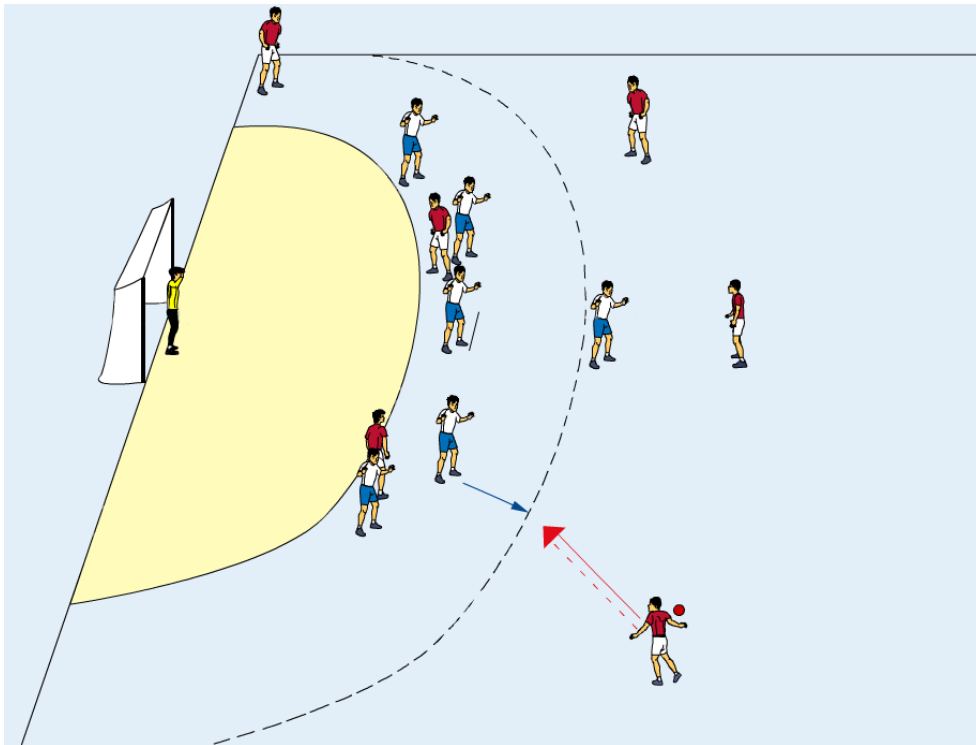
Slika 10: Prehod krila na drugega krožnega napadalca. Obramba 5:1 se transformira v obrambno postavitev 4+2 (Pokrajac, 2010).



Slika 11: Obramba 5:1 se transformira v obrambo 4+2 s tesnim kritjem nasprotnika (Pokrajac, 2010).



Slika 12: Položaj branilcev ob prehodu krila na 2 KN. KN sta med drugim in zadnjim centrom (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 13: Položaj branilcev ob prehodu krila na 2 KN. KN je postavljen široko med branilcema 1D in 2D, drugi KN pa na strani med ZC in 2L (Šibila, Bon, Pori, 2006).

## 4 PREDMET IN PROBLEM

Predmet in problem diplomskega dela sta teorija in metodika napada na consko obrambo 5:1. V diplomskem delu obravnavamo predmet in problem tako s teoretičnega kot tudi z metodičnega vidika ter poskušamo predstaviti nekatere najbolj tipične napadalne kombinacije za igro proti conski obrambni formaciji 5:1.

Igra v obrambi je postala veliko bolj kombinatorna in nepredvidljiva. Branilci niso več pasivni, ampak skušajo z najrazličnejšimi individualnimi, skupinskimi in skupnimi akcijami prisiliti napadalce v napake. Tako delovanje obrambe je za napadalce zelo nepredvidljivo in učinkuje na njihovo samozavest, saj nikoli ne vedo, kako bo obramba reagirala. Obrambne vloge obrambnih igralcev so zelo izoblikovane, obstajajo tudi specialisti za igro v obrambi. Tako lahko trdimo, da je obramba v prednosti pred napadom. Zato je zelo pomembno, da napadalne aktivnosti učimo sistematično in metodično.

Igra v napadu postaja torej vse hitrejša, in sicer tako v smislu hitrosti izvedbe posameznih elementov kot tudi v smislu hitrosti priprave in izbora sredstev napada. To seveda zahteva veliko uigranost in standardizacijo sredstev napadanja. Zaradi omenjenih dejstev ekipe izkoriščajo vsako možnost za izvedbo hitrega napada (različne oblike protinapada po napaki nasprotnika, hitro izvajanje začetnega meta po dobljenem zadetku). Prav tako pa je do skrajnosti skrajšana tako imenovana pripravljalna faza napada na postavljeno obrambo. Ekipe imajo takoj pripravljen taktično primeren prehod v določeno kombinacijo, ki temelji v največji meri na tipu conske ali kombinirane postavitve in na značilnostih lastnih igralcev ter nasprotnikov.

Igralci lahko v napadu proti postavljenim conskim ali kombiniranim obrambam igrajo organizirano s pomočjo vnaprej pripravljenih kombinacij, ki se jih naučijo na treningih ali pa improvizirano. Pri improvizaciji spontano uporabljajo različne dejavnosti, ki jih medsebojno povezujejo glede na situacijo, ki nastaja ob reagiranju obrambnih igralcev. Dobra stran improvizacije je nepredvidljivost napadalnih aktivnosti, slaba stran pa pomanjkanje skupne organizacije, medsebojnega sporazumevanja, morebiten slab izbor aktivnosti, ki jih je smiselno uporabiti v igri proti določenim obrambnim postavitvam. Pri vnaprej pripravljenih kombinacijah je ravno obratno. Če se ponavljajo, velikokrat postanejo predvidljive in branilci lahko ustrezno ukrepajo, omogočajo pa dobro organizacijo in medsebojno sporazumevanje igralcev ter veliko bolj zanesljiv izbor pravih aktivnosti glede na tip obrambe (kombinacijo, ki jo moštvo izvede, določi trener oziroma organizator igre, ki je največkrat srednji zunanji).

Zaključek napadalnih akcij je odvisen od uspešnosti izvedbe začetnih aktivnosti in nadaljevanja le – teh ob morebitni neuspešni izvedbi »akcije«, kjer je nujno potrebna trenutna ocena situacije in posledično nadaljevanje aktivnosti. Tu se ekipa izkaže, kako močna je v trenutkih, ko je potrebno odigrati po trenutnem navdihu oz. ko je potrebna improvizacija.

Uvajanje igralcev v igralne kombinacije v napadu morajo biti postopne in preiščljene. Izbor in vsebine igralnih kombinacij morajo biti takšne, da so primerne (niso

prezahtevne) starostni kategoriji oziroma skupini vadečih in da ponujajo vadečim pester izbor ustreznih rešitev glede na nastalo napadalno situacijo v igri.

Trenerji v trenažnem procesu in tekmah večkrat nismo zadovoljni z učinkovitostjo izvedbe določenih igralnih kombinacij svoje ekipe. Izpeljava teh se nam zdi »šablonska« in za nasprotnika preveč predvidljiva. Da bi povečali kakovost in učinkovitost izvedbe igralnih kombinacij v napadu, moramo na treningu k tovrstnim vsebinam pristopiti z ustrežno metodiko. To pomeni, da je potrebno igralno kombinacijo razdeliti na logične dele, preko katerih vadečim omogočimo postopno učenje taktičnih zahtev določene igralne kombinacije. Vaje moramo oblikovati tako, da vadeči čim večkrat prihajajo v priložnost za strel oziroma v takšne igralne situacije, ki jim omogočajo pester (kreativen) izbor ustreznih tehničnih in taktičnih rešitev glede na nastalo igralno situacijo (podaja najbolj odkritemu soigralcu, prilagajanje nasprotniku ...) (Šibila, 2007).

## **5 CILJI NALOGE**

Glede na predmet in problem smo si v naši nalogi zadali naslednje cilje:

zbrati in predstaviti informacije o taktiki napadanja na conske in kombinirane obrambe pri rokometu. Pri tem smo se osredotočili na osnovna načela napadanja, pravila za postavitvev in gibanje igralcev na različnih igralnih mestih, predvsem v napadu proti conski obrambi 5:1.

1. Prikazati nekatere tipične moštvene kombinacije, primerne za napad proti conski obrambi 5:1.
2. Predstaviti metodiko poučevanja oziroma učenja predstavljenih moštvenih kombinacij v napadu.

## **6 METODE DELA IN NAČIN ZBIRANJA PODATKOV**

Pri izdelavi diplomske naloge smo si pomagali z različno literaturo, ki obravnava rokometno problematiko. V največjo pomoč so nam bili različni članki v periodični literaturi (predvsem revija Trener rokomet) in knjige v domačem jeziku. V veliko pomoč nam je bila tudi tuja literatura (angleška), ki smo jo dobili preko interneta na spletni strani od European Handball Federation.

Nekaj gradiva smo dobili tudi v diplomskih nalogah, kjer so avtorji obravnavali podobno temo. Različne situacije v obrambni postavitvi 5:1 in napadu na obrambno postavitev 5:1 smo prikazali v 2D prostoru s pomočjo računalniškega programa Easy Sports - Graphics Handball 2.0.

Easy Sports - Graphics Handball 2.0 je računalniški program, namenjen risanju rokometnih figur. Je izredno enostaven in hkrati tudi strokoven. Z njim je narisano igrišče, puščice, žoga in rokometni igralci v različnih položajih.

## 7 OPIS SPLOŠNE TEORIJE IN STRATEGIJ NAPADANJA NA CONSKO OBRAMBO 5:1

V nadaljevanju sledi predstavitev taktike oziroma strategije napadanja v rokometu in opis splošne teorije napadanja na postavljeno consko ali kombinirano obrambo. Prav tako so predstavljena osnovna načela za postavitev napada na consko obrambo 5:1 ter opis izbranih moštvenih kombinacij, primernih za napad na consko obrambo 5:1.

### 7.1 Taktika napadanja v rokometu

V vsakodnevni praksi lahko zasledimo dva izraza, ki se mnogokrat uporabljata za isto stvar - taktika in strategija igre. Oba izraza imata izvor v grščini in sta se prvotno uporabljala v vojaškem izrazoslovju (*strategija* - vojaška spretnost, način vojskovanja; *taktika* - metoda borbe, ki se uporablja zato, da se doseže določen cilj, je del strategije). Z razvojem sodobnega športa pa sta oba izraza postala tudi del športnega izrazoslovja. Še posebej sta pomembna v športnih igrah, kjer je taktična priprava eden izmed osrednjih delov priprave igralcev na tekmo. Strategija igre pa pomeni nekoliko širši pojem, kjer gre za odločitev o dolgoročnem izboru sredstev, ki se jih poskuša uporabljati v daljšem časovnem obdobju. Odločitev o izboru strategije mora biti zasnovana na poznavanju smernic razvoja športne igre – rokometu. Tako lahko na temeljno strategijo igre v rokometu prilagajamo že najmlajše z izborom ustrezne metodike učenja in vadbe. Seveda pa je potrebno znati pravilno oceniti, v katero smer se bo rokomet razvijal. Pri tem nam pomagajo različne kvantitativne (statistično številčne) in kvalitativne (analiza izvedb konkretnih akcij) analize. Glede na tendence razvoja rokometu v zadnjih letih lahko rečemo, da so temeljne značilnosti sodobnega rokometu naslednje.

Število napadov na tekmo narašča (povprečno vsaka ekipa izvede že med 55-60 napadov), kar pomeni, da se trajanje posameznega napada krajša. To je predvsem posledica:

- sprememb pravil igre (izvajanje začetnega meta, ocena pasivne igre v napadu, ocena prekrška v napadu ...),
- splošne tendence razvoja športnih iger,
- izboljšanih metod taktične priprave,
- izboljšanih metod taktične in tehnične priprave od najmlajših igralcev do vrhunskih športnikov, tako v smislu praktičnega dela na igrišču kot tudi v smislu teoretične priprave - situacijske vaje, ki temeljijo na velikem številu ponovitev značilnih individualnih in skupnih napadalnih akcij, ter razvoj video in računalniške tehnologije, ki omogoča enostavno, hitro in poglobljeno analizo sodobne taktike napadanja,
- izboljšanja kondicijske pripravljenosti rokometišev, ki v veliki meri temelji na novih znanstvenih izsledkih in izboljšani vadbeni infrastrukturi,
- izjemnih sposobnosti in znanj posameznikov, kar je ob že omenjenem posledica večjega izbora talentiranih igralcev;
- zahtev publike.



V zgoraj opisanih strateških usmeritvah rokometne igre moramo torej iskati in iz njih črpati primerne taktične pristope pri reševanju konkretnih tekmovalnih situacij. Z izrazom taktika želimo namreč v rokometu opredeliti načrtovan in premišljen pristop pri izboru igralnih sredstev oz. individualnih, skupinskih in skupnih akcij, ki jih bodo igralci uporabljali na tekmi. Seveda pa je ob splošnih strateških opredelitvah potrebno upoštevati tudi specifične okoliščine, ki vplivajo na izbor taktike za konkretne ekipe. Predvsem imamo pri tem v mislih sestavo posameznih ekip in značilnosti ter znanja konkretnih igralcev, s katerimi želimo izpeljati določene taktične zamisli.

V zadnjih nekaj letih lahko opazamo zelo veliko raznovrstnost pri sestavi in izboru različnih kombinacij, ki jih uporabljajo rokometna moštva pri igri v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev. Ta ugotovitev velja tudi za igro z igralcem manj ali več v napadu. Pri tem pa ne gre le za veliko novih možnosti pri kombiniranju posameznih aktivnosti v skupno ali skupinsko kombinacijo (akcijo), temveč tudi za možnost posameznikove kreativnosti v vseh delih kombinacije. To pomeni, da se kombinacija začne izvajati po določenem pravilu oziroma zaporedju dejavnosti, vendar lahko (ali celo mora) vsak od igralcev, ki v kombinaciji sodeluje, izbere nadaljevanje kombinacije glede na situacijo, ki je nastala ob reakciji branilcev. Napadalna kombinacija torej ne pomeni shematskega izvajanja nujno povezanih dejavnosti. Takšna igra zahteva od igralcev, ob velikih individualnih znanjih in sposobnostih, razumevanje pomena posameznih kombinacij in možnosti nadaljevanja kombinacije na različne načine, poznavanje slabih točk različnih obramb - torej precej znanja, tudi teoretičnega.

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

Seveda se v sami igri ne gre zanašati samo na vnaprej pripravljene aktivnosti, saj nasprotnik le-te zlahka predvidi in nam na ta način popolnoma ustavi igro, torej s svojimi obrambnimi aktivnostmi ne dovoljuje, da bi se igra sploh razvila. Zato je odločilnega pomena v ekipi imeti igralce, ki so sposobni predvideti več potez naprej in tako v vsakem trenutku »povleči« pravo potezo. To je tudi tisto, kar je v rokometni igri zanimivo za gledalce. In ker je bolj atraktivno gledati, kako ekipa zadetek doseže, kot pa kako se brani, da ga nasprotna ekipa nebi dosegla, se zdi, da je v igri faza napada pomembnejša od obrambe. Tu je spregledano dejstvo, da v modernem rokometu dobro opravljeno delo v obrambi pripomore k temu, da nasprotnik doseže manj zadetkov kot mi. To pa je verjetno prvi povod k nenehnemu razvoju rokometne igre v napadu (Šibila, 2007).

Struktura rokometne taktike se deli na posamično, skupinsko in kolektivno.

Posamična taktika napadanja:

- gibanje igralca,
- izmikanje prekršku,
- meti,
- varanja.

Skupinska taktika napadanja:

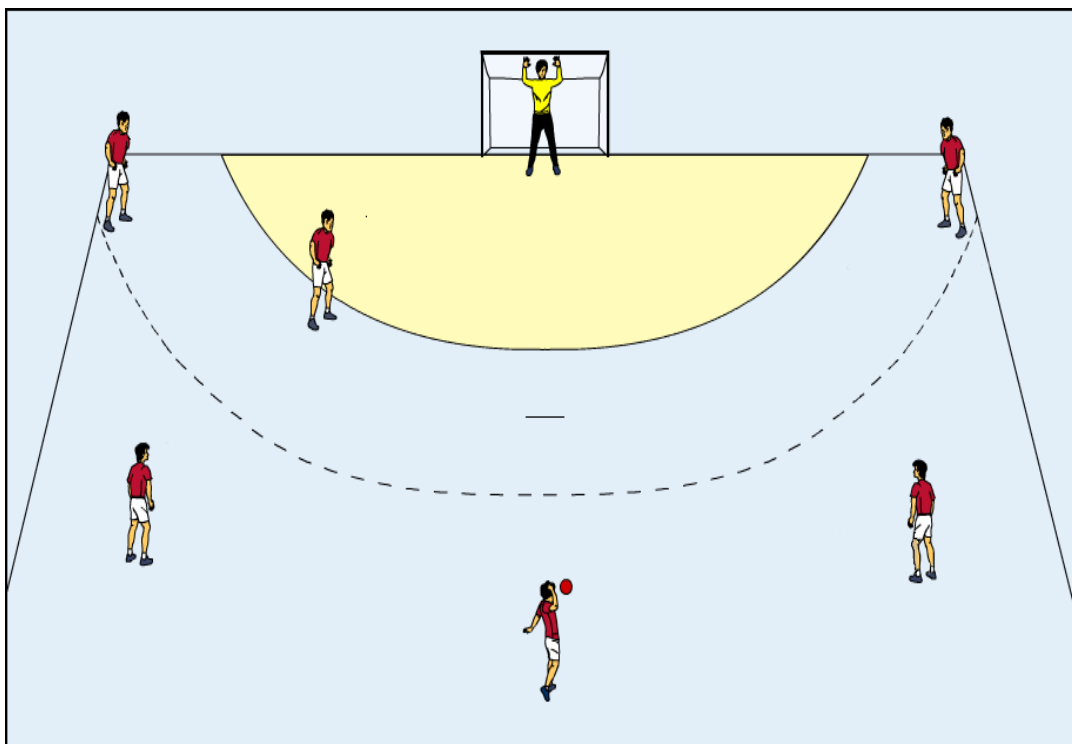
- odkrivanja,
- vtekanja,
- križanja,
- blokade z odvajanjem,
- dvojna podaja (povratna podaja).

Kolektivna taktika napadanja:

- protinapad,
- podaljšan protinapad,
- napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev,
  - z enim krožnim napadalcem,
  - s prehodom na dva krožna napadalca,
  - posebne situacije,
  - številčna premoč,
  - številčna podrejenost,
    - s krožnim napadalcem,
    - brez krožnega napadalca,
    - devetmetrovka (prosti met) (Šibila, 2004).

## 7.2. Napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambo

Največkrat so igralci v začetni razporeditvi postavljeni v tako imenovani polkrog z enim krožnim napadalcem. Polkrog sestavljajo: levo in desno krilo, levi, desni in srednji zunanji igralec. Levo in desno krilo stojita v izhodiščnem položaju največkrat na mestih, kjer se stikata črta prostih metov in vzdolžna črta, levi in desni zunanji igralec stojita v izhodiščnem položaju 12 do 13 metrov od prečne črte in 2 do 3 metre od vzdolžne črte, srednji zunanji igralec pa stoji na sredini igrišča meter ali dva za levim in desnim zunanjim igralcem. Krožni napadalec stoji ob črti vratarjevega prostora med drugim in tretjim obrambnim igralcem. Poznamo pa še začetno ali občasno napadalno postavitev z dvema krožnima napadalcema, dvema kriloma in dvema zunanjima igralcema ali pa postavitev z enim krožnim napadalcem, enim tki. postom, dvema kriloma in dvema zunanjima igralcema. Ti dve osnovni postavitvi napadalcev se največkrat uporabljata v igri proti tki. globokim conskim formacijam (3:2:1, 3:3 ... ) (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 14: Osnovna postavitev za napad 5:1 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

### 7.3 Osnovna načela za postavitev napada na consko obrambo 5:1

Osnovna postavitev za napad 5:1 je prikazana na sliki 14, pri čemer je potrebno poudariti, da morajo napadalci pri igri upoštevati naslednje:

- širina napada mora biti vseskozi poudarjena s čim večjim igranjem na obe krili,
- igrati z več krožnimi napadalci,
- v smislu individualne taktike je potrebno odvleči prednjega obrambnega igralca iz njegove osnovne postavitve na eno stran igrišča,
- v smislu skupne taktike je pomembno ustvariti priložnost za strel na določenem prostoru s tremi igralci,
- v smislu skupne taktike predvsem izkoristiti prostor, ki ostane prazen po izpadanju obrambnih igralcev na napadalce.

Cilj vsakega napadalca je strel na gol iz čim bolj ugodnega položaja - 6 metrov. Napad z dvema krožnima napadalcema otežuje gibanje prednjega branilca in mu povzroča težave, kajti velikega pomena pri tej obrambi je ravno vloga in igra prednjega centra. Napadalci morajo pripravljati akcije v prostoru med prednjim centrom in branilcema, ki sta v obrambi druga z leve in desne, da bi ustvarili situacijo 2:1 in pripravili prednji center, da zapusti svoj prostor (Guček, 2002).

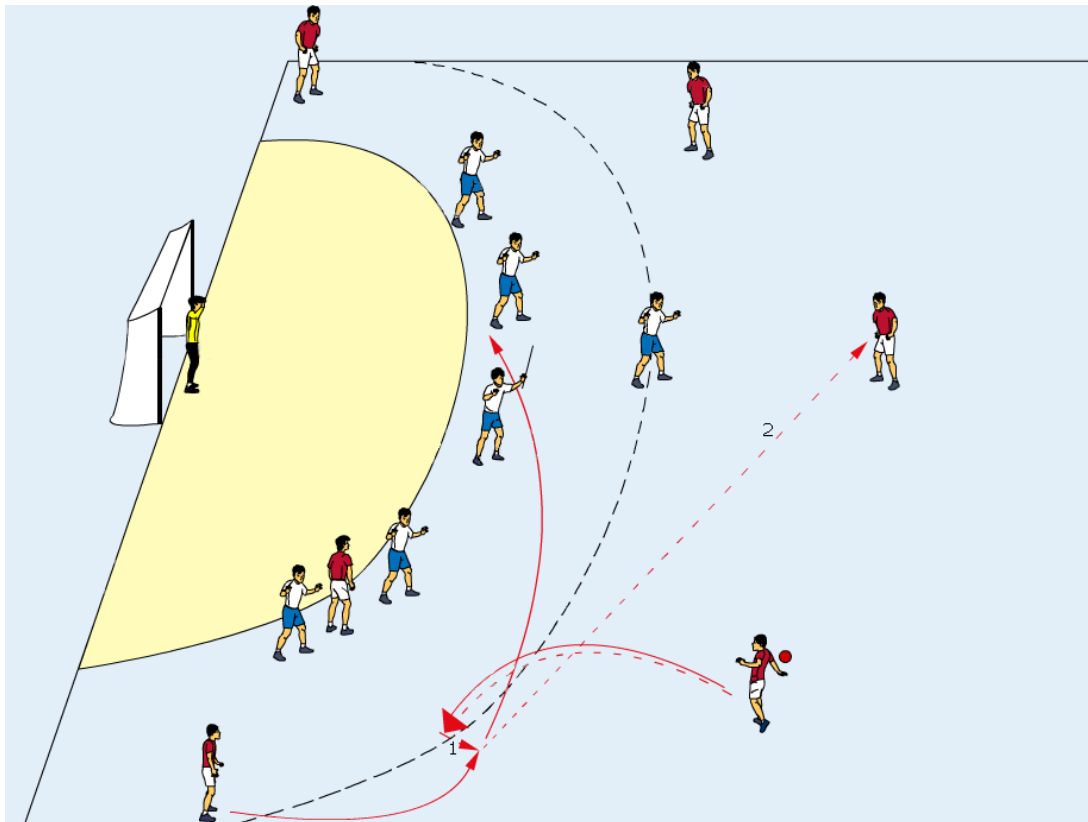
## **7.4 Opis izbranih moštvenih kombinacij, primernih za napad na consko obrambo 5:1**

Glede na svojo osnovno, začetno postavitev in mehanizme delovanja imajo različne conske obrambe različne šibke točke. Strokovnjaki so pri preučevanju delovanja igralcev v različnih conskih in kombiniranih obrambah skušali ugotoviti, katere so tipične igralne situacije, ki nastajajo v igri na postavljeno obrambo. Na podlagi teh ugotovitev so skušali določiti napadalne aktivnosti, ki različnim obrambam najmanj ustrezajo oziroma jim povzročajo največ težav. Napadalci torej želijo z različnimi aktivnostmi ustvariti take situacije, ki so za določeno obrambo najtežje rešljive. Kot primer lahko navedemo različne prehode na drugega krožnega napadalca. Ti povzročajo veliko težav globljim obrambam, v novejšem času pa jih s pridom izkoriščamo tudi v napadu proti conski obrambi 6:0. Seveda se igra v različnih obrambah tudi neprestano spreminja in dopolnjuje. Tako v zadnjem času srečujemo mnoge oblike klasičnih obramb, s pomočjo katerih skušajo obrambe predvsem nevtralizirati klasične napadalne aktivnosti nasprotnikov. Nasprotno pa skušajo napadalci z vedno novimi ali dopoljenimi aktivnostmi presenečati branilce in izkoriščati slabosti klasičnih ali variantnih obrambnih postavitev. Tako se igra v postavljeni obrambi in napad na postavljeno obrambo, ob medsebojni interakciji, neprestano razvijata in napredujeta (Šibila, 2007).

### Kombinacija številka 1:

Prehod krila na drugega KN po križanju z zunanjim napadalcem. KN se postavlja med prvega in drugega branilca na strani krila, ki je stekel na drugega KN. LK po križanju z LZ steče ob črto vratarjevega prostora med ZC in 2L branilca.

Variante: igra krila 1:1, podaja SZ, dolga žoga DZ, podaja SZ, ki da povratno podajo na LZ (izvaja se zelo pogosto). Seveda lahko SZ nadaljuje igro tudi z drugimi možnostmi (Šibila, Bon, Pori, 2006).

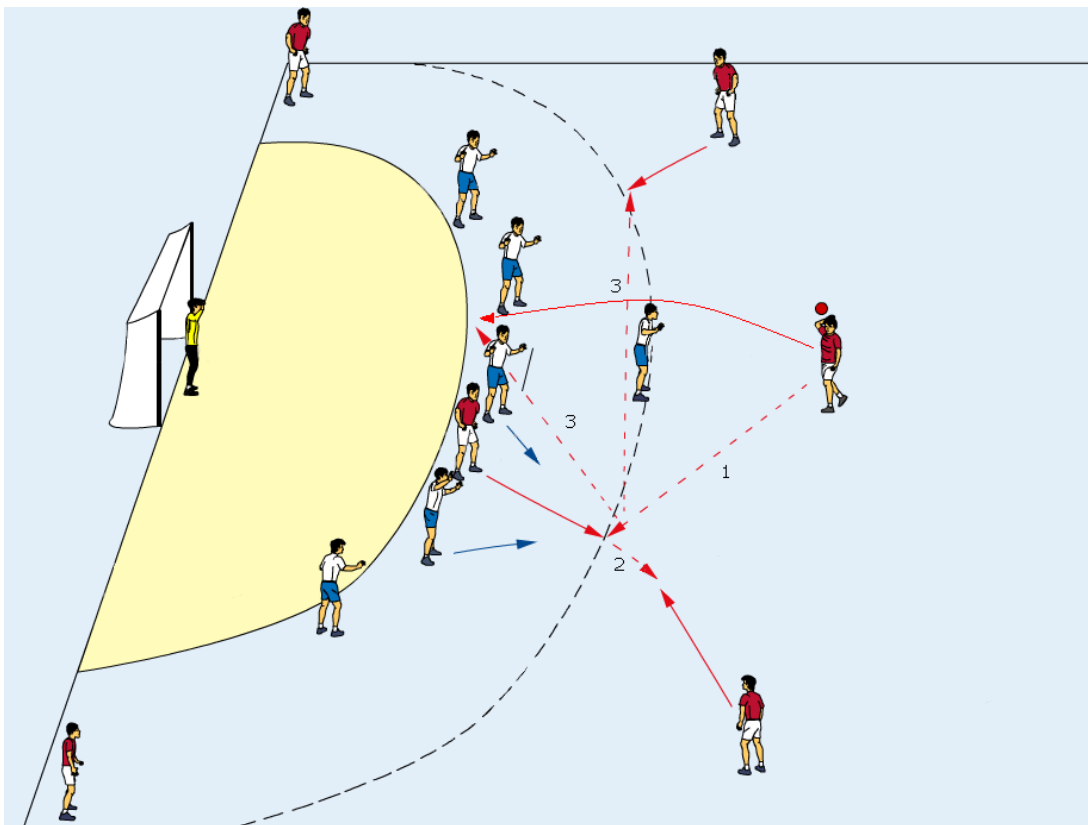


Slika 15: Prehod krila na drugega KN po križanju z zunanjim napadalcem (Šibila, Bon, Pori, 2006).

### Kombinacija številka 2:

Prehod SZ na drugega KN po podaji KN. SZ poda žogo KN, ki se odkriva na mesto posta v globino igralnega polja (nekje na 9, 10 metrov). KN v osnovni obliki poda žogo LZ in ko ta napravi zalet, steče SZ ob črto vratarjevega prostora. LZ nato izbira med različnimi načini nadaljevanja igre. KN se za sprejem podaje od SZ lahko odkriva iz širokega položaja – v tem primeru stoji pred odkrivanjem v bližini prvega branilca ali bolj centralno in se odkrije s krajšim tekom.

Variante: strel LZ, dolga žoga DZ, podaja SZ, ki se odkriva na mestu KN, podaja KN, podaja na krilo (Šibila, Bon, Pori, 2006).

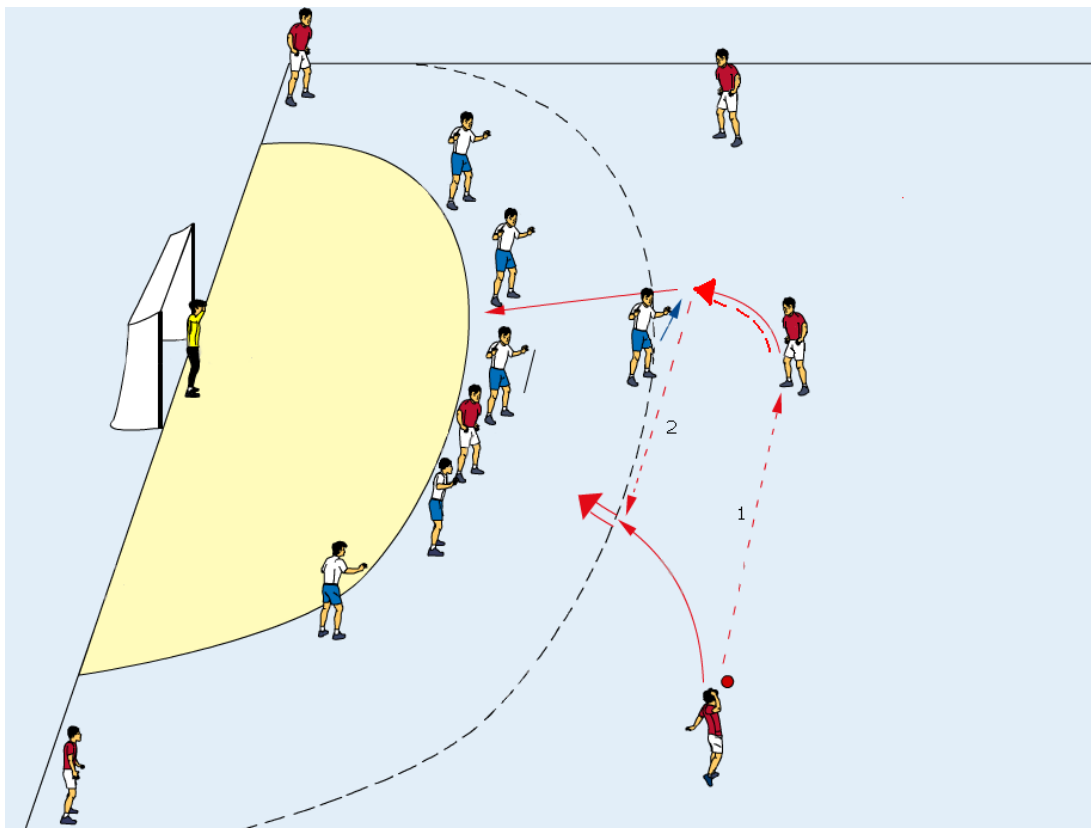


Slika 16: Prehod SZ na drugega KN po podaji KN (Šibila, Bon, Pori, 2006).

### Kombinacija številka 3:

Prehod SZ na drugega KN po povratni podaji LZ. KN se postavlja med drugega in tretjega branilca na strani, kjer LZ prihaja na strel. LZ v osnovni obliki poda žogo SZ, ki naredi nalet tako, da sprazni prostor in da povratno podajo LZ, ki vteka na strel. LZ nato izbira med različnimi načini nadaljevanja igre. Po povratni podaji SZ steče ob črto vratarjevega prostora.

Variante: sprememba strani LZ na zunanjo stran, »cepelin«, strel LZ, podaja na KN, podaja SZ, ki se odkriva na drugega KN, dolga žoga DZ, podaja na krilo.

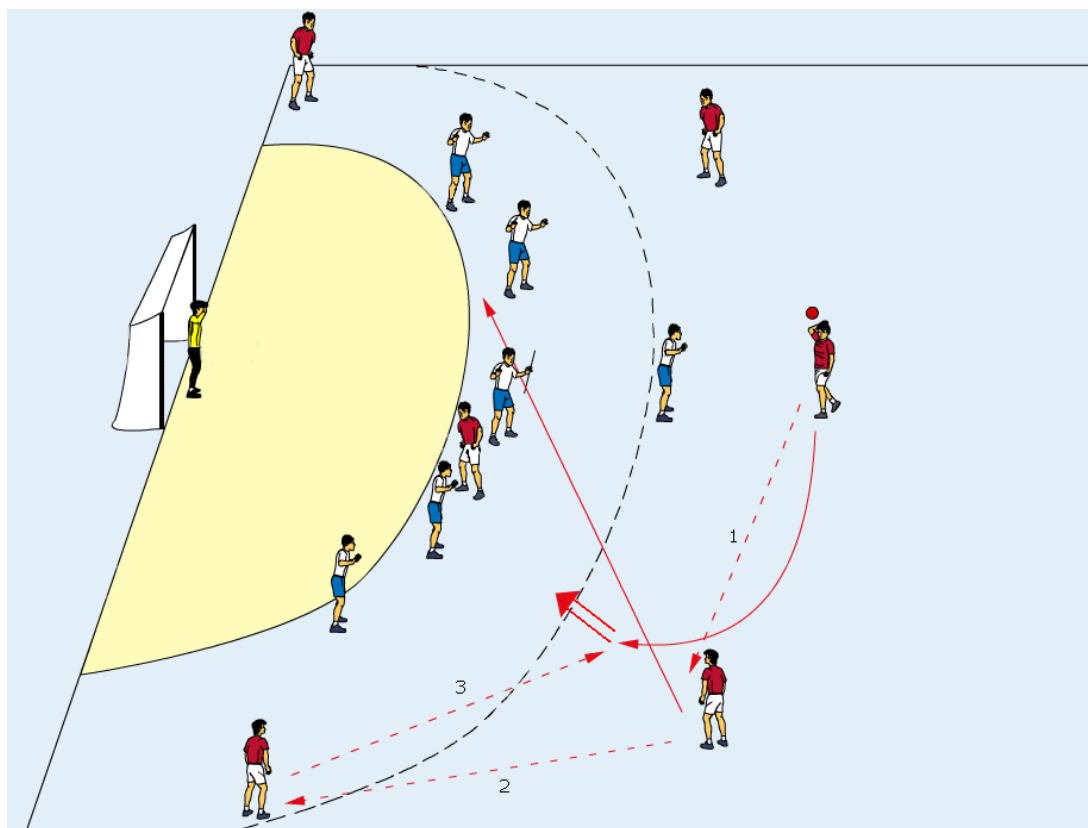


Slika 17: Prehod SZ na drugega KN po povratni podaji LZ.

#### Kombinacija številka 4:

Prehod LZ na drugega KN po podaji LK. LZ v osnovni obliki poda LK in nato steče na drugega KN. Postavitev LZ, ki steče na drugega KN, je široko k drugemu levemu branilcu. LK po sprejemu žoge od LZ nato poda SZ, ki se odkriva (širi) na stran, kjer je osnovna postavitev za LZ. SZ nato izbira med različnimi načini nadaljevanja igre.

Variante: strel SZ, SZ igra s KN, SZ poda dolgo žogo DZ, podaja na krilo.



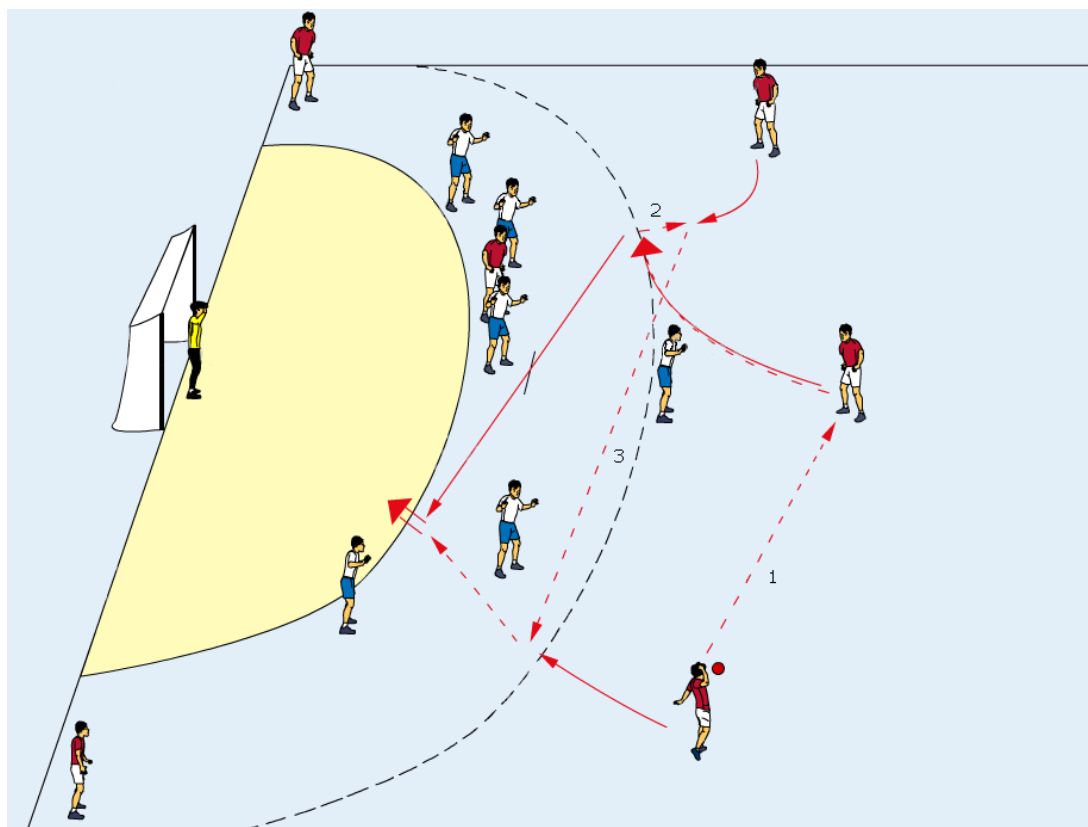
Slika 18: Prehod LZ na drugega KN po podaji LK.



### Kombinacija številka 5:

LZ poda žogo SZ. SZ napravi križanje z DZ in steče ob črto vratarjevega prostora. KN je postavljen med tretjim in drugim levim branilcem. Postavitev SZ, ki preide na drugega KN, je za hrbtom drugega desnega branilca. Desni zunanji poda dolgo žogo levemu zunanjemu, ki izbira med različnimi načini zaključevanja. Kombinacija je še posebno učinkovita, kadar je na nasprotni strani drugi branilec v globokem položaju.

Variante: strel LZ, podaja SZ, ki steče na KN, podaja LK, podaja KN (Šibila, Bon, Pori, 2006).

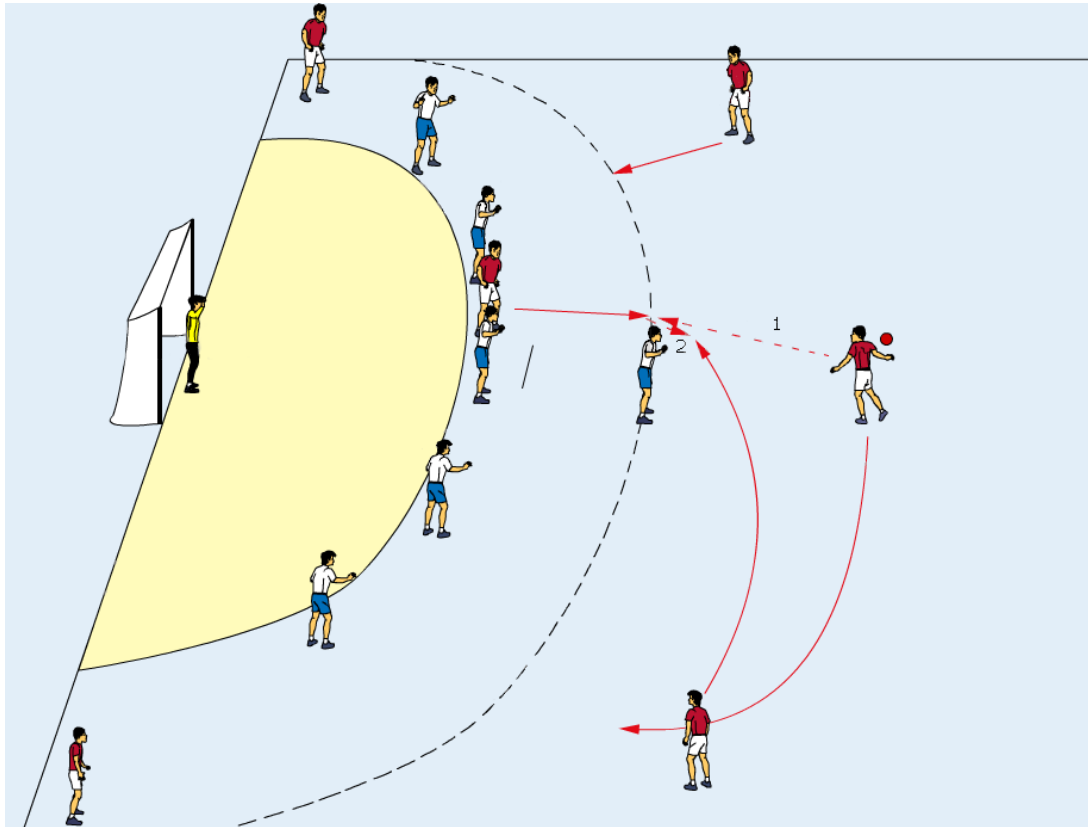


Slika 19: Prehod SZ na drugega KN po križanju z zunanjim napadalcem (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Kombinacija številka 6:

SZ poda KN, ki se odkriva na desni strani, in zamenja mesto z LZ, ki vteče na njegovo mesto – praznjenje in polnjenje mest s KN.

Variante: strel LZ, podaja KN po blokadi - deblokadi, podaja DZ, podaja SZ, podaja na krilo (Šibila, Bon, Pori, 2006).

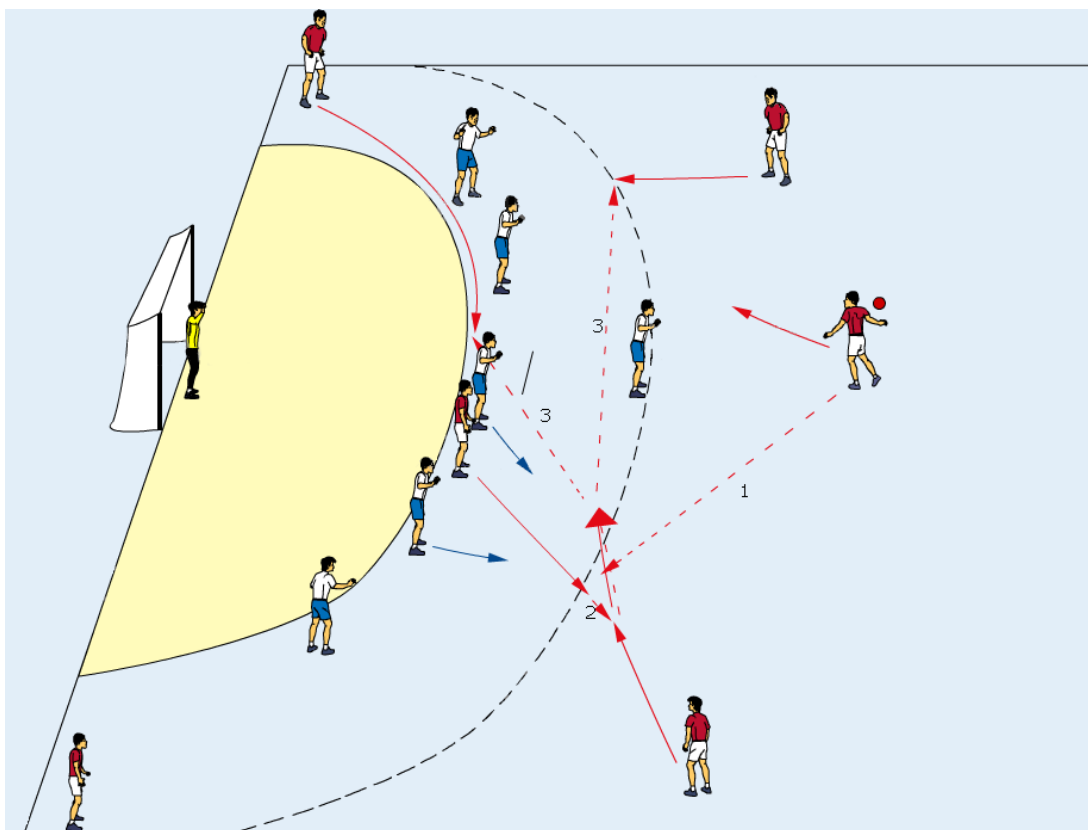


Slika 20: Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ s podajo KN, ki sprejme žogo od SZ (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Kombinacija številka 7:

Podaja SZ KN in prehod krila na drugega krožnega napadalca. Pri tej kombinaciji sta zelo pomembna pravočasnost odkrivanja krila za obrambne igralce in pravilna izbira podaje SZ ali LZ.

Variante: strel LZ, podaja krilu, ki steče na drugega KN, podaja DZ, podaja SZ, podaja na krilo, podaja KN (Šibila, Bon, Pori, 2006).

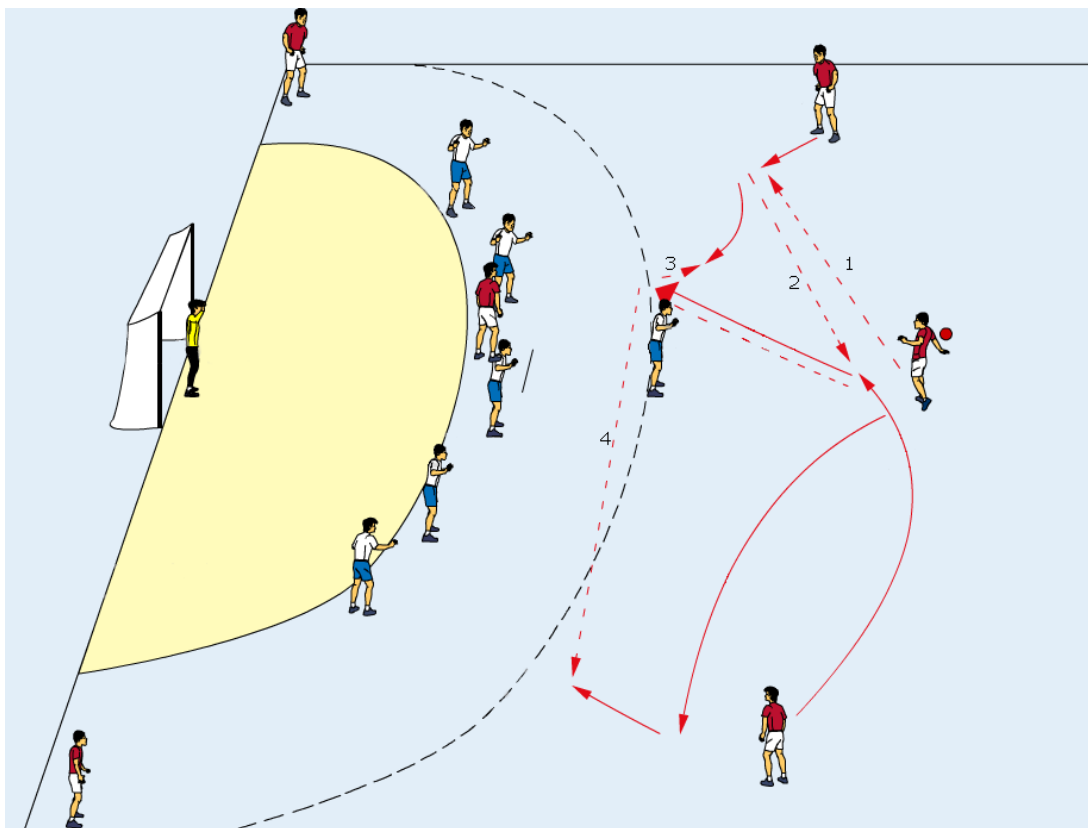


Slika 21: Podaja SZ KN in prehod krila na drugega KN (Šibila, Bon, Pori, 2006).

### Kombinacija številka 8:

Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ s križanjem. SZ poda žogo DZ in se polkrožno giblje na mesto LZ, ta pa s svojega mesta steče na mesto SZ. Pri tem mora paziti na časovno in prostorsko usklajenost svojega prihoda na mesto SZ, tako da žogo sprejme v teku in lahko dinamično nadaljuje akcijo.

Variante: strel oziroma prodor LZ, ki steče na mesto SZ, dolga podaja DZ SZ, ki se polkrožno giblje na mesto LZ in se mu potem ponuja strel oziroma podaja na krilo ali podaja na KN, podaja SZ DZ, ki naredi širok zalet ali pride v križanje. Če izvedeta SZ in DZ križanje, je koristna še blokada KN na prednjem centru, ki olajšuje igro DZ in mu ponuja mnoge možnosti za nadaljevanje igre – strel, sodelovanje s KN po blokadi - deblokadi, podaja SZ ali povratna podaja LZ (ki je po križanju na mestu DZ) (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 22: Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ s križanjem (Šibila, Bon, Pori, 2006).

## **8 METODIČNI POSTOPKI, KI JIH UPORABLJAMO ZA UČENJE IN TRENING NAPADALNIH AKTIVNOSTI PRI NAPADU PROTI CONSKI OBRAMBI 5:1**

Metodika učenja igralnih kombinacij v napadu z vidika doseženih sposobnosti in znanj rokometashev v procesu treniranja sovpada s tretjim in četrtem obdobjem (univerzalni trening na prvi in drugi stopnji).

Tretje obdobje (od 12 do 14 let) je namenjeno univerzalnemu treningu na prvi stopnji, za katerega je značilno:

- igra v postavljeni conski ali kombinirani obrambi in napad proti takšni obrambi,
- usmeritev v dve ali tri igralne vloge,
- mnogostranska variabilna skupinska taktika - izbira taktičnih in tehničnih rešitev v posameznih značilnih rokometnih situacijah.

Četrto obdobje (od 14 do 16 let) je namenjeno univerzalnemu treningu na drugi stopnji, za katerega je značilno:

- visok tempo igre,
- visoka natančnost pri izvajanju tehničnih elementov in sprejemanju taktičnih rešitev,
- prilagajanje nasprotniku in izbor ustreznih variant tehničnih in taktičnih rešitev glede na nastalo situacijo.

Vadeči so do tega obdobja pridobili dovolj individualnih in skupinskih tehnično-taktičnih znanj, da lahko pričnemo z uvajanjem osnovnih kolektivnih napadalnih aktivnosti (Pori, 2006).

### **8.1 Metodični postopki, ki so splošnejše narave – namenjeni učenju in treniranju napadalnih aktivnosti ne glede na tip conske obrambe**

Trenerji v trenažnem procesu in tekmah večkrat nismo zadovoljni z učinkovitostjo izvedbe določenih igralnih kombinacij svoje ekipe. Izpeljava teh se nam zdi »šablonska« in za nasprotnika preveč predvidljiva. Da bi povečali kakovost in učinkovitost izvedbe igralnih kombinacij v napadu, moramo na treningu k tovrstnim vsebinam pristopiti z ustrezno metodiko. To pomeni, da je potrebno igralno kombinacijo razdeliti na logične dele, preko katerih vadečim omogočimo postopno učenje taktičnih zahtev določene igralne kombinacije. Vaje moramo oblikovati tako, da vadeči čim večkrat prihajajo v priložnost za strel oziroma v takšne igralne situacije, ki jim omogočajo pester (kreativen) izbor ustreznih tehničnih in taktičnih rešitev glede na nastalo igralno situacijo (podaja najbolj odkritemu soigralcu, prilagajanje nasprotniku ...) (Pori, 2006).

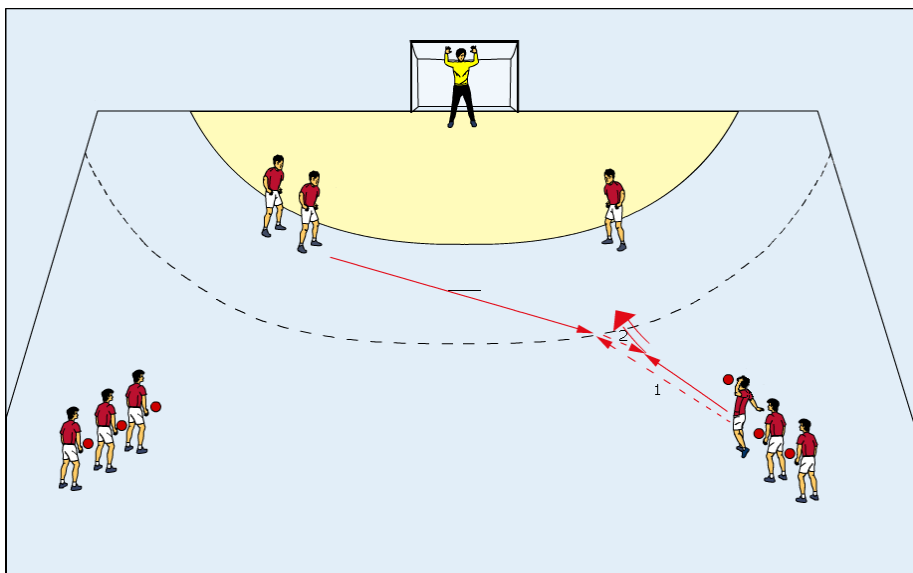
Pri tem je zelo pomembna situacijska vadba pozicijskega napada, katere glavni namen je:

- da igralec ne razmišlja o osnovni kombinaciji kot o neki »šabloni« (ki zavira ustvarjalnost posameznika), ampak da so te osnovne kombinacije samo način ali igralni sistem ekipe pri napadu na določene obrambne formacije;
- zelo pomembno je, da je vsak igralec pri svojih napadalnih dejavnostih prepričljiv in nevaren za strel na gol; na ta način bo v večji meri angažiral branilce, kot če branilci z lahkoto prepoznajo, da so njegove napadalne dejavnosti omejene na nenevarno podajanje žoge;
- igralcem je potrebno prepustiti izbiro nadaljevanja akcije (strel ali podaja) in jim ob tem samo predstaviti najbolj logične in smiselne rešitve (Markovič, 2002).

V nadaljevanju predstavljamo nekaj vaj, ki so primerne za učenje in trening napadalnih dejavnosti pri igri proti različnim conskim obrambam (Markovič, 2002).

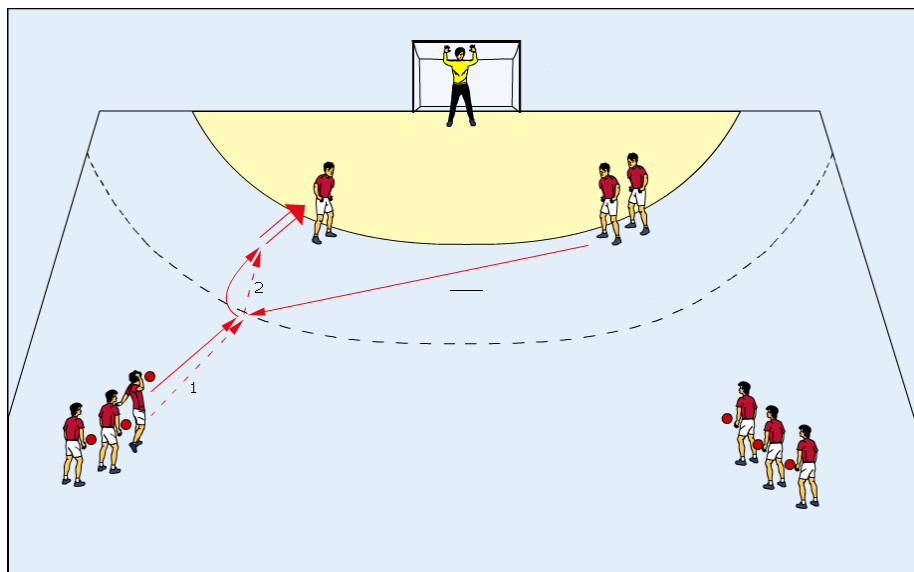
### 1. Sklop vaj z izvedbo dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem

Vaja 1: igralci so razporejeni na položajih LZ, DZ in na mestu KN (trije igralci). Igralci, ki so na položajih zunanjih napadalcev, imajo vsak svojo žogo. Začetek je na strani, kjer sta dva KN. Po dvojni podaji z diagonalnim krožnim napadalcem strel DZ. Igralec po končanem strelu ali prodoru zamenja kolono. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



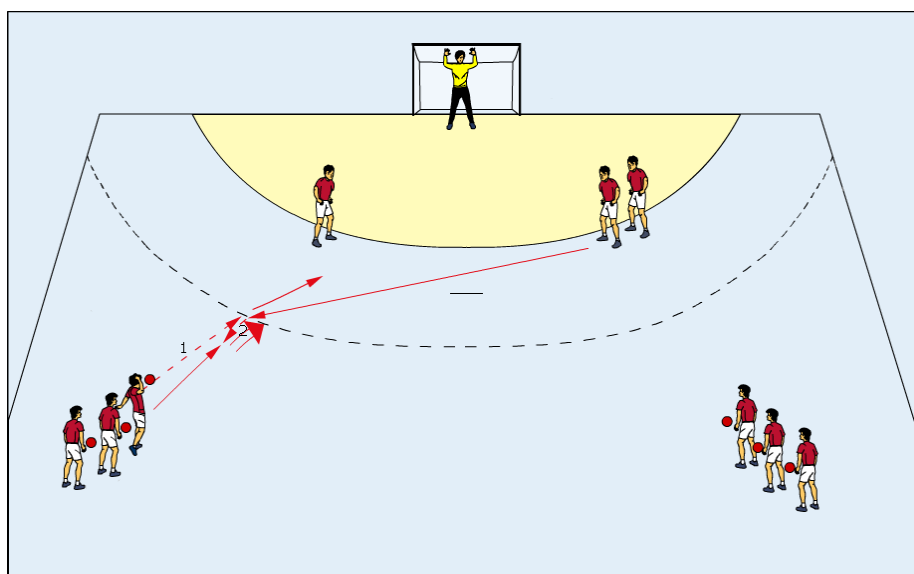
Slika 23: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

Vaja 2: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji. Tudi pri tej vaji je začetni (uvodni) del dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Po uvodnem delu hitra sprememba smeri LZ in strel na gol. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 24: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

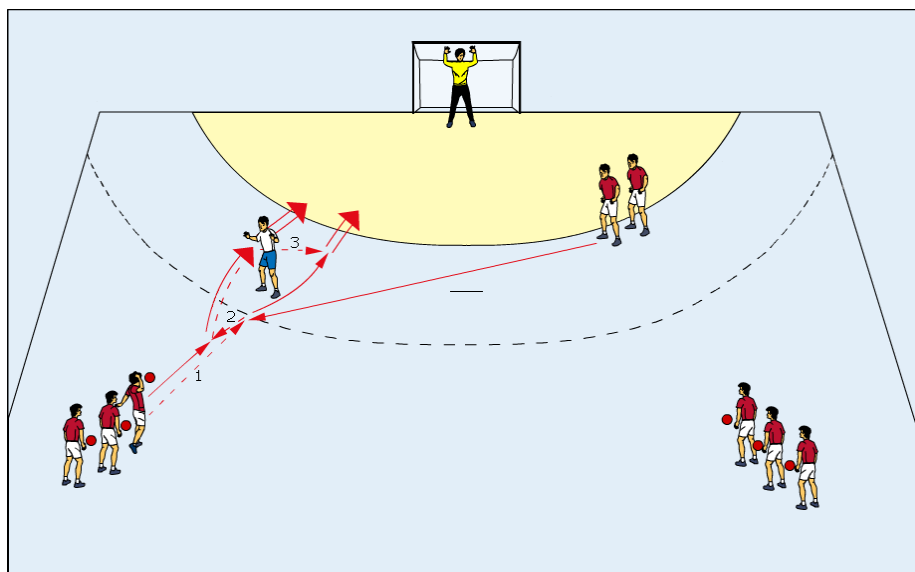
Vaja 3: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, le da se sedaj KN kot branilec vrača na črto. Tudi pri tej vaji je začetni (uvodni) del dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Po uvodnem delu hiter strel LZ iz korakov ali strel v skoku iz prvega koraka. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 25: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

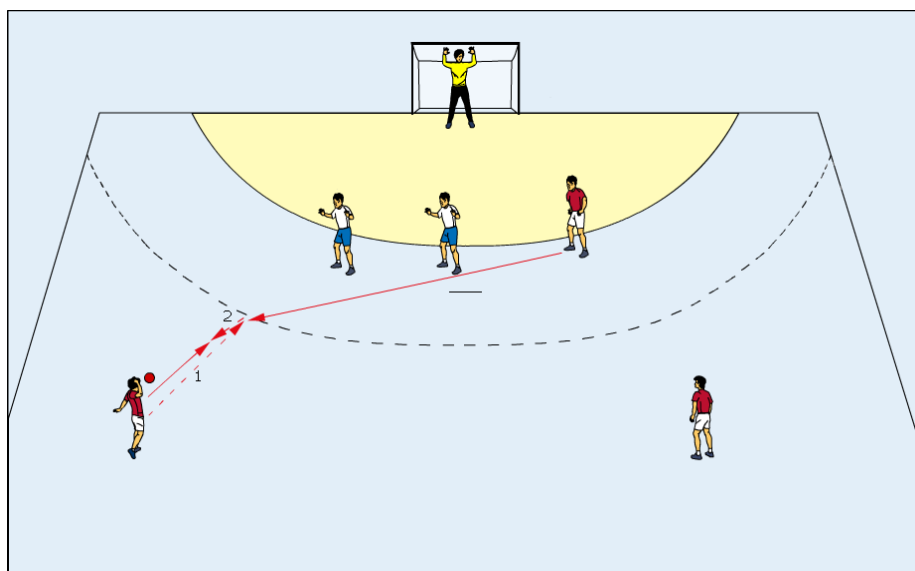
Vaja 4: Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, le da je sedaj drugi KN kot branilec na mestu 2D. Tudi pri tej vaji je začetni (uvodni) del

dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Po uvodnem delu ima LZ različne možnosti za zaključek napada: podaja KN, prodor, strel. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 26: Četrti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

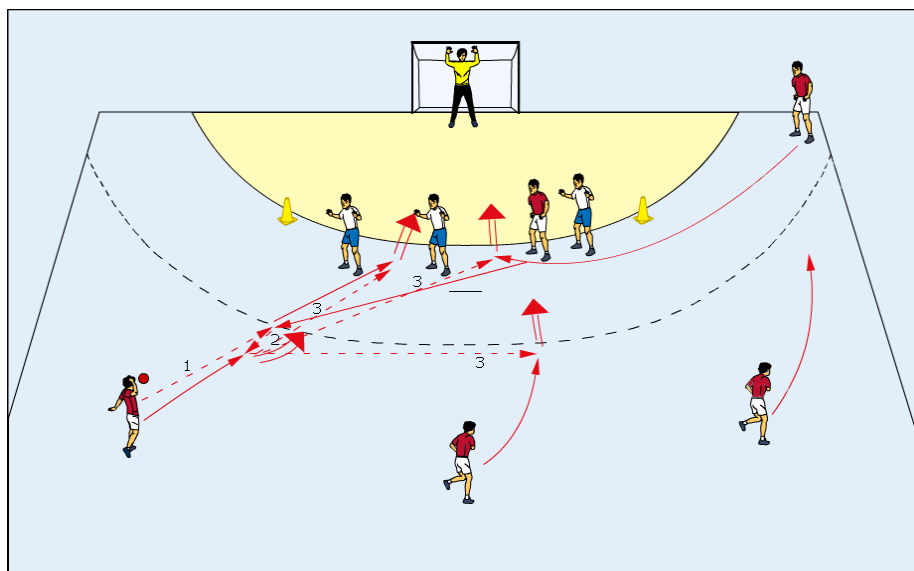
Vaja 5: Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še enega branilca, ki je postavljen na mesto zadnjega centra. Po dvojni podaji z diagonalnim krožnim napadalcem igra LZ, KN in DZ 3:2 z dvema obrambnima igralcema. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 27: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

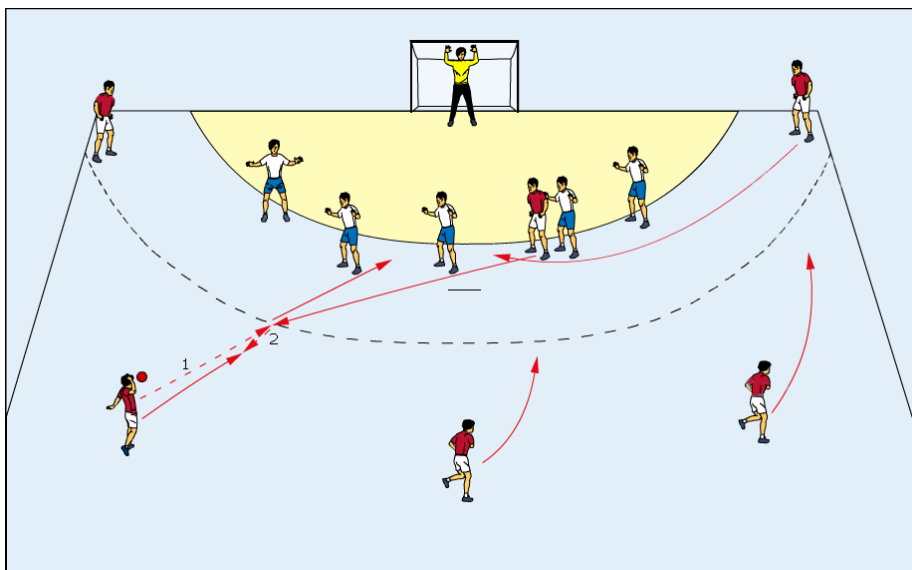


Vaja 6: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo še dva napadalca na mesti SZ in DK ter še enega branilca na mesto 2L. Tudi pri tej vaji je začetni (uvodni) del dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Po dvojni podaji prehod DK na drugega KN. Po uvodnem delu in prehodu DZ na drugega KN pa morajo LZ, SZ, KN in DK (na mestu drugega KN) v igri 4:3 s tremi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so: strel, podaja SZ, podaja KN, podaja DK (na mestu KN). Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



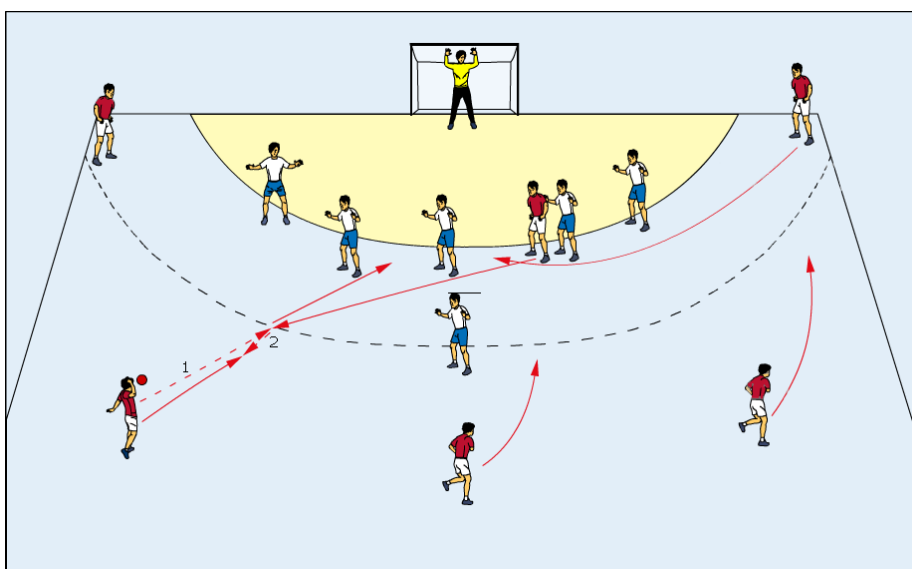
Slika 28: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

Vaja 7: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto LK ter še dva branilca na mesti 1L in 1D. Tudi pri tej vaji je začetni (uvodni) del dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Po dvojni podaji prehod DK na drugega KN. Po uvodnem delu in prehodu DZ na drugega KN pa morajo napadalci v igri 6:5 s petimi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 29: Sedmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

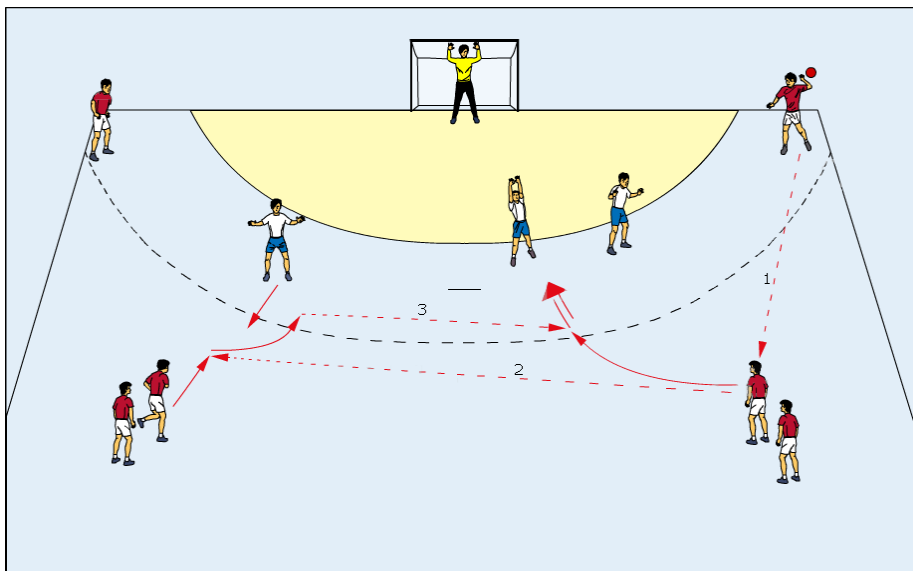
Vaja 8: igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



Slika 30: Osmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu izvedbe dvojne podaje med zunanjim napadalcem in diagonalnim krožnim napadalcem (Markovič, 2002).

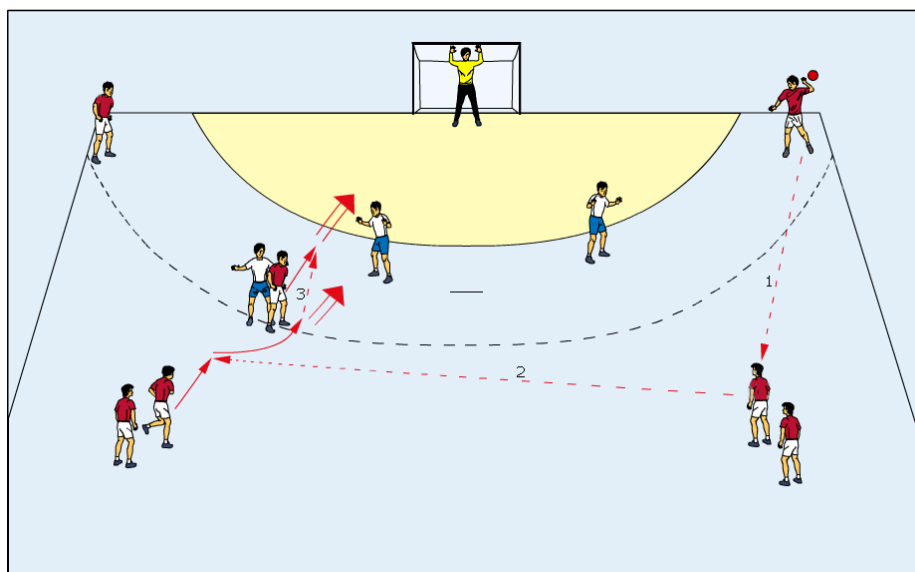
## 2. Sklop vaj s preходом levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca

Vaja 1: igralci so razporejeni na položajih LZ, DZ in DK. Podaja DK DZ, sledi podaja LZ, ki žogo sprejme v teku in preigrava oziroma prodira proti sredini in poda povratno žogo DZ. Ta žogo sprejme v polkrožnem zaletu proti sredini in strelja na gol. Branilec, ki je na mestu zadnjega centra, mu z blokom poskuša ovirati strel. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



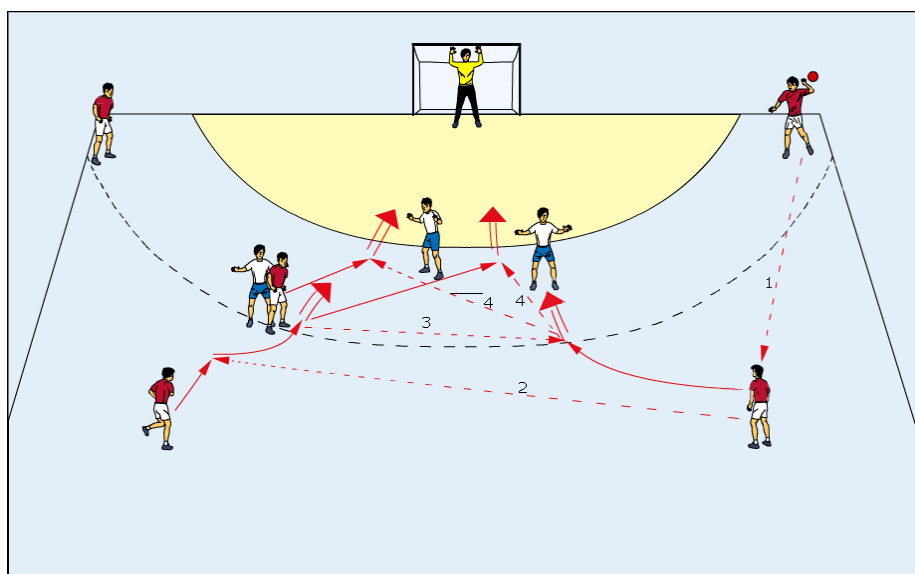
Slika 31: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanjega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002).

Vaja 2: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto KN ter še dva branilca na mesti 2D in zadnjega centra. Podaja DK DZ, sledi podaja LZ, ki preigrava oziroma prodira proti sredini in poskuša izkoristiti blokado KN. LZ in KN morata nato v igri 2:2 z dvema branilcema izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu sta strel ali podaja na KN. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



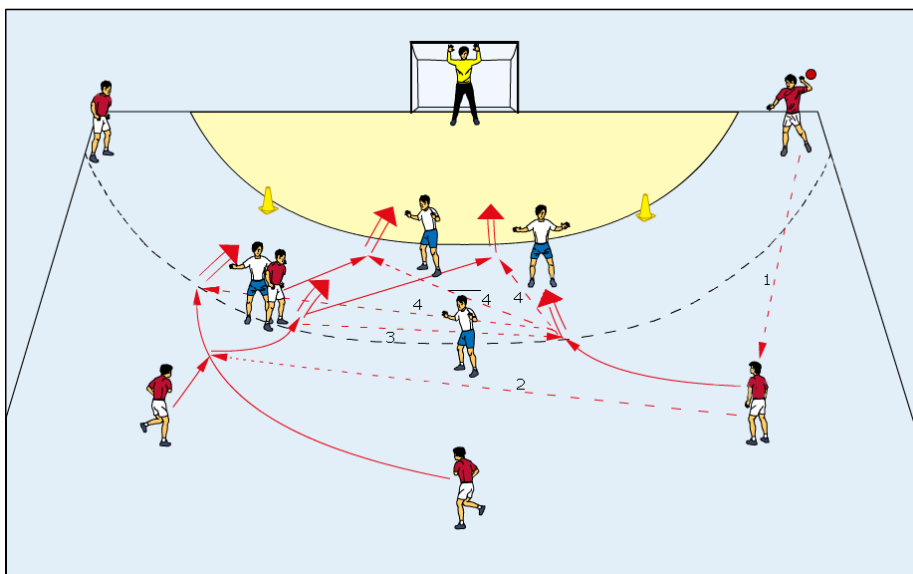
Slika 32: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002).

Vaja 3: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto KN ter še enega branilca na mesto 2L. Podaja DK DZ, sledi podaja LZ, ki preigrava oziroma prodira proti sredini in poskuša izkoristiti blokado KN. LZ, KN in DZ morajo nato v igri 3:3 s tremi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so: strel, podaja na KN, dolga podaja DZ in prehod na drugega KN – sledi povratna podaja LZ, ki se odkriva na mestu KN, ali podaja DZ na KN. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



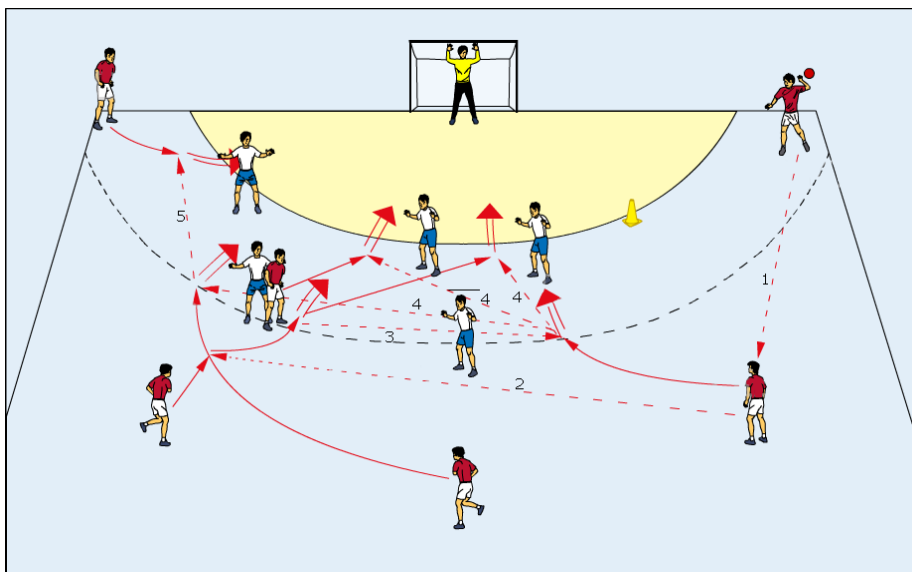
Slika 33: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002).

Vaja 4: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto SZ ter še enega branilca na mesto prednjega centra. Podaja DK DZ, sledi podaja LZ, ki preigrava oziroma prodira proti sredini in poskuša izkoristiti blokado KN. LZ, KN, SZ in DZ morajo nato v igri 4:4 s štirimi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so: strel, podaja na KN, dolga podaja DZ in prehod na drugega KN – sledi povratna podaja LZ, ki se odkriva na mestu KN, ali podaja DZ na KN, DZ lahko poda tudi dolgo žogo SZ, ki se odkriva na mestu LZ. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



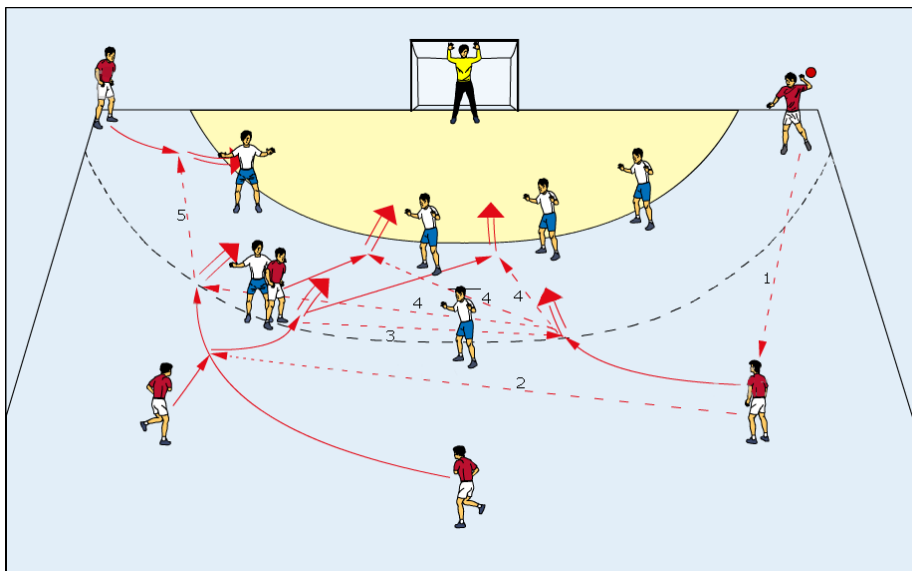
Slika 34: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002).

Vaja 5: igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto LK ter še enega branilca na mesto 1D. Podaja DK DZ, sledi podaja LZ, ki preigrava oziroma prodira proti sredini in poskuša izkoristiti blokado KN. LZ, KN, LZ, SZ in DZ morajo nato v igri 5:5 s petimi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so: strel, podaja na KN, dolga podaja DZ in prehod na drugega KN – sledi povratna podaja LZ, ki se odkriva na mestu KN, ali podaja DZ na KN, DZ lahko poda tudi dolgo žogo SZ, ki se odkriva na mestu LZ, ter strelja na gol ali poda žogo LK. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 35: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002).

Vaja 6: igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



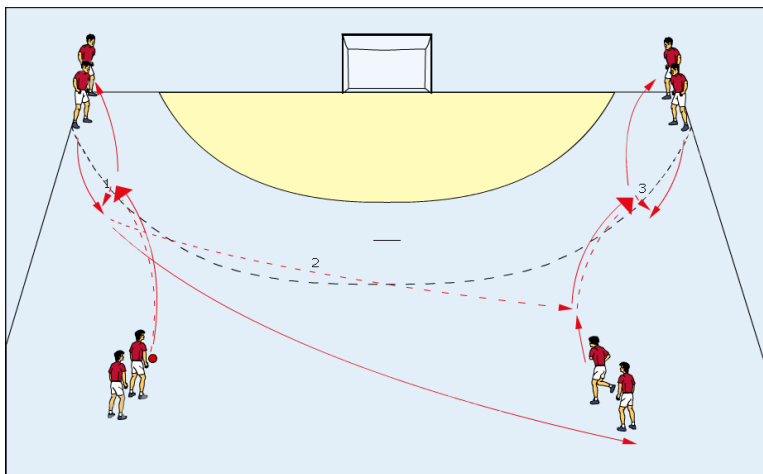
Slika 36: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu prehoda levega ali desnega zunanega napadalca na drugega krožnega napadalca (Markovič, 2002).

## 8.2 Metodični postopki, ki so specifično namenjeni učenju in treniranju dejavnosti, primernih za napad proti conski obrambi 5:1

Uvajanje igralcev v igralne kombinacije v napadu mora biti postopno in preišljeno. Izbor in vsebine igralnih kombinacij morajo biti takšne, da so primerne (niso prezahtevne) starostni kategoriji oziroma skupini vadečih in da ponujajo vadečim pester izbor ustreznih rešitev glede na nastalo napadalno situacijo v igri (Pori, 2006).

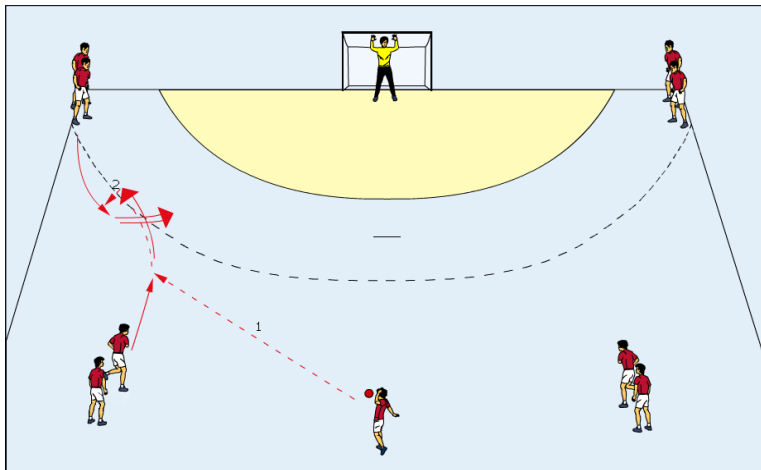
### 8.2.1 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 1

1. Igralci so razporejeni na položajih levega krila, levega zunanje napadalca, desnega krila in desnega zunanje napadalca. Na vsakem položaju morata biti vsaj po dva igralca. LZ križa z LK, ki izvede dolgo podajo nasprotnemu zunanjemu igralcu (DZ). DZ po sprejemu žoge izvede križanje z DK, ki ponovno izvede dolgo podajo nasprotnemu zunanjemu igralcu (LZ). Vaja poteka po principu nepretrgane vrvice. Igralci neprestano menjajo mesta, tako da stečejo na mesto, kamor so podali žogo.



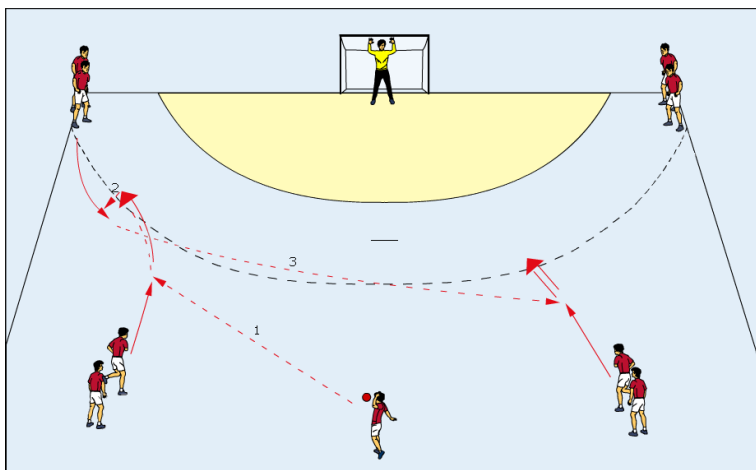
Slika 37: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1.

2. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto SZ. Po podaji SZ LZ sledi križanje z LK, ki strelja na gol. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 38: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1.

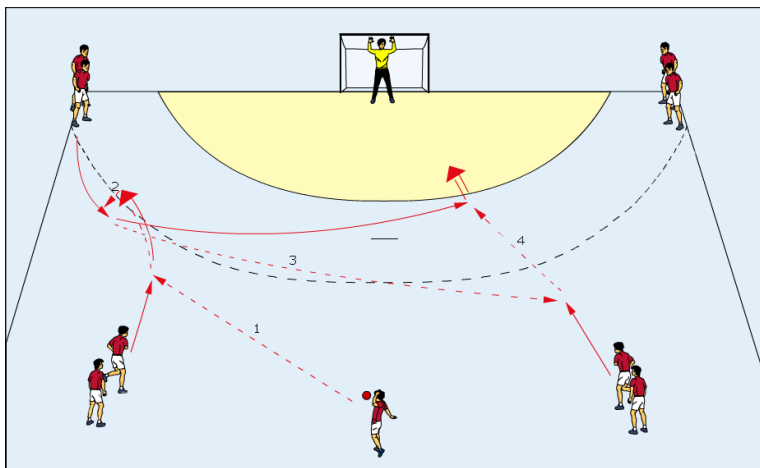
3. Razporeditev igralcev na igrišču je enaka kot pri prejšnji vaji. Po križanju zunanega igralca s krilom sledi dolga podaja zunanjemu igralcu na nasprotni strani (DZ). Strel zunanjega igralca s tal ali s skoka. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 39: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1.

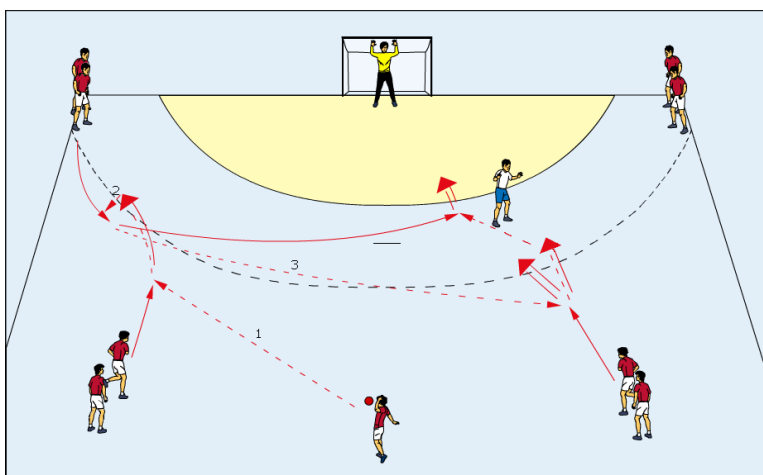
4. Razporeditev igralcev na igrišču je enaka kot pri prejšnji vaji. Tudi pri tej vaji izvede zunanji igralec kot začetni (uvodni) del križanje s krilom, ki poda dolgo podajo zunanjemu igralcu. Po podaji steče krilo ob črto vratarjevega prostora – na mesto drugega KN. Sledi podaja zunanjega igralca (DZ) proti LK na položaj ob črti vratarjevega prostora. Po sprejemu žoge LK strelja na gol. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.





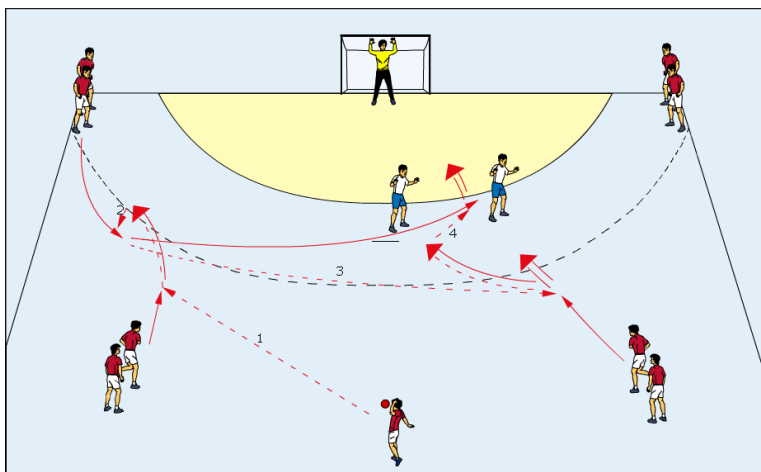
Slika 40: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1.

5. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še branilca, ki je postavljen na mesto 2L. Tudi uvodni del vaje poteka podobno kot pri prejšnji. Po prehodu krila ob črto vratarjevega prostora pa morata DZ in LK (na mestu KN) v igri 2:1 z branilcem izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo DZ igralcu, so: strel, prodor, povratna podaja KN, lažna podaja KN – prodor. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran in pri tem lahko uporabimo samo enega branilca ali pa imamo na nasprotni strani še enega branilca..



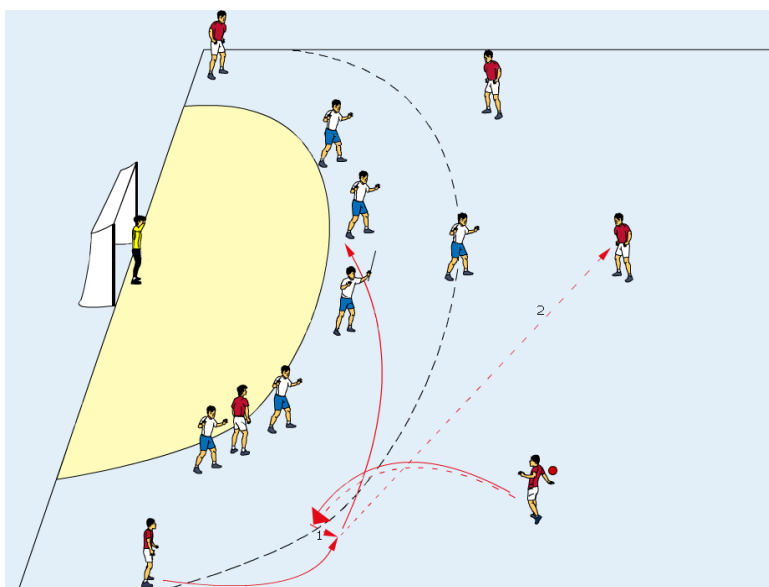
Slika 41: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1.

6. Razporeditev igralcev ter potek podaj in menjav igralnih mest je enak kot pri prejšnji vaji. Sedaj postavimo ob črto vratarjevega prostora dva branilca – na mesti zadnjega centra in drugega branilca. Tako sedaj po uvodnem delu vaje DZ in LK (na mestu KN) igra 2:2 z dvema branilcema. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 42: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1.

7. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



Slika 43: Sedmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 1 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

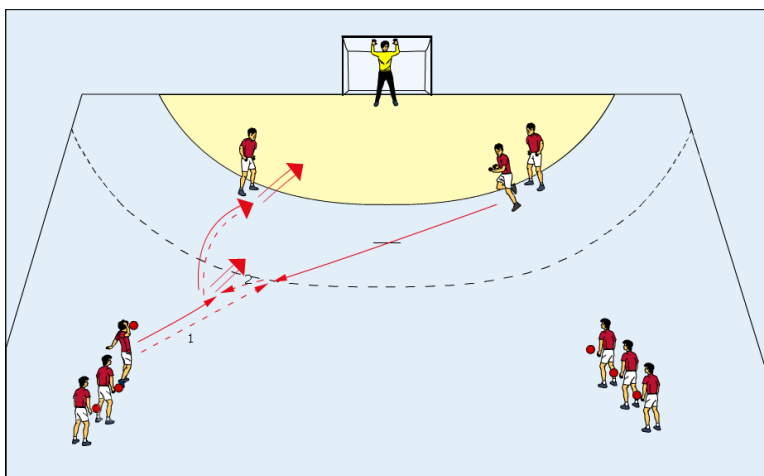
8. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejeemo

število zadetkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

9. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

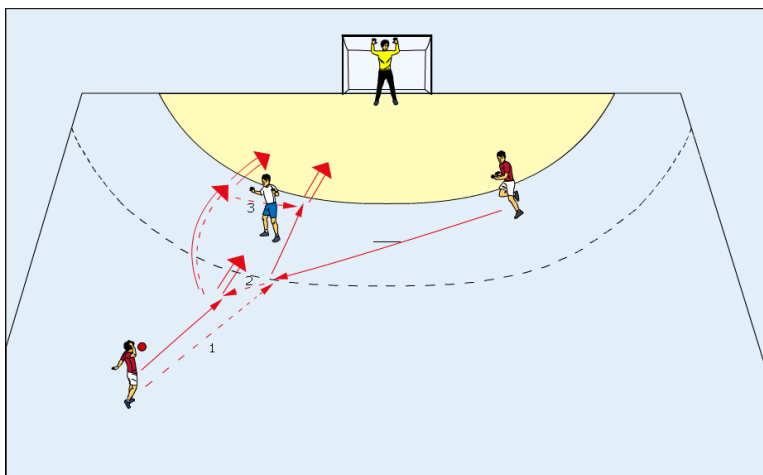
### 8.2.2 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 2

1. Igralci so razporejeni na položajih LZ, DZ in na mestu KN (trije igralci). Igralci, ki so na položajih zunanjih napadalcev, imajo vsak svojo žogo. Začetek je na strani, kjer sta dva KN. Dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Možnosti, ki se ponujajo zunanjemu igralcu, so: strel s tal, s skoka, prodor. Igralec po končanem strelu ali prodoru zamenja kolono. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



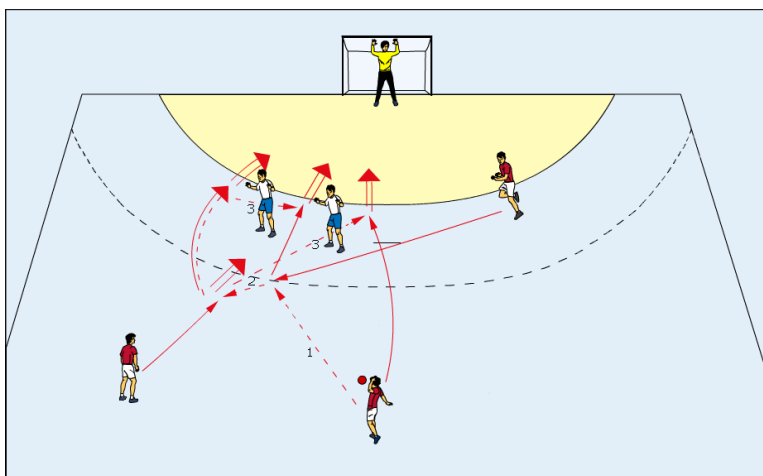
Slika 44: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2.

2. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še branilca, ki je postavljen na mesto 2L. Vlogo branilca ima KN, ki je na strani dvojne podaje. Tudi pri tej vaji je začetni (uvodni) del dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Po dvojni podaji pa morata LZ in KN v igri 2:1 z branilcem izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom (strel, prodor, povratna podaja KN, lažna podaja KN – prodor). Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 45: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2.

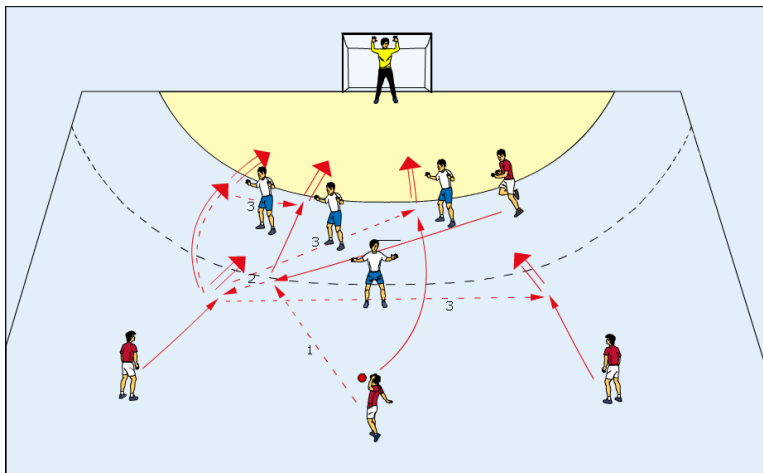
3. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto SZ ter enega branilca na mesto zadnjega centra. SZ po podani žogi krožnemu napadalcu prehaja na drugega KN. Po prehodu SZ ob črto vratarjevega prostora pa morajo LZ, KN in SZ (na mestu KN) v igri 3:2 z dvema branilcema izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so: strel, prodor, povratna podaja KN, lažna podaja KN – prodor, podaja SZ, ki se odkriva na mestu KN. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 46: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2.

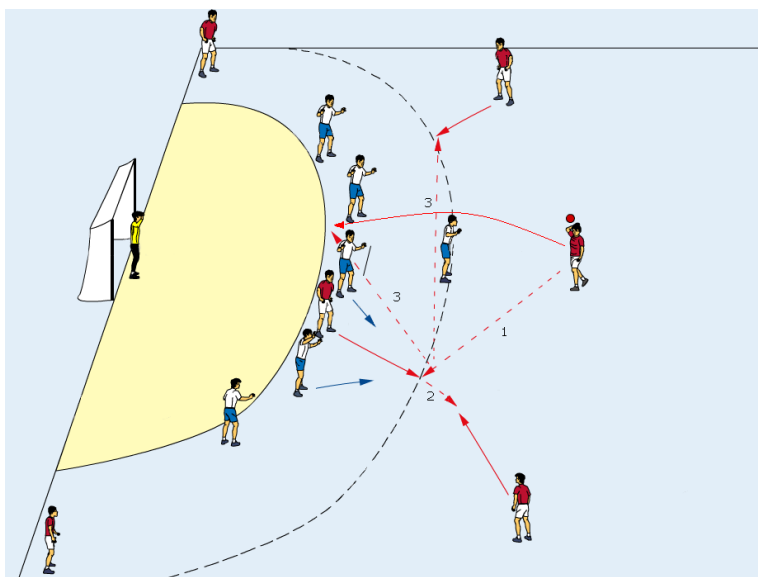
4. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še enega igralca na mesto DZ ter dva branilca, ki sta postavljena na mesta 2L in prednjega centra. SZ po podani žogi krožnemu napadalcu prehaja na drugega KN. Po prehodu SZ ob črto vratarjevega prostora pa morajo LZ, DZ, KN in SZ (na mestu KN) v igri 4:4 s štirimi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so: strel, prodor, povratna podaja KN, lažna podaja KN – prodor, podaja SZ, ki se odkriva na mestu KN, dolga žoga DZ. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita.

Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 47: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2.

5. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



Slika 48: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 2 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

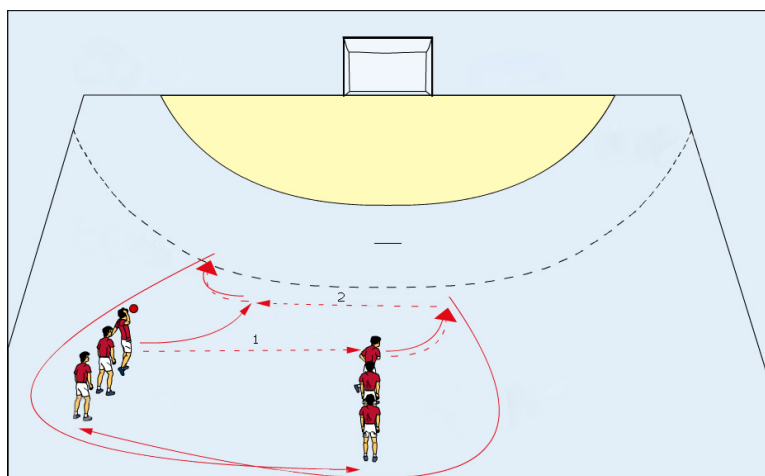
6. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejemo

število zadetkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

7. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

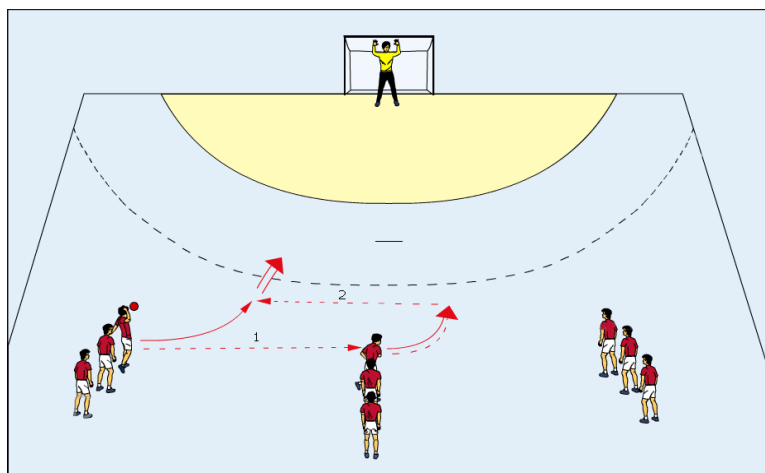
### 8.2.3 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 3

1. Igralci so razporejeni v dveh kolonah na položaju LZ in SZ. Po podaji LZ igralca SZ le-ta širi na zunanjo stran in poda povratno žogo LZ igralcu, ki naredi polkrožni zalet proti sredini. Vadba poteka po principu nepretrgane vrvice. Igralci neprestano menjajo mesta, tako da stečejo na mesto, kamor so podali žogo.



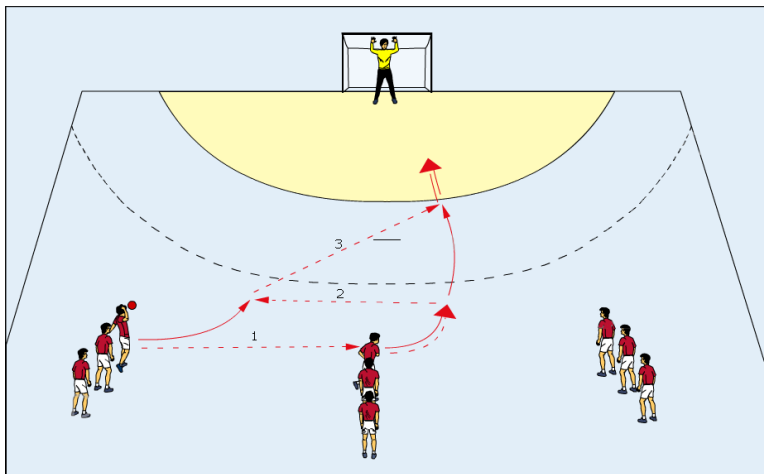
Slika 49: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3.

2. Igralci so razporejeni v treh kolonah na položajih LZ, SZ in DZ. Po podaji LZ SZ le-ta sprazni prostor, sledi povratna podaja LZ igralcu, ki naredi polkrožni zalet v sredino in strelja na gol. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



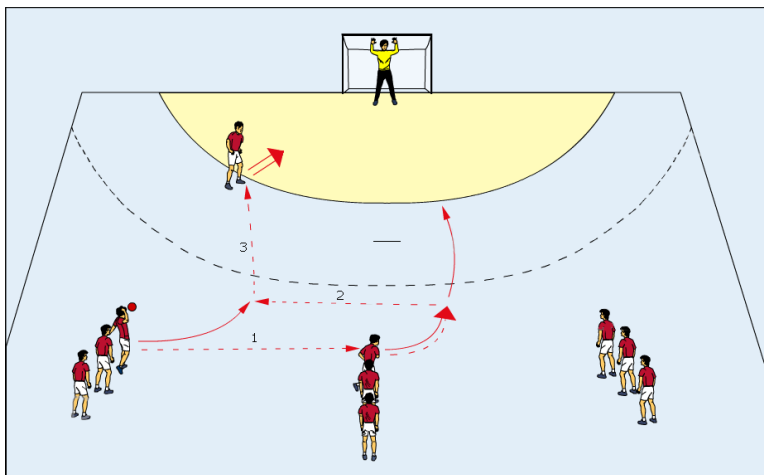
Slika 50: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3.

3. Razporeditev igralcev na igrišču je enaka kot pri prejšnji vaji. Tudi pri tej vaji SZ kot začetni (uvodni) del sprazni prostor in poda LZ, ki naredi polkrožni zalet v sredino. Po podaji steče SZ ob črto vratarjevega prostora – na mesto drugega KN. Sledi povratna podaja LZ proti SZ na položaj ob črti vratarjevega prostora. Po sprejemu žoge SZ strelja na gol. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



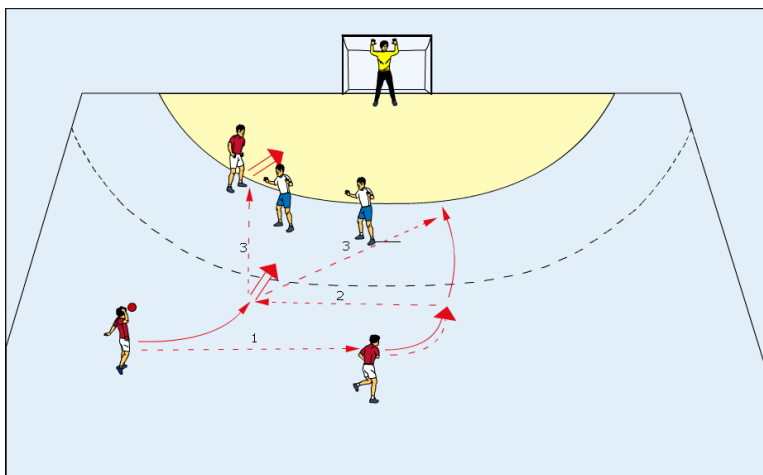
Slika 51: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3.

4. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto KN. Tudi uvodni del vaje poteka podobno kot pri prejšnji. LZ igralec v naletu proti sredini poda žogo KN. Po sprejemu žoge KN strelja na gol. Različne postavitve KN. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



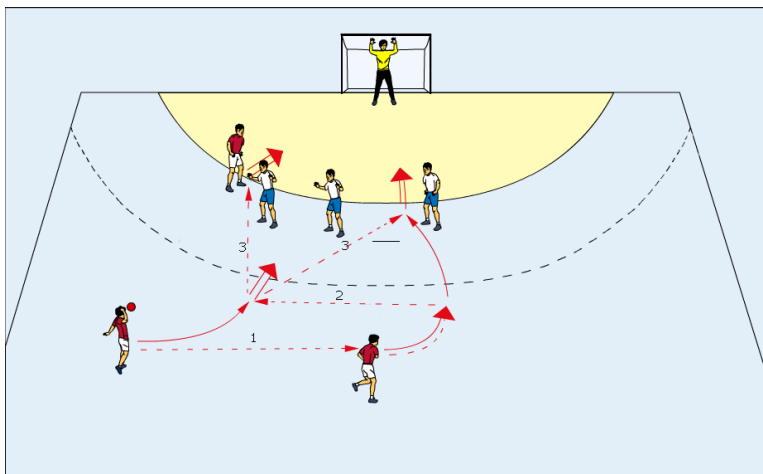
Slika 52: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3.

5. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še dva branilca, ki sta postavljena na mesti zadnjega centra in drugega branilca. Tudi uvodni del vaje poteka podobno kot pri prejšnji. Tako sedaj po uvodnem delu vaje LZ, SZ (na mestu drugega KN) in KN igrajo 3:2 z dvema branilcema. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 53: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3.

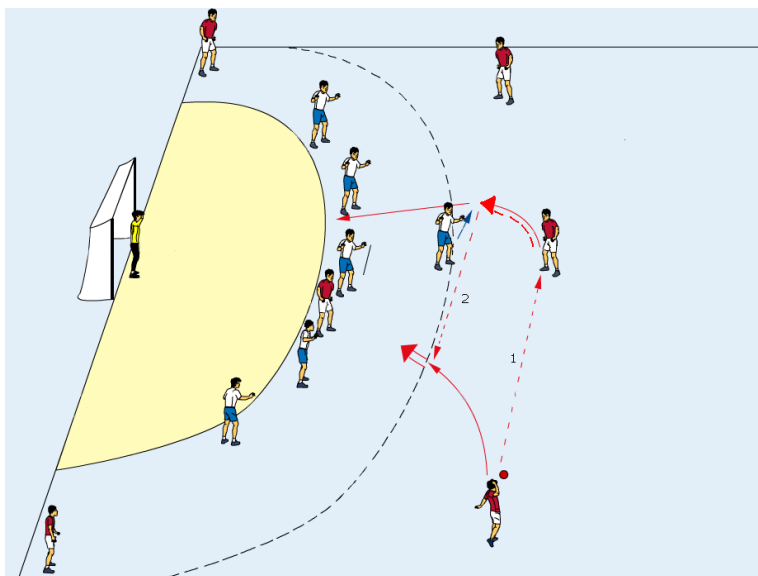
6. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji. Sedaj ob črto vratarjevega prostora postavimo tri branilce, ki so postavljeni na mestih zadnjega centra, 2L in 2D. Tudi uvodni del vaje poteka podobno kot pri prejšnji. Po uvodnem delu vaje LZ, SZ (na mestu drugega KN) in KN igrajo 3:3 s tremi branilci. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 54: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3.

7. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.





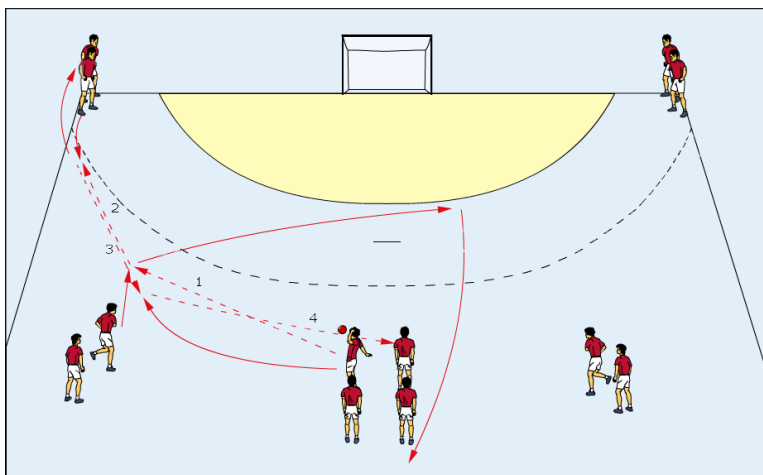
Slika 55: Sedmi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 3.

8. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejemo število zadetkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

9. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

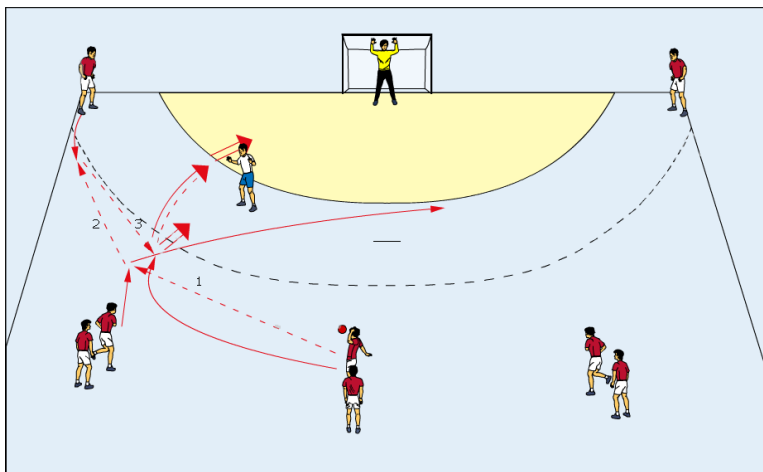
#### 8.2.4 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 4

1. Igralci so razporejeni v kolonah na položajih LK, DK in v dve koloni na položaju SZ. Po en igralec je na položaju LZ in DZ. Žogo imajo igralci na mestu SZ. Podaja SZ LZ, sledi podaja LZ LK. LZ po podaji LK steče ob črto vratarjevega prostora - na mesto drugega KN. Po tem začetnem (uvodnem) delu sledi podaja SZ, ki zapolni mesto LZ. SZ poda žogo igralcu, ki je na mestu SZ v drugi koloni. Igralec, ki prehaja na mesto drugega KN, gre v kolono na položaj SZ, SZ ostane na položaju LZ in LK gre nazaj v svojo kolono. Vadba poteka po principu nepretrgane vrvice.



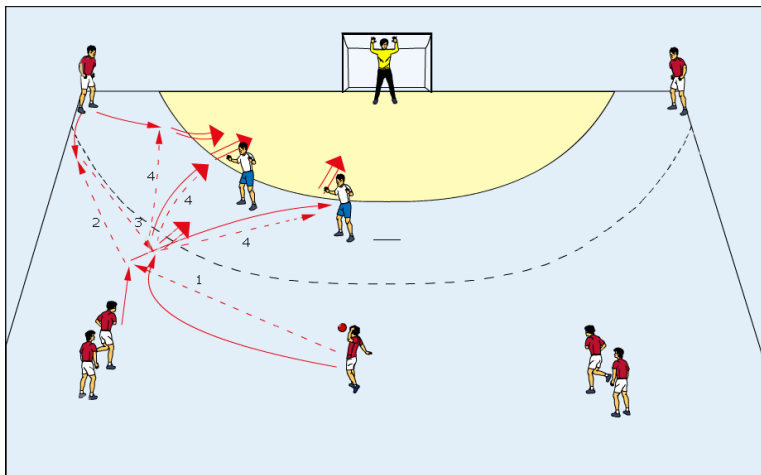
Slika 56: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4.

2. Igralci so razporejeni na položajih LK, LZ in SZ. V obrambo dodamo branilca, ki je postavljen na mesto 2D. Uvodni del vaje poteka podobno kot pri prejšnji. Sledi podaja SZ, ki mora v igri 1:1 z branilcem izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Ob neuspelem poskusu preigravanja ali strela na gol SZ podaja igralcu, ki je stekel na drugega KN. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



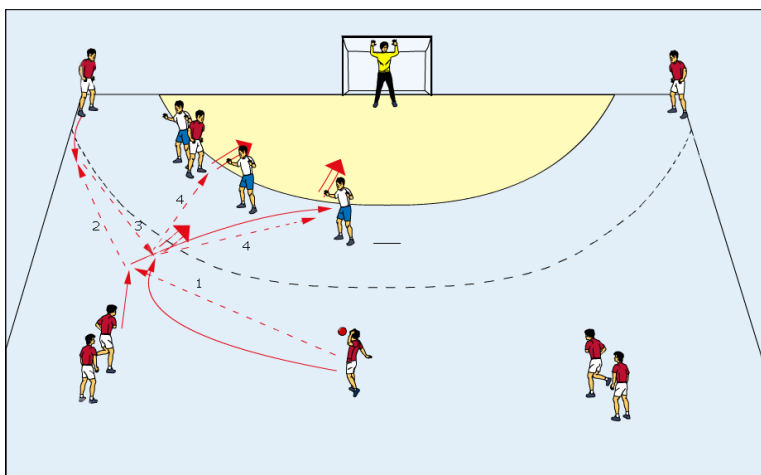
Slika 57: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4.

3. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji. Sedaj postavimo ob črto vratarjevega prostora dva branilca – na mesti zadnjega centra in drugega branilca. Tako sedaj po uvodnem delu vaje LK, LZ (na mestu drugega KN) in SZ igrajo 3:2 z dvema branilcema. Možnosti, ki se ponujajo SZ igralcu, so: strel, prodor, podaja na krilo, podaja LZ, ki se odkriva na položaju ob črti vratarjevega prostora. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



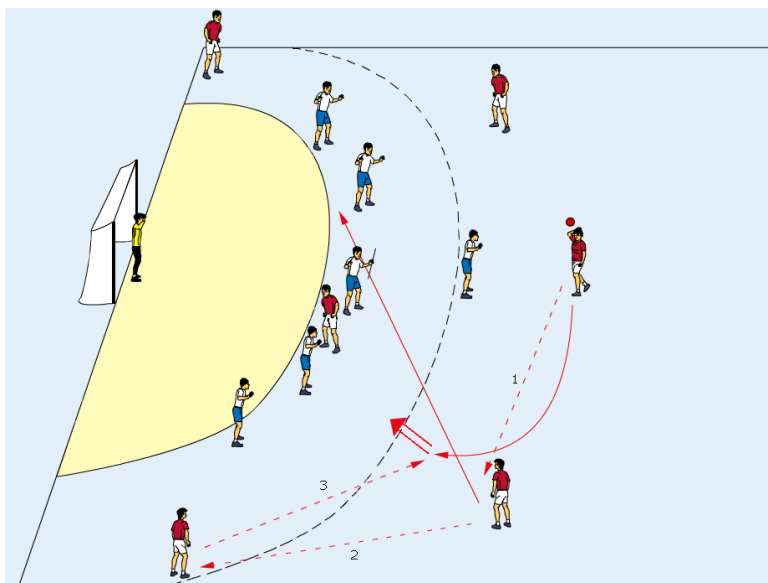
Slika 58: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4.

4. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto KN, ki je postavljen med prvim in drugim obrambnim igralcem. Ob črto vratarjevega prostora postavimo tri branilce – na mestih zadnjega centra, 2D in 1D. Tako sedaj po uvodnem delu vaje LK, LZ (na mestu drugega KN) SZ in KN igrajo 4:3 s tremi branilci. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 59: Četrti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4.

5. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



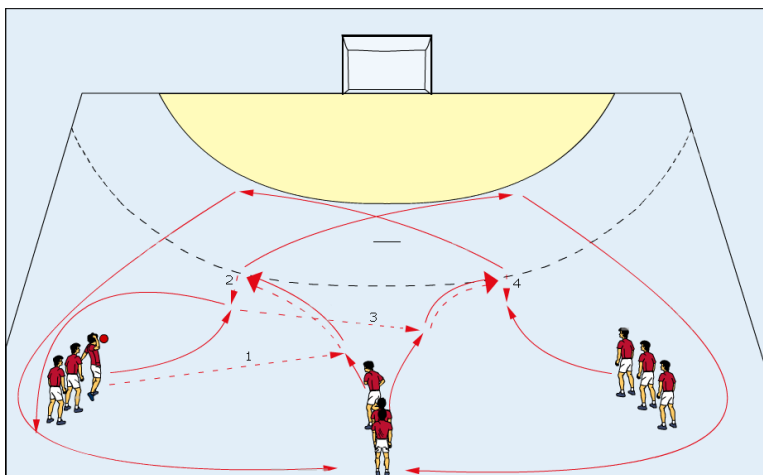
Slika 60: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 4.

6. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejemo število zadetkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

7. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

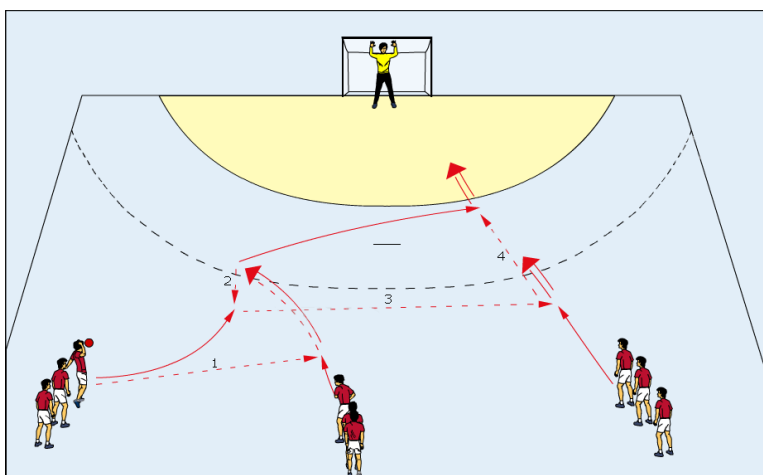
### 8.2.5 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 5

1. Igralci so razporejeni na položajih LZ, SZ in DZ. Na vsakem položaju morata biti vsaj po dva igralca. Podaja LZ SZ, ki izvede križanje z LZ. Po križanju prehod SZ na drugega KN. LZ po križanju poda naslednjemu v koloni, ki je na mestu SZ, in ta križa z DZ. SZ zopet prehaja na drugega KN, DZ pa poda naslednjemu v koloni, ki je na mestu SZ. Vadba poteka po principu nepretrgane vrvice. SZ se po prehodu na drugega KN vrača v svojo kolono. LZ oziroma DZ se vračata v svoje kolone.



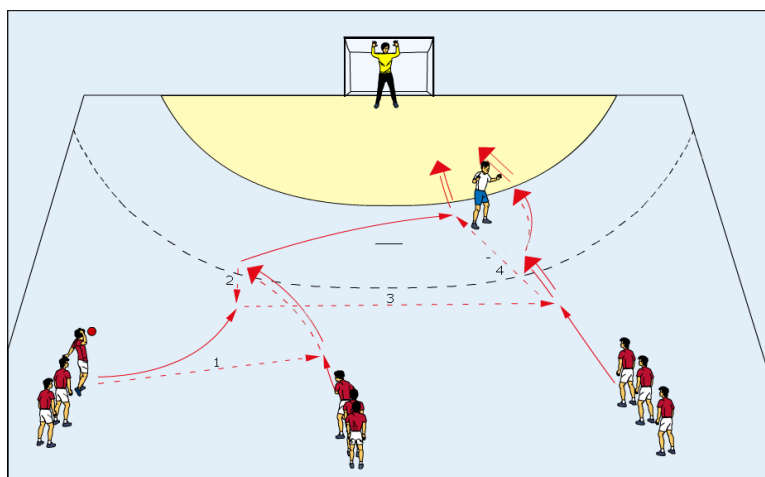
Slika 61: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5.

2. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji. Podaja LZ SZ, sledi križanje z LZ, ki izvede dolgo podajo nasprotnemu zunanjemu igralcu (DZ). DZ po sprejemu žoge strelja na gol ali poda SZ, ki se odkriva ob črti vratarjevega prostora - na mestu drugega KN. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



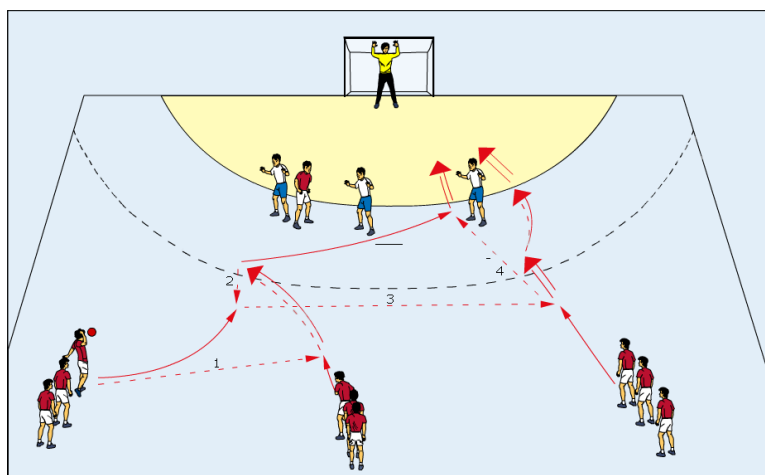
Slika 62: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5.

3. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še branilca, ki je postavljen na mesto 2L. Tudi pri tej vaji izvede SZ kot začetni (uvodni) del križanje z LZ in prehod SZ ob črto vratarjevega prostora – na drugega KN. Sledi dolga podaja DZ. Po prehodu SZ ob črto vratarjevega prostora – na drugega KN pa morata DZ in SZ (na mestu KN) v igri 2:1 z branilcem izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo DZ igralcu, so: strel, prodor, povratna podaja SZ, ki se odkriva na mestu KN, lažna podaja KN – prodor. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran in pri tem lahko uporabimo samo enega branilca ali pa imamo na nasprotni strani še enega branilca.



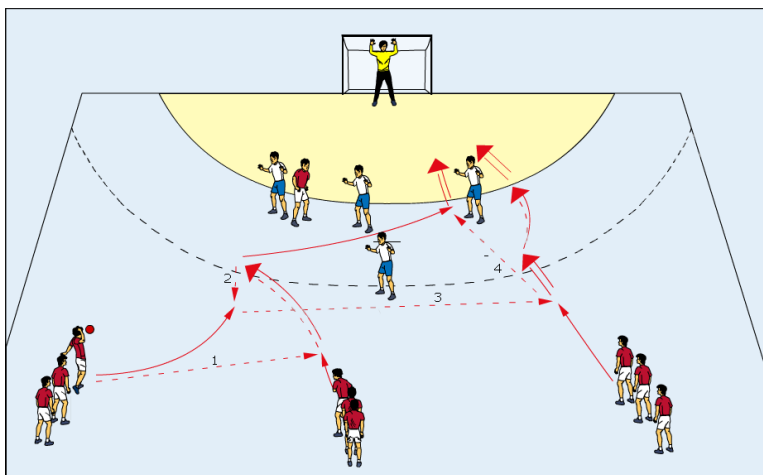
Slika 63: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5.

4. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto KN ter dva branilca na mesti zadnjega centra in 2D. KN je postavljen med zadnjim centrom in drugim desnim branilcem. Po uvodnem delu vaje DZ, SZ (na mestu drugega KN), LZ in KN igrajo 4:3 s tremi branilci. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



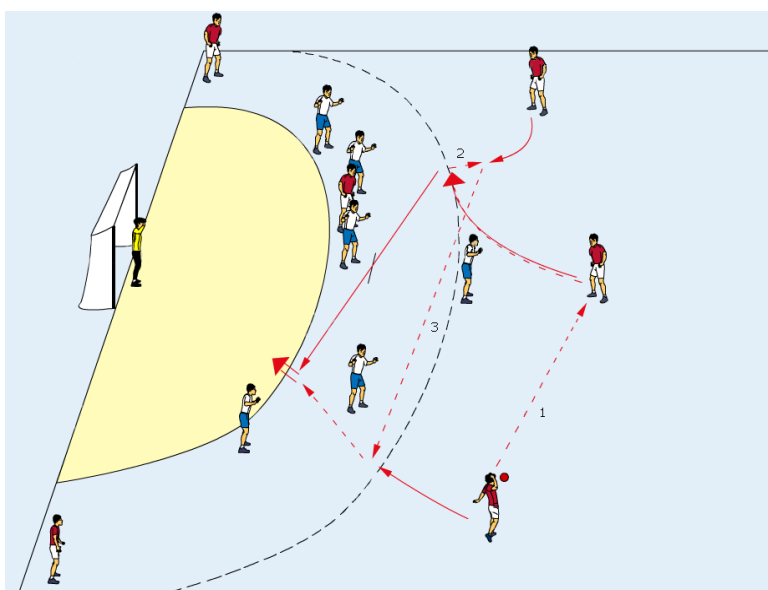
Slika 64: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5.

5. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še branilca, ki je postavljen na mesto prednjega centra. Tudi uvodni del vaje poteka podobno kot pri prejšnji. Po prehodu SZ ob črto vratarjevega prostora – na drugega KN pa morajo DZ, SZ (na mestu KN), LZ in KN v igri 4:4 s štirimi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo DZ igralcu, so: strel, prodor, podaja SZ, ki se odkriva na mestu KN, podaja KN. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 65: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5.

6. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



Slika 66: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 5 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

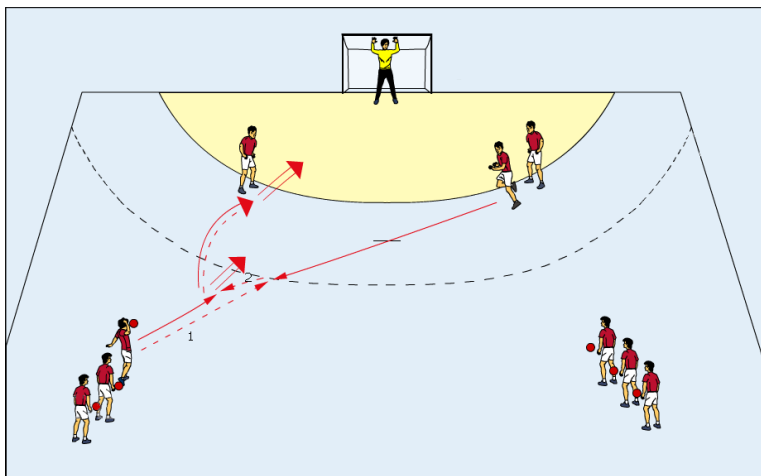
7. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejeemo

število zadetkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

8. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

### 8.2.6 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 6

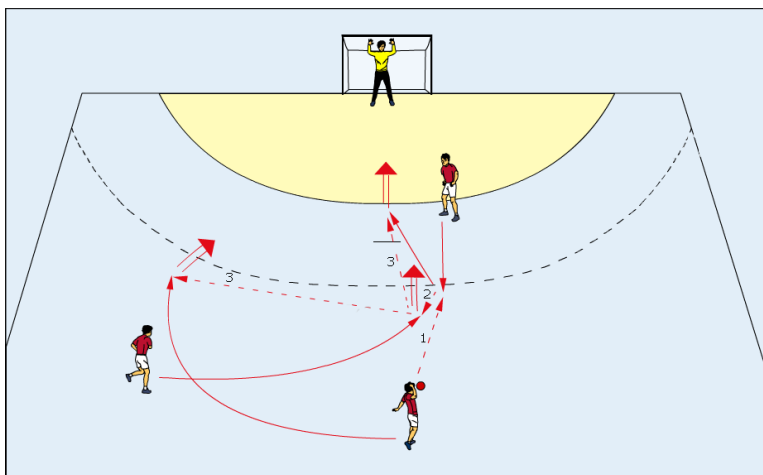
1. Igralci so razporejeni na položajih LZ, DZ in na mestu KN (trije igralci). Igralci, ki so na položajih zunanjih napadalcev, imajo vsak svojo žogo. Začetek je na strani, kjer sta dva KN. Dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Možnosti, ki se ponujajo zunanjemu igralcu, so: strel s tal, s skoka, prodor. Igralec po končanem strelu ali prodoru zamenja kolono. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 67: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6.

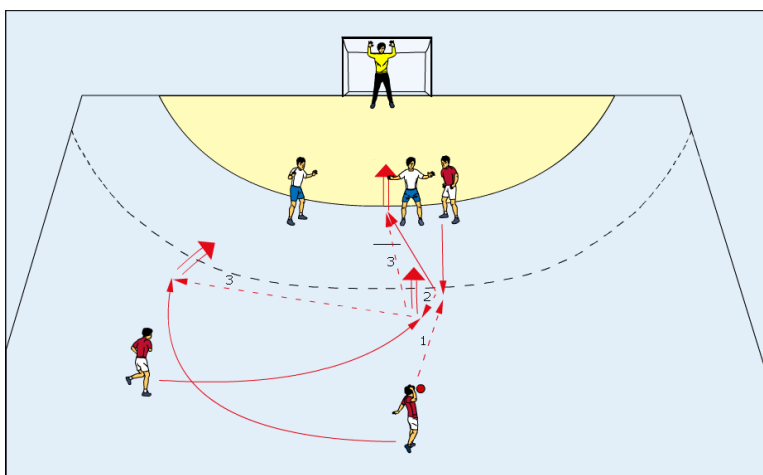
2. Igralci so razporejeni na položajih LZ, SZ in na mestu KN. Kot začetni (uvodni) del SZ poda KN, ki se odkriva na desni strani, in zamenja mesto z LZ, ki vteče na njegovo mesto – praznjenje in polnjenje mest s KN. Po podaji KN LZ, ki zamenja mesto s SZ, morajo LZ, SZ in KN v igri 3:0 izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ (na mestu SZ) igralcu, so: strel, podaja KN po blokadi - deblokadi, podaja SZ, ki se odkriva na mestu LZ. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.





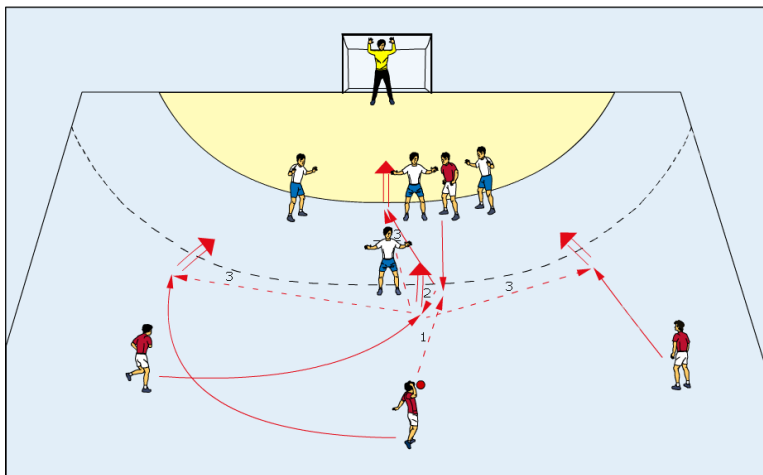
Slika 68: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6.

3. Razporeditev igralcev ter potek podaj in menjav igralnih mest je enak kot pri prejšnji vaji. Sedaj postavimo ob črto vratarjevega prostora dva branilca – na mesti zadnjega centra in drugega desnega branilca. Tako sedaj po uvodnem delu vaje LZ, SZ in KN igrajo 3:2 z dvema branilcema in morajo izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



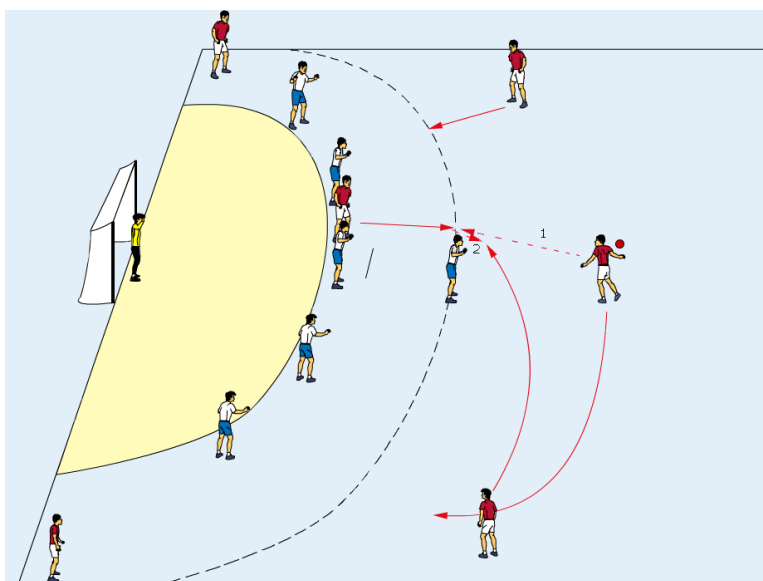
Slika 69: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6.

4. Tudi pri tej vaji so igralci razporejeni na napadalna igralna mesta podobno kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še enega igralca na mesto DZ ter dva branilca na mesti prednjega centra in drugega levega branilca. Tudi uvodni del vaje poteka podobno kot pri prejšnji. Po podaji KN LZ, ki zamenja mesto s SZ, morajo LZ, SZ, DZ in KN v igri 4:4 z štirimi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ (na mestu SZ) igralcu, so enake kot pri prejšnji vaji, le da je sedaj možna še podaja DZ. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 70: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6.

5. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za conso obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Spodbujamo kreativnost igralcev na posameznih igralnih mestih. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



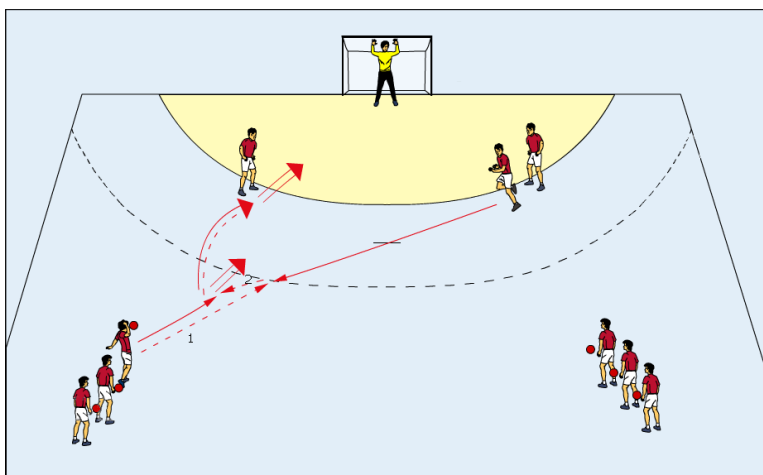
Slika 71: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 6 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

6. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejemo število zadetkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

7. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

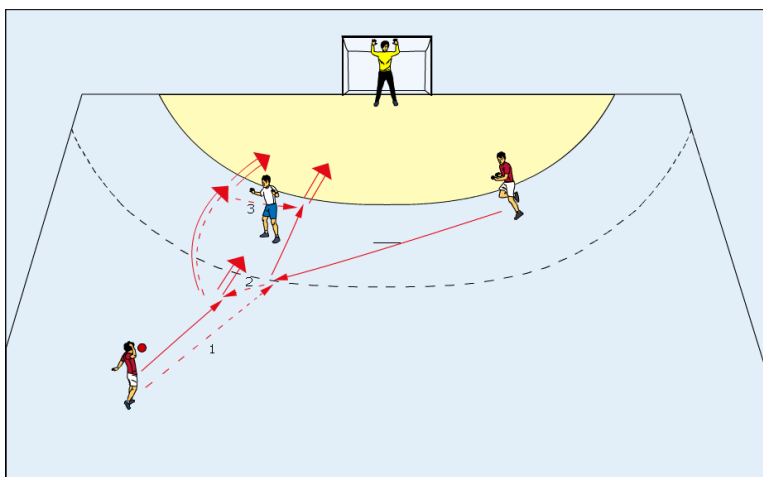
### 8.2.7 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 7

1. Igralci so razporejeni na položajih LZ, DZ in na mestu KN (trije igralci). Igralci, ki so na položajih zunanjih napadalcev, imajo vsak svojo žogo. Začetek je na strani, kjer sta dva KN. Dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Možnosti, ki se ponujajo zunanjemu igralcu, so: strel s tal, s skoka, prodor. Igralec po končanem strelu ali prodoru zamenja kolono. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



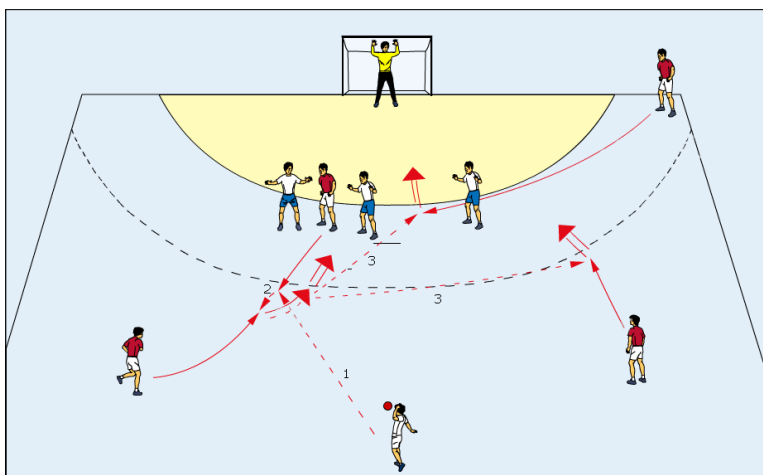
Slika 72: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7.

2. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še branilca, ki je postavljen na mesto 2L. Vlogo branilca ima KN, ki je na strani dvojne podaje. Tudi pri tej vaji je začetni (uvodni) del dvojna podaja zunanjega igralca (LZ) z diagonalnim KN. Po dvojni podaji pa morata LZ in KN v igri 2:1 z branilcem izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom (strel, prodor, povratna podaja KN, lažna podaja KN – prodor). Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



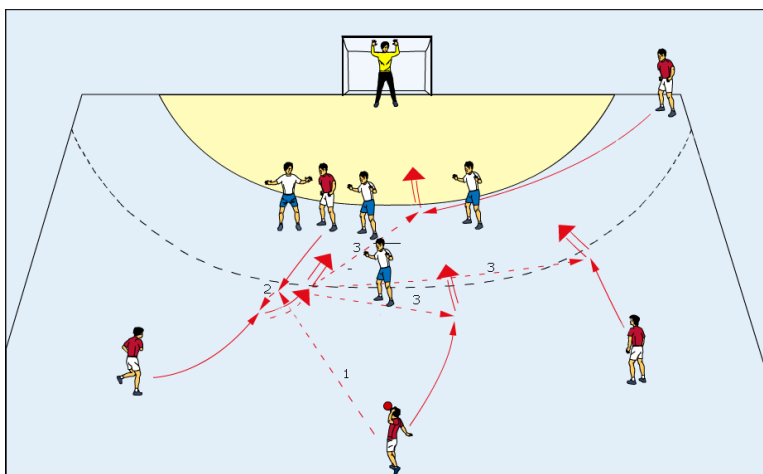
Slika 73: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7.

3. Igralci so razporejeni na položajih LZ, DZ, KN in DK. SZ pa ima vlogo prostega podajalca. Sedaj ob črto vratarjevega prostora postavimo tri branilce – na mesta zadnjega centra in obeh drugih branilcev. Podaja SZ KN in prehodu krila na drugega KN. Sledi podaja KN LZ igralcu. Po začetnem (uvodnem) delu morajo LZ, DZ, KN in DK (na mestu KN) v igri 4:3 s tremi branilci izbrati najboljšo možnost za zaključek napada s strelom. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so: strel, podaja DK, ki steče na drugega KN, podaja DZ, podaja KN. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 74: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7.

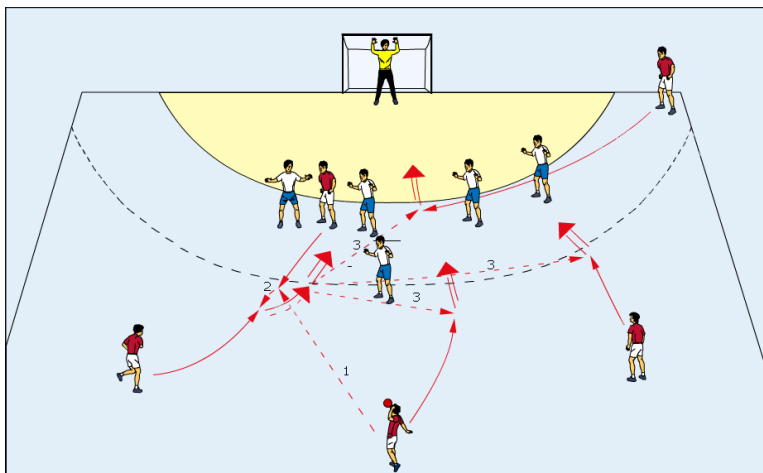
4. Razporeditev igralcev ter potek podaj in menjav igralnih mest sta enaka kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še branilca, ki je postavljen na prednji center. SZ nima več vloge samo prostega podajalca, ampak se aktivno vključi v igro. Tako sedaj po uvodnem delu vaje LZ, SZ, DZ, KN in DK igrajo 5:4 s štirimi branilci. Možnosti, ki se ponujajo LZ igralcu, so enake kot pri prejšnji vaji, možna je še podaja SZ. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 75: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7.

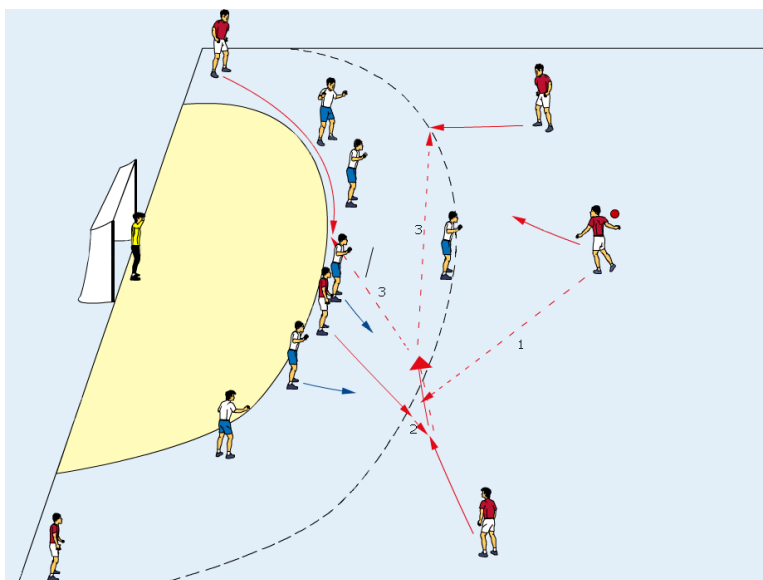
5. Razporeditev igralcev ter potek podaj in menjav igralnih mest je enak kot pri prejšnji vaji, le da sedaj dodamo še branilca, ki je postavljen na mesto 1D. Tako sedaj po uvodnem delu vaje LZ, SZ, DZ, KN in DK igrajo 5:5 s petimi branilci. Ker gre

v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 76: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7.

6. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.



Slika 77: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 7 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

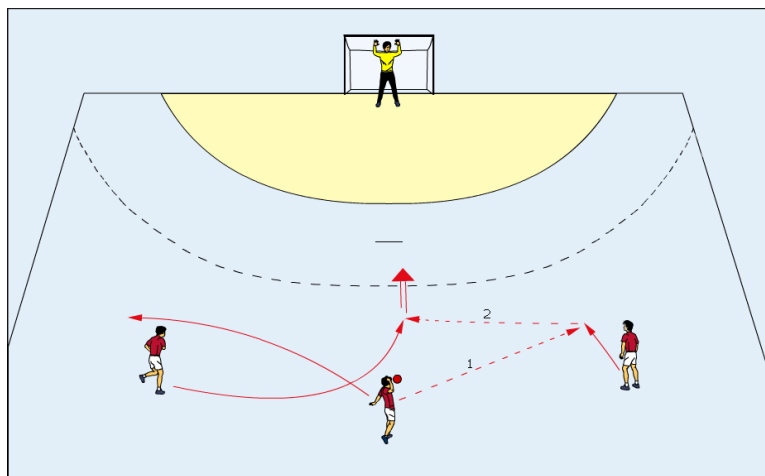
7. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejememo

število zadetkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

8. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

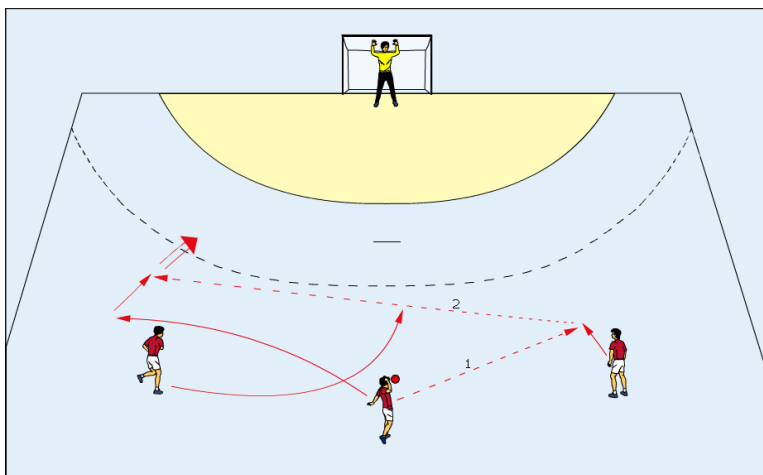
### 8.2.8 Metodični postopek za učenje in trening kombinacije številka 8

1. Igralci so razporejeni v koloni na položajih LZ, SZ in DZ. SZ poda žogo DZ in se polkrožno giblje na mesto LZ, ta pa s svojega mesta steče na mesto SZ. Sledi podaja LZ, ki je na mestu SZ. LZ mora paziti na časovno in prostorsko usklajenost svojega prihoda na mesto SZ, tako da žogo sprejme v teku in zaključi s strelom s tal ali iz skoka. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



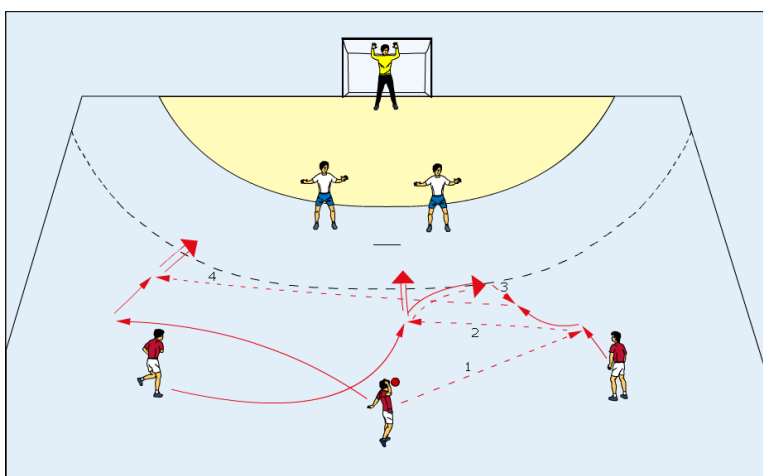
Slika 78: Prvi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8.

2. Igralci so razporejeni na igralna mesta na enak način kot pri prejšnji vaji. Tudi pri tej vaji SZ kot začetni (uvodni del) poda žogo DZ in se polkrožno giblje na mesto LZ, ta pa s svojega mesta steče na mesto SZ. Sledi dolga podaja DZ SZ, ki je na mestu LZ. SZ mora paziti na časovno in prostorsko usklajenost svojega prihoda na mesto LZ, tako da žogo sprejme v teku in zaključi s strelom s tal ali iz skoka. Prav tako je zelo pomembno, da LZ pazi na časovno in prostorsko usklajenost svojega prihoda na mesto SZ. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



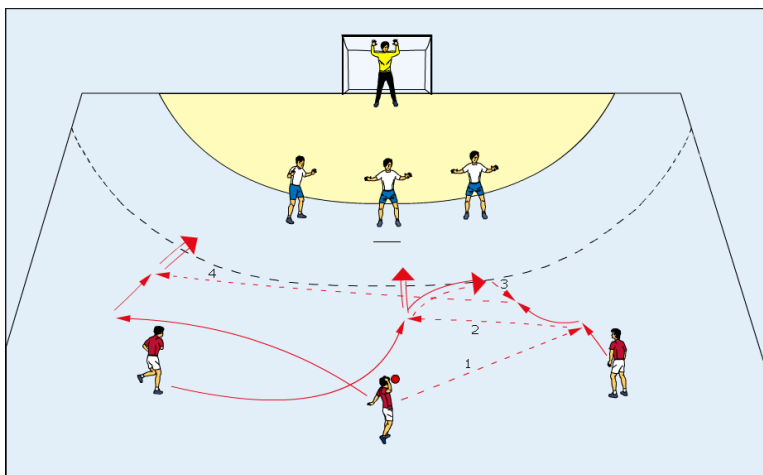
Slika 79: Drugi korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8.

3. Razporeditev igralcev ter potek podaj in menjav igralnih mest sta enaka kot pri prejšnji vaji. Sedaj postavimo ob črto vratarjevega prostora dva branilca. Po uvodnem delu vaje DZ, SZ in LZ igrajo 3:2 z dvema branilcema. Možnosti, ki se ponujajo igralcem, so: strel oziroma prodor LZ, ki steče na mesto SZ, dolga podaja DZ SZ, ki se polkrožno giblje na mesto LZ in se mu potem ponuja strel, podaja SZ DZ, ki naredi širok zalet ali pride v križanje, DZ ima možnosti za nadaljevanje igre – strel, podaja SZ ali povratna podaja LZ (ki je po križanju na mestu DZ). Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



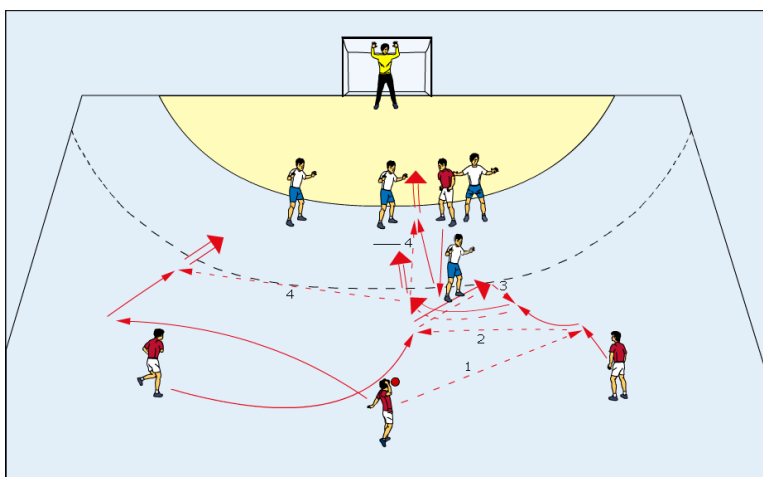
Slika 80: Tretji korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8.

4. Razporeditev igralcev ter potek podaj in menjav igralnih mest sta enaka kot pri prejšnji vaji. Sedaj postavimo ob črto vratarjevega prostora tri branilce – na mesta zadnjega centra in obeh drugih branilcev. Po uvodnem delu vaje DZ, SZ in LZ igrajo 3:3 s tremi branilci. Ker gre v tem primeru za enakovredno število obrambnih igralcev in napadalcev, mora biti izvedba kombinacije še bolj natančna in učinkovita. Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 81: Četrty korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8.

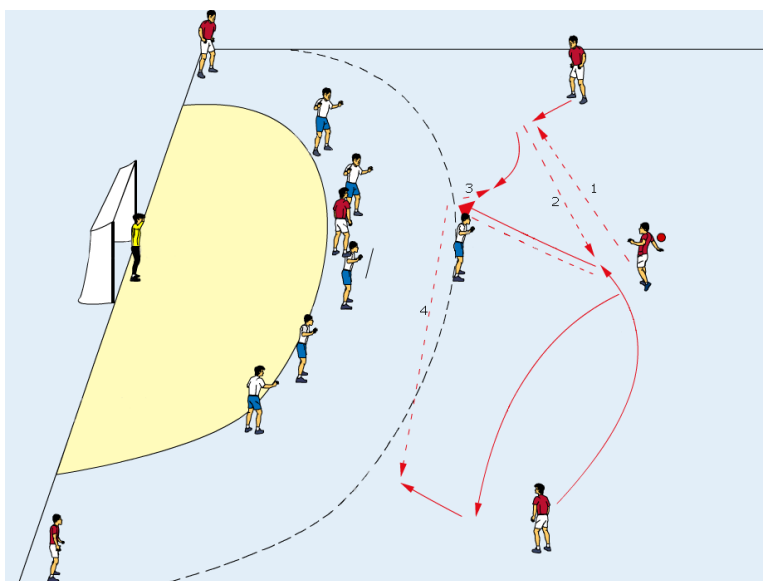
5. Razporeditev igralcev ter potek podaj in menjav igralnih mest je enak kot pri prejšnji vaji, dodamo le še enega igralca na mesto KN. Sedaj postavimo ob črto vratarjevega prostora štiri branilce – na mesta zadnjega in prednjega centra ter obeh drugih branilcev. Po uvodnem delu vaje DZ, SZ, LZ in KN igrajo 4:4 s štirimi branilci. Možnosti, ki se ponujajo igralcem, so: strel oziroma prodor LZ, ki steče na mesto SZ, dolga podaja DZ SZ, ki se polkrožno giblje na mesto LZ in se mu potem ponuja strel oziroma podaja na krilo ali podaja na KN, podaja SZ DZ, ki naredi širok zalet ali pride v križanje (če izvedeta SZ in DZ križanje, je koristna še blokada KN na prednjem centru, ki olajšuje igro DZ in mu ponuja mnoge možnosti za nadaljevanje igre – strel, sodelovanje s KN po blokadi - deblokadi, podaja SZ ali povratna podaja LZ (ki je po križanju na mestu DZ). Vajo izvajamo izmenično v levo in desno stran.



Slika 82: Peti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8.

6. Igra 6:6 na en gol – branilci so postavljeni na igralna mesta, značilna za consko obrambo 5:1. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Branilci z nekoliko manj intenzivnim izvajanjem obrambnih nalog olajšujejo izvedbo predvidene kombinacije. Na ta način imajo napadalci nekoliko olajšane pogoje izbire in izvedbe svojih aktivnosti.





Slika 83: Šesti korak v metodičnem postopku pri učenju in treningu kombinacije 8 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

7. Igra 6:6 na en gol. Angažiranost obrambe se sedaj poveča in branilci skušajo predvideti in preprečiti napadalne aktivnosti nasprotnikov. SZ (organizator igre) vsakič sporoči soigralcem, s katere strani bodo izvedli kombinacijo, in pravilno postavi KN. Vsak igralec, ki je vključen v kombinacijo, mora izpolniti taktično nalogo in vedno biti v priložnosti za zadetek ali aktivno podajo soigralcu. Lahko tudi štejemo število zadelkov iz določenega števila napadov – tekmovanje med dvema skupinama.

8. Igra 6:6 na dva gola. Pri igri 6:6 ponavljamo igralno kombinacijo v tekmovalnih okoliščinah. Dosežen zadetek iz omenjene kombinacije šteje dve točki.

## 9 SKLEP

Rokometna igra se razvija zelo hitro. Igralci so hitrejši, močnejši in imajo vedno več tehnično-taktičnega znanja. V to smer gre tudi razvoj igre v obrambi in napadu. Obramba je v sodobni, hitri rokometni igri trdnejša, na postavljeno consko obrambo je težko doseči zadetek. Ravno tako je čedalje bolj učinkovit napad.

Consko obrambo 5:1 lahko razbijamo oziroma na to obrambno postavitev lahko z dobro uigranimi kombinacijami napada veliko lažje dosežemo zadetke, zato je zelo pomembno, da ima vsaka ekipa različne uigrane kombinacije napada. Do uigranih kombinacij pa pridemo na treningih, kjer trenerji po različnih metodičnih postopkih pridejo do različnih napadalnih kombinacij. Po mojem mnenju je zelo pomembno, da vsak trener daje na treningih velik poudarek tudi učenju in uigravanju različnih napadalnih akcij na postavljene conske obrambe. Pričujoč izbor in predstavitev različnih kombinacij, ki so primerne za taktično pravilen način napadanja proti conski obrambi 5:1, predstavljata samo del taktičnih možnosti, ki jih imamo na voljo napadalci pri rokometu. Napadalna kombinatorika nudi še mnoge druge možnosti. Igralci se lahko v teh znanjih neprestano izpopolnjujejo in tako lažje izbirajo taktično pravilna sredstva napadanja glede na taktiko igre branilcev. V praksi smo mnogokrat priča premajhni iznajdljivosti napadalcev, kadar morajo napadati na različne conske obrambe.

Za dosego visokega oziroma učinkovitega nivoja igre v napadu je potrebno veliko znanja, izkušenj in potrpljenja. Od igralcev lahko trener zahteva le toliko, kot jih nauči sam. Vsaka naloga mora biti igralcu popolnoma jasna. Ni dovolj, da igralec nalogo izvede, temveč jo mora tudi razumeti. Igralcem je seveda potrebno pustiti tudi nekaj svobode, vendar ne za ceno neuspešnosti ekipe.

Treningi morajo vsebovati čim več različnih igralnih situacij. Trener mora biti ustvarjalen in ne dopustiti monotonosti na treningih. Le pri velikem številu ponovitev lahko pričakujemo napredek, kar pa ne pomeni, da vedno izvajamo iste naloge. Le-te je potrebno nadgrajevati in spreminjati. Veliko naj bo igre 2 proti 2 in 3 proti 3 ter 3:2. Pri vadbi je potrebno le-to vsaj dvakrat tedensko popolnoma individualizirati in odpravljati napake pri vsakem posamezniku oziroma ga naučiti novih znanj.

Gotovo ni preprosto v napadu igrati, kot smo opisali. Vsi igralci in moštvo morajo iti skozi dobro sestavljen in načrtovan proces učenja in treninga, kjer se po stopnicah približajo idealnemu modelu igre v napadu. Igralci in trener pa morajo imeti skupno rdečo nit pri pripravi in izvedbi igre v napadu. Najvišja raven znanja je seveda sproščena in ustvarjalna igra, ko igralci neprestano aktivno napadajo in v skladu s situacijo uporabijo najbolj smiselno aktivnost. V igri pa lahko, v skladu s svojim znanjem in sposobnostmi, igralci tudi sami najdejo nove rešitve posameznih igralnih situacij.

Na podlagi zapisanih spoznanj pomagamo trenerjem, ki se odločajo za izbor napadalnih aktivnosti. Diplomsko delo jim bo omogočilo hiter vpogled v teorijo in metodiko napada na consko obrambno formacijo 5:1. Treniranje bo tako postalo lažje in bolj učinkovito. Pogost pojav pri manj izkušenih trenerjih je namreč površno znanje, čemur sledijo najrazličnejše pomanjkljivosti pri procesu treniranja. Treningi

izgubijo svojo rdečo nit, igralci ne vedo, kaj je njihova naloga oziroma kaj se od njih zahteva. Brez pravega sistema, v našem primeru napada, je v sodobnem rokometu nemogoče uspeti. Uspeh je potrebno dolgoročno načrtovati in pri tem upoštevati napotke znanosti, saj bomo le tako lahko maksimalno učinkoviti.

## LITERATURA

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

Guček, M. (2002). Napad na obrambo 5:1. Trener rokomet 9 (1), 20 - 22.

Markovič, N. (2002). Metodika treniranja skupinskih in skupnih dejavnosti v napadu. Trener rokomet, 9 (1), 38-41.

Pečovnik, G. (2006). Uvajanje začetnikov v rokometno igro. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Perčič, J. (2009). Analiza igre slovenske ženske mladinske rokometne reprezentance na sp 2008 v Makedoniji. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pokrajac, B. (2010). Defence adaptation of transformation of attack with two pivot men. Pridobljeno 14. 3. 2011, iz <http://www.eurohandball.com/publications>

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

Pori, P. (2006). Metodika učenja igralnih kombinacij v napadu. Trener rokomet , 13 (2), 22 - 24.

Šibila, M. (2002). Razvojne težnje v sodobnem vrhunskem rokometu. Trener rokomet, 9 (1), 31 - 37.

Šibila, M. (2004). Rokomet: izbrana poglavja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šibila, M. (2007). Prispevek k poznavanju taktike napadanja na različne conske in kombinirane obrambe v rokometu. Trener rokomet, 14 (1), 6 - 16.

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

Veraja, L. (2001). Trenutno stanje modernega rokometu in možnosti razvoja igre v napadu. Pulj: Rokometni seminar.