

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

Mateja Ivanc

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Rokomet

**ANALIZA IZBRANIH TEKEM RK KRIMA MERCATORJA V
EVROPSKI ROKOMETNI LIGI PRVAKINJ V SEZONI
2010/2011 S POMOČJO VIDEO TEHNIKE**

DIPLOMSKA NALOGA

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

Avtorica dela: MATEJA IVANC

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se svojemu mentorju dr. Marku Šibili za potrpežljivost, strokovno pomoč in vse koristne informacije pri nastajanju moje diplomske naloge. Prav tako bi se rada zahvalila somentorici dr. Marti Bon za pomoč pri pridobivanju video posnetkov nekaterih tekem. Posebna zahvala pa gre moji družini in prijateljem za njihovo izjemno potrpežljivost, podporo in spodbudo, ki so mi jo nudili skozi ves študij.

Ključne besede: rokomet, napad, obramba, analiza, učni pripomoček, video

ANALIZA IZBRANIH TEKEM RK KRIMA MERCATORJA V EVROPSKI ROKOMETNI LIGI PRVAKINJ V SEZONI 2010/2011 S POMOČJO VIDEO TEHNIKE

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Mateja Ivanc

strani: 56

tabele: 3

slike: 11

literatura: 12

IZVLEČEK

V diplomski nalogi so predstavljene tipične aktivnosti rokometne igre v fazi napada in v fazi obrambe. Rokomet je gotovo ena izmed kompleksnejših športnih disciplin, kjer je za doseg dobrega rezultata na tekmi ali tekmovanju potrebna temeljita analiza nasprotnikovih tehnično-taktičnih aktivnosti v vseh fazah igre.

V diplomski nalogi smo se osredotočili na tipične skupinske in moštvene napadalne ter obrambne aktivnosti, ki so jih izvajale igralkе RK KRIMA MERCATORJA na tekmah Evropske rokometne lige prvakinj v sezoni 2010/2011. Analiziranih je bilo vseh 12 tekem, ki so jih odigrale igralkе RK KRIMA MERCATORJA. Najbolj tipične napadalne in obrambne akcije sem predstavila na DVD mediju. Poleg tega pa sem predstavila še računalniške programe, ki so mi služili kot pripomoček za analizo igre.

Namen diplomske naloge je predstaviti sodoben model rokometne igre izbranih tekem RK KRIMA MERCATORJA v Evropski rokometni ligi prvakinj v sezoni 2010/2011, v napadu in obrambi ter predstavitev možnosti uporabe računalniške tehnologije na področju analize igre in predstavitvi aktivnosti.

Key words: handball, attack, defense, analysis, didactic accessory, video

**ANALYSIS OF SELECTED MATCHES RK KRIM MERCATOR IN EUROPEAN
HANDBALL CHAMPIONSHIP IN SEASON 2010/2011 WITH THE HELP OF VIDEO
TECHNOLOGY**

UNIVERSITY IN LJUBLJANA
FACULTY OF SPORT

Mateja Ivanc

pages: 56

tables: 3

pictures: 11

literature: 12

ABSTRACT

In dissertation are introduced typical activities of handball in phase of attack and in phase of defense. Handball is one of most complexed sports discipline for sure, where you need to achieve a good result on contest or competition a through analysis of opponents based on technical – tactical activities in all phases of the game.

In dissertation we have concentrated on typical group and collective activities in a phase of attack and defense, done by teams in European handball championship 2010/2011. Analysed was all twelve games played by players of RK Krim Mercator in European handball championship 2010/2011. Most typical attacking and defending actions i introduced in DVD medium. Beside that i also introduced computer programmes, which served me as an accessory for analysis of the game.

Intention of dissertation is to introduce contemporary model of handball play in attack and defense by selected matches of RK Krim Mercator in European handball championship in season 2010/2011. Intention is also to introduce possibilities of use the computer technology to analyse a play and to present activities.

KAZALO

1	UVOD.....	8
1.1	ORGANIZACIJSKA STRUKTURA V ROKOMETU.....	9
1.2	PREDSTAVITEV RK KRIM MERCATOR.....	10
1.3	ROKOMETNA KLUBSKA TEKMOVANJA, KI JIH ORGANIZIRA EVROPSKA ROKOMETNA ZVEZA ZA ŽENSKE.....	11
1.3.1	Evropska liga prvakinj v sezoni 2010/2011.....	12
1.4	STRUKTURA ROKOMETNE IGRE.....	13
1.4.1	Značilnosti osebne, conskega in kombiniranega načina branjenja.....	17
1.5	SODOBNI MODEL ROKOMETNE IGRE.....	24
1.6	POMEN ANALIZE ROKOMETNE IGRE.....	25
1.6.1	Analiza rokometne tekme.....	26
1.6.2	Zbiranje podatkov in uporabnost.....	28
2	PREDMET IN PROBLEM.....	30
3	CILJI IN NALOGE.....	31
4	METODE DELA.....	32
4.1	VZOREC TEKEM.....	32
4.2	VZOREC SPREMENLJIVK.....	34
4.3	METODE OBDELAVE PODATKOV.....	35
4.3.1	Predstavitev uporabljenih računalniških programov.....	35
5	PRIKAZ RAZLIČNIH IGRALNIH AKCIJ (STRUKTURNIH SITUACIJ) PRI IGRI RK KRIM MERCATOR.....	38
5.1	PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI IGRI V NAPADU PROTI POSTAVLJENI OBRAMBI.....	38
5.2	PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI IGRI V POSTAVLJENI CONSKI ALI KOMBINIRANI OBRAMBNI POSTAVITVI.....	45
5.3	PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI IGRI V PROTINAPADU.....	51
5.4	PRIKAZ RAZLIČNIH SITUACIJ PRI VRAČANJU V OBRAMBO.....	53
6	ZAKLJUČEK.....	55
7	VIRI IN LITERATURA.....	56

1 UVOD

Rokomet je zelo dinamična igra, kjer je osnova uspešno skupinsko sodelovanje, prepleteno z idejami vsakega posameznika. Rokomet uvrščamo v skupino polistrukturnih kompleksnih športov, saj se v njem prepletajo razne oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri. Ravno zaradi njegove dinamičnosti pa je danes rokomet ena izmed najbolj razširjenih in priljubljenih športnih iger tako v Sloveniji kot v svetu.

Začetki razvoja rokometu segajo daleč v preteklost. Sicer rokomet še ni bil poznan v takšni obliki kot ga vidimo danes. So pa igre, ki so jih igrali in jih razvijali v preteklosti pripeljale do tega, da se igra v takšni obliki kot ga lahko gledamo v današnjem času.

Kot smo že omenili so razne igre, kjer je bil smisel metanja žoge oziroma zadevanja cilja z roko in žogo segale že davno v preteklost. Grki so poznali igro Urania – gimnastična igra lovljenja z elementi plesnega gibanja. Stari Rimljani so poznali borbeno igro Harpaston, podobna današnjemu rugbyju, ki se je po letu 1000 n. š. preko Irske prenesla v srednjo Evropo. Imenovali so jo Fives (five fingers to the hand).

Igre, ki jih štejejo za nekakšne predhodnice rokometu, so doživele velik razvoj v 19. stoletju. Nemci so poznali igro z imenom Raftball, ki jo je uvedel in širil športni pedagog K. Koch. Handbold, ki je bila neposredna predhodnica rokometu se je pojavila na Danskem leta 1898. Njen začetnik je bil Holger Nielsen. Igra je imela tudi napisana in objavljena pravila (1906). V tem času se je v Nemčiji pojavila podobna igra z imenom Torball, katere začetnik je bil dr. Karel Schellenz. Nekaj let prej pa se je na Češkem pojavila igra z imenom Hazena, ki je imela velik vpliv na razvoj rokometu, njena posebnost pa je bila, da so jo lahko igrale le ženske. Obstajala pa je še ena posebna oblika rokometu, ki so jo začeli igrati leta 1915 v Nemčiji, imenovala pa se je Veliki rokomet. Igra je temeljila na pravilih Torballa, svojo končno obliko pa je dobila leta 1917, ko so zanjo napisali pravila. Prva uradna tekma v velikem rokometu je bila odigrana v Berlinu, 13.9.1925 med Avstrijo in Nemčijo, izid pa je bil 6:3.

Leta 1926 je bil rokomet sprejet v Mednarodno amatersko atletsko zvezo. Leta 1936 v Berlinu je bil prvi uradni nastop rokometu na olimpijskih igrah. V tem času so vzporedno igrali dvoranski in veliki rokomet. Leta 1938 je bilo prvo svetovno prvenstvo v dvoranskem rokometu v Berlinu. Leta 1946 je bila ustanovljena IHF (mednarodna rokometna zveza). Leta 1972 v Munchnu je moški rokomet prišel v redni program olimpijskih iger, leta 1976 pa je to uspelo tudi ženskemu rokometu v Montrealu.

Po drugi svetovni vojni se je rokomet razširil v skoraj vse evropske države. Poleg Nemčije, ki je imela takrat vodilno vlogo v tem športu, so se uveljavile predvsem skandinavske in slovanske države. Te so več pozornosti posvečale dvoranskemu rokometu, kateri pa je v nekaj letih povsem izrinil veliki rokomet.

1.1 Organizacijska struktura v roketu

Osnovni nosilci roketne dejavnosti pri nas in v svetu so roketni klubi. Ti se v Sloveniji združujejo v Rokometno zvezo Slovenije (RZS). RZS je članica Evropske roketne zveze (EHF) in Mednarodne roketne zveze (IHF), ki združuje 155 državnih roketnih zvez iz vsega sveta. RZS je tudi članica Olimpijskega komiteja Slovenije (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 1: Logotip Rokometne zveze Slovenije (RZS).

Na Sliki 1 je prikazan logotip Rokometne zveze Slovenije (RZS)

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

Mednarodno roketno zvezo sestavljajo celinske roketne zveze: evropska (EHF), afriška (CAHB), azijska (AHB), panameriška (PATHF) in oceanijska (OHF). IHF ima sedež v Baslu.



Slika 2: Logotip Svetovne roketne zveze (IHF).

Na Sliki 2 je prikazan logotip Svetovne roketne zveze (IHF).

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



Slika 3: Logotip Evropske roketne zveze (EHF).

Na Sliki 3 je prikazan logotip Evropske roketne zveze (EHF).

O organizaciji največjih rokometnih tekmovanj na svetu odloča kongres IHF preko svoje komisije za organizacijo in tekmovanja (COC). IHF organizira svetovno prvenstvo za moške in ženske (24 udeležencev) v članski, mladinski in kadetski konkurenci ter sodeluje pri organizaciji olimpijskega rokometnega turnirja. Trenutno ima pravico nastopa na olimpijskih igrah 12 moških in 10 ženskih reprezentanc.

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

- * Evropsko prvenstvo za moške
- * Evropsko prvenstvo za ženske
- * Evropsko prvenstvo za mladince
- * Evropsko prvenstvo za mladinke
- * Kvalifikacije za moško mladinsko svetovno prvenstvo
- * Kvalifikacije za žensko mladinsko svetovno prvenstvo
- * Evropsko prvenstvo za igralce do 19 let (Kadeti, "Youth")
- * Evropsko prvenstvo za kadetinje
- * Evropski klubski pokali za moške (liga prvakov, pokal pokalnih zmagovalcev, pokal EHF in pokal "challenge")
- * Evropski klubski pokali za ženske (pokal prvakov, pokal pokalnih zmagovalcev, pokal EHF in pokal "challenge")
- * Super pokal moški in ženske (Evropsko prvenstvo za klube)
- * Evropske selekcije pri moških in ženskah (Šibila, Bon, Pori, 2006).

1.2 Predstavitev RK Krim Mercator

Rokometni klub Krim Mercator je Ljubljanski ženski rokometni klub, ki je bil ustanovljen leta 1984. V preteklosti je nastopal tudi pod drugimi imeni in sicer od 1984/85 do 1991/92 sezone je nastopal pod imenom RK Krim Electa, od 1992/93 do 1998/99 sezone pod imenom RK Krim Electa Neutro Roberts, v sezoni 1999/00 pod imenom RK Krim Neutro Roberts, od 2000/01 do 2001/02 sezone pod imenom RK Krim Eta Neutro Roberts, v sezoni 2002/03 pod imenom RK Krim Eta Kotex, v sezoni 2003/04 pod imenom RK Krim Eta Malizia in od sezone 2004/2005 in vse do danes nastopa klub pod imenom RK Krim Mercator.



Slika 4: Logotip rokometnega kluba Krima Mercatorja.

Na Sliki 4 je prikazan logotip rokometnega kluba Krima Mercatorja.

Klub igra državne tekme v športni dvorani Krim na Galjevici s kapaciteto za 600 gledalcev, mednarodne tekme pa igra v Areni Stožice s kapaciteto za 12.800 gledalcev. Trenutno je najuspešnejši ženski rokometni klub v Sloveniji. Osvojil je dve zmagi v Evropski ligi prvakinj in sicer leta 2001 in 2003 pod vodstvom trenerja Toneta Tislja, osvojil je 20 zmag v pokalu in 19 zmag v državnem prvenstvu Slovenije.

Za vse uspehe, ki jih je rokometni klub Krim v vsem tem času dosegel, gredo zasluge mnogim ljudem, ki so v tem klubu zaposleni in tistim, ki so na kakršen koli način pomagali klubu, da je prišel do teh rezultatov. Nikakor pa ne smemo pozabiti navijačev, ki so vsa ta leta zvesto navijali za Krimovke in jih spremljali ne le na domačih tekmah temveč tudi na tekmah v tujini.

1.3 Rokometna klubska tekmovanja, ki jih organizira Evropska rokometna zveza za ženske

Evropska rokometna zveza organizira naslednja klubska tekmovanja za ženske:

1. EHF liga prvakinj

To je najbolj konkurenčen in prestižen turnir za klube, ker v njem sodelujejo prvaki najboljših nacionalnih lig. Tekmovanje je razdeljeno na šest stopenj (kvalifikacijski turnir 1, kvalifikacijski turnir 2, tekme po skupinah, glavni krog, polfinale in finale). V prvih dveh kvalifikacijskih turnirjih tekmujejo ekipe, ki so bile v svojih nacionalnih ligah nižje uvrščene. Najbolje uvrščeni iz kvalifikacijskih krogov se pridružijo branilcu naslova in državnim prvakom najvišje rangiranih zvez v tekmovanju po skupinah. Iz tekmovanja po skupinah gre naprej osem ekip od šestnajstih (4 skupine po 4 ekipe, iz vsake skupine gresta naprej prvi dve uvrščeni ekipi) v glavni krog. Iz glavnega kroga grejo v polfinale 4 ekipe (2 skupini po 4 ekipe, iz vsake skupine gresta prvi dve uvrščeni ekipi). V polfinalu nastopajo štiri ekipe. Žreb določi pare, ki se bodo med seboj pomerili dvakrat (domača in povratna tekma). Zmagovalec iz vsakega para

se uvrsti v finale (dve ekipi od štirih gresta naprej, ena skupina). Finalista igrata dve tekmi, zmaga ekipa, ki ima v skupnem seštevku več točk.

2. EHF pokal pokalnih zmagovalcev

Je uradno tekmovanje za ženske klube v Evropi, ki ga organizira EHF. V to tekmovanje se ekipe oz. klubi lahko uvrstijo neposredno z zmago domačega pokala ali pa na podlagi izločitve v tekmovanju Lige prvakinj v delu tekmovanja skupisnkih tekem.

3. Pokal EHF

Je uradno tekmovanje za ženske klube v Evropi, ki ga organizira EHF. Ekipe se v to tekmovanje uvrstijo na podlagi najvišjih uvrstitev v domačem prvenstvu (1. in 2. mesto v državnem prvenstvu) ali pa na podlagi izločitve na določeni stopnji tekmovanj v EHF ligi prvakinj.

4. EHF "Challenge" pokal (včasih se je to tekmovanje imenovalo "Pokal mest")

Je letno žensko rokometno tekmovanje. Ekipe, ki želijo v tem tekmovanju igrati, se prijavijo, nato določijo žreb ekip kako in kdaj bodo igrale. Nato pa sledijo razigravanja (predtekmovanja, četrtfinale, polfinale in finale).

1.3.1 Evropska liga prvakinj v sezoni 2010/2011

EHF rokometna liga prvakinj v sezoni 2010/2011 je bilo osemnajsto zaporedno tekmovanje, ki ga je organizirala Evropska rokometna zveza (EHF). Znotraj tega tekmovanja nastopajo najboljše ekipe v Evropi. Prvi dve skupini, ki se imenujeta Kvalifikacijski turnir 1 in Kvalifikacijski turnir 2, sta bili določeni na podlagi žreba, ki je bil 13. julija na Dunaju (prav tako so bila takrat določena tudi tekmovanja po skupinah). V nadaljevanju so bile naslednje skupine sestavljene glede na zmagovalce in poražence v določeni skupini. Zadnje žrebanje za glavni krog tekmovanja pa je bil 23. novembra 2010 na Dunaju. Evropski naslov lige prvakinj je osvojila ekipa iz Norveške, Larvik HK, ki je premagala ekipo iz Španije, SD Itxako z rezultatom 47 : 46. Na tem turnirju je sodeloval tudi RK Krim Mercator, ki pa je žal izpadel v glavnem krogu.

V prvem delu Evropske lige prvakinj tekmuje šestnajst ekip v štirih skupinah. Igra se po dvokrožnem sistemu. V drugi del tekmovanja se uvrstita po dve ekipi iz vsake skupine. Temu sledita polfinale in finale, ki se igrajo na dve tekmi – doma in v gosteh.

Sodelujoče ekipe v Evropski ligi prvakinj v sezoni 2010/2011:

1.  Hypo Niederösterreich
2.  HC Podravka Vegeta
3.  Viborg HK TH
4.  Itxako Reyno de Navarra
5.  Toulon St-Cyr Var Handball
6.  HC Leipzig
7.  Győri Audi ETO KC
8.  ŽRK Budućnost Podgorica
9.  Larvik HK
10.  CS Oltchim Râmnicu Vâlcea
11.  HC Dinamo Volgograd
12.  RK Krim Ljubljana
13.  Randers HK
14.  Zvezda Zvenigorod
15.  IK Sävehof
16.  DVSC - Korvex

1.4 Struktura rokometne igre

Kot smo že v uvodu omenili lahko rokomet označimo za polistruktarno (večstruktarno) kompleksno (zapleteno) športno panogo. To pomeni, da je sestavljen ali strukturiran iz mnogo 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 ter 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 značilne (v igri se pojavljajo večkrat ter na pričakovan način in jih igralci poznajo) ali neznačilne (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo). Celotno rokometno igro pa delimo tudi na faze ali dele. Osnovna razdelitev je na dve glavni fazi:

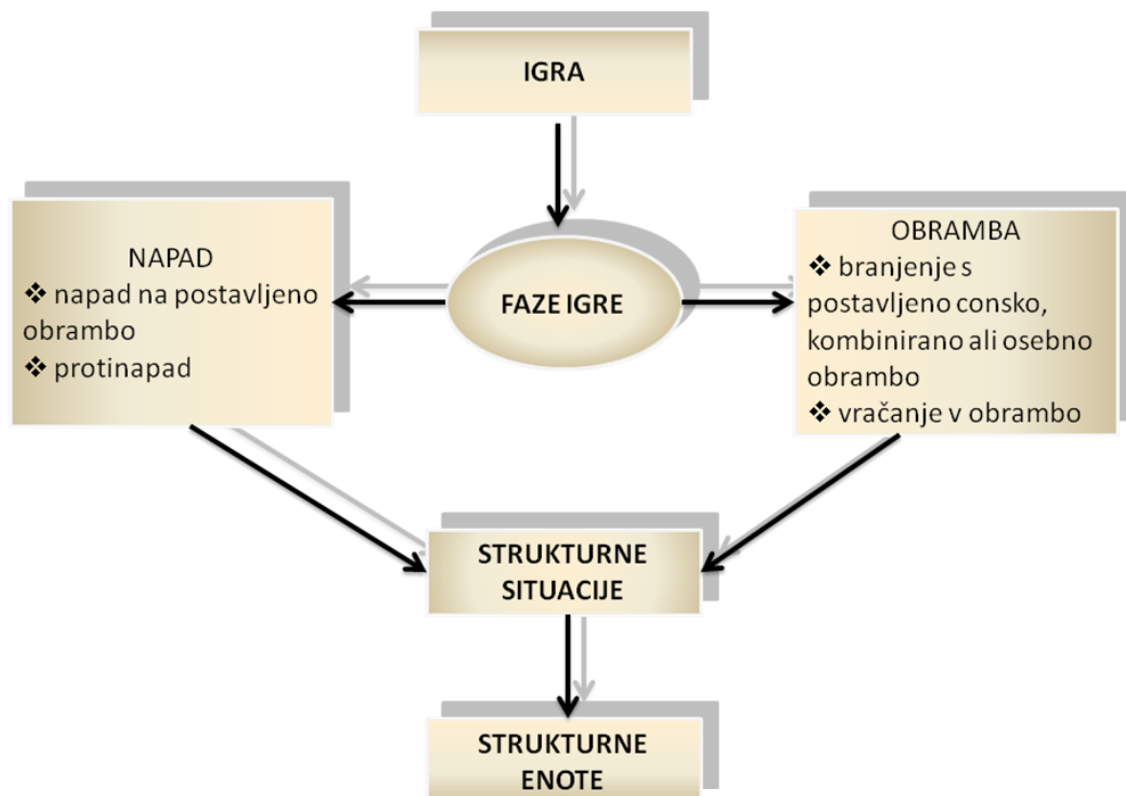
- * Faza obrambe - takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se moštvo brani oz. skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek.
- * Faza napada - takrat, ko ima moštvo žogo in skuša doseči zadetek.

Fazo obrambe nadalje delimo na dve podfazi:

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

Fazo napada ravno tako delimo na dve podfazi:

- * Podfaza protinapada, ki je lahko individualen, skupinski ali skupen (moštveni). V sodobnem rokometu poznamo tudi t. i. podaljšani protinapad, ki se izvaja v času, ko so se obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma oblikovali conske ali kombinirane obrambne postavitve.
- * Podfaza napada na postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi.



Slika 5: Grafični prikaz strukture rokometne tehnike in taktike (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Na Sliki 5 je prikazan grafični prikaz strukture rokometne tehnike in taktike.

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

Tabela 1: *Struktura rokometne tehnike v napadu in obrambi (Šibila, Bon, Pori, 2006)*

V NAPADU	V OBRAMBI
<p>✱ BREZ ŽOGE</p> <p>Položaji, hoja, prehodi v tek, teki, zaustavljanja, spremembe smeri, obrati, skoki, padci in pobiranje.</p>	<p>✱ BREZ ŽOGE</p> <p>Položaji, hoja, prehodi v tek, teki, zaustavljanja, spremembe smeri, obrati, skoki, padci in pobiranje.</p>
<p>✱ Z ŽOGO</p> <p>Položaji, vodenja, lovljenja, podaje, strelji, varanja, preigravanje in blokade.</p>	<p>✱ PROTI ŽOGI</p> <p>Zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom in rokami, odvzemanje žoge, blokiranje strela, borba za žogo, kritje in spremljanje.</p>
	<p>✱ TEHNIKA VRATARJA</p> <p>Branjenje strelav iz oddaljenosti, branjenje strelav izpred črte vratarjevega prostora (krila, KN, prodor), branjenje strelav v protinapadu, branjenje sedemmetrovk.</p>

V Tabeli 1 je prikazana struktura rokometne tehnike v napadu in obrambi.

Tabela 2: *Struktura rokometne taktike v napadu in obrambi (Šibila, Bon, Pori, 2006)*

TAKTIKA NAPADA	TAKTIKA OBRAMBE
<p>* POSAMIČNA</p> <p>Gibanje igralca, izmikanje prekršku, meti in varanja.</p>	<p>* POSAMIČNA</p> <p>Obramba proti igralcu brez žoge, obramba proti igralcu z žogo in napeljevanje prekrška v napadu.</p>
<p>* SKUPINSKA</p> <p>Odkrivanja, vtekanja, križanja, blokade z odvajanjem, dvojna podaja (povratna podaja), podaje iz zaleta.</p>	<p>* SKUPINSKA</p> <p>Predajanje - prevzemanje, pristopanje k igralcu po številu, varovanje in pomoč sosednjemu igralcu, blokiranje žoge in pomikanje za žogo.</p>
<p>* KOLEKTIVNA</p> <p>Protinapad, podaljšani 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) in devetmetrovka (prosti met)).</p>	<p>* KOLEKTIVNA</p> <p>Vračanje v obrambo, branjenje s consko obrambo (globoke, ofenzivne conske postavitve in plitke, defenzivne conske postavitve), branjenje s kombinirano obrambo, branjenje z osebno obrambo, posebne situacije (branjenje s številčno premočjo, branjenje ob številčni podrejenosti in branjenje ob izvajanju devetmetrovke (prostega meta)).</p>

V Tabeli 2 je prikazana struktura rokometne taktike v napadu in obrambi.

1.4.1 Značilnosti osebne, conskega in kombiniranega načina branjenja

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

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

1.4.1.1 Osebna obramba

V tekmovalnem ali vrhunskem rokometu se osebna obramba na uradnih tekmah pojavlja redko, saj se večina moštev brani s conskim ali kombiniranim načinom, ki je z vidika doseganja ugodnega rezultata primernejši, saj je delovanje igralcev v obrambi strnjeno na manjši (optimalno velik) del igrišča, kjer imajo napadalci največ možnosti za dosego zadetkov. Osebno obrambo uporabljajo moštva predvsem ob koncu tekem, ko ena izmed ekip izgublja in skuša z osebnim kritjem prisiliti nasprotnika, da naredi napako ali da prehitro in nesmotrno konča napad. Lahko pa moštva uporabljajo osebno branjenje tudi z namenom, da presenetijo nasprotnika in poskušajo napadalcem odvzeti nekaj žog ali le spremeniti ritem igre in s tem potek tekme.

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

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

1.4.1.2 Conski in kombinirani način branjenja

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

Vsaka conska obramba mora zadovoljevati tri zahteve:

1. Širina conske obrambe. Načeloma naj bi v vsaki conski obrambi igralci z različnimi aktivnostmi zagotavljali kritje po vsej širini igralne površine. Neovirane strele naj bi obrambni igralci dopuščali šele iz t. i. "mrtvih kotov" (približno pod kotom 20 stopinj med namišljeno podaljšano črto vratnice v голу in prečno črto rokometnega igrišča). Seveda je to odvisno še od mnogo dejavnikov: od kakovosti strelcev, kakovosti vratarja, taktike...

2. Gostota conske obrambe. Povsod tam, kjer je nevarnost prodiranja napadalcev proti голу, mora biti gostota igralcev v prostoru takšna, da lahko z različnimi aktivnostmi preprečujejo prodiranje napadalcev.

3. Globina conske obrambe. Napadalci ne dosežajo zadetkov samo s krilnih položajev ali po prodoru pred vratarjev prostor, temveč tudi iz razdalje 9, 10 ali še več metrov od gola. Najlažje je doseganje zadetkov s strelom s sredine igrišča. Zato je tudi potreba po zagotavljanju globine največja v coni na sredini igrišča.

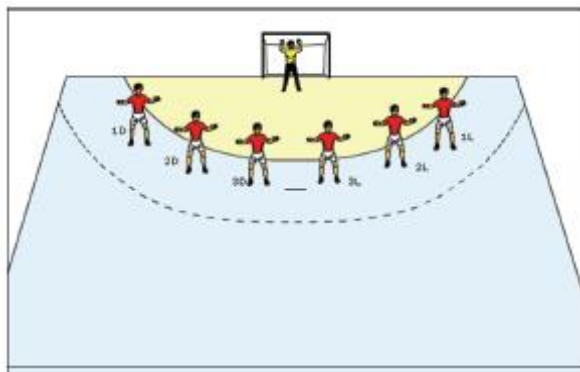
V svoji izhodiščni postavitvi različne conske obrambne formacije različno dobro zagotavljajo vse tri zahteve conske obrambe. Npr. cona 6:0 dobro zagotavlja širino in gostoto, slabše pa globino; cona 3:2:1 dobro zagotavlja globino, slabše pa širino in gostoto... .

V rokometni praksi se največ uporabljajo conske obrambne postavitve 6:0, 5:1 in 3:2:1 (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Conska obrambna formacija 6:0

Igralci v conski obrambni postavitvi 6:0 so razporejeni ob črti vratarjevega prostora. Z leve in desne strani poimenujemo igralce kot prvi, drugi ali tretji z leve ali desne. Prva igralca z leve in desne stojita v izhodiščnem položaju približno pod kotom 45 stopinj. To je kot, ki ga tvorita prečna črta igrišča in namišljena črta v podaljšku vratnice. Drugi štirje igralci stojijo enakomerno razporejeni med njima. Osnovna načela delovanja branilcev v tej obrambi so: prvi igralec z leve in desne strani zagotavlja predvsem širino in gostoto ob črti vratarjevega prostora. Manjkrat se pomika v globino in še to največkrat le z namenom preprečevanja neovirane podaje krilnemu igralcu, za katerega je po številu odgovoren ("rezanje kril"). Delovanje drugih in tretjih igralcev je v veliki meri odvisno od postavitve nasprotnikovega krožnega napadalca. Če ta stoji med drugim in tretjim obrambnim igralcem v času, ko ima žogo zunanji igralec na strani žoge (npr. LZ ima žogo, KN pa je med 2D in 3D), je od njegovega zaleta odvisno, kdo in kako globoko bo pristopil k njemu in kateri igralec bo ob črti vratarjevega prostora pokrtil KN. Če je zalet LZ usmerjen naravnost (širok zalet), pristopi k njemu 2D približno do razdalje 8m od gola. V primeru, da LZ svoj zalet usmeri proti sredini, pristopi k njemu 3D do razdalje 9-10m. Nekoliko drugače je v primeru, ko je KN med 3L in 3D. Takrat lahko oba druga igralca pristopita k LZ in DZ nekoliko globlje - do 9m. K srednjemu zunanjemu (če je ta seveda nevaren strelec z razdalje) pa zmeraj pristopi igralec 3 na nasprotni strani, medtem ko sosednji igralec ostane ob črti vratarjevega prostora in krije krožnega napadalca (Šibila, 2004).

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

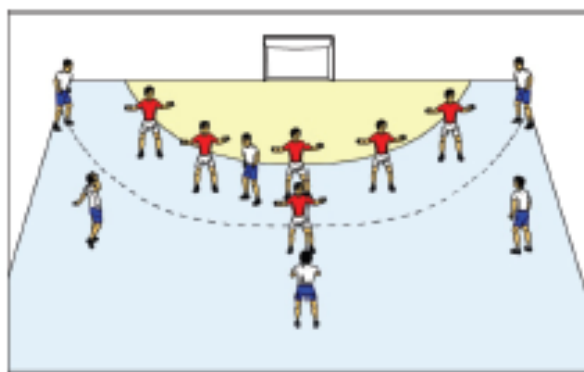


Slika 6: Osnovna postavitev obrambnih igralcev pri conski obrambi 6:0.

Na Sliki 6 je prikazana osnovna postavitev obrambnih igralcev pri conski obrambi 6:0.

Conska obrambna formacija 5:1

Je nekakšen kompromis med prej opisanimi conskima obrambama. V osnovni postavitvi pet igralcev stoji ob črti vratarjevega protora, 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. Igralce poimenujemo kot prvi in drugi z leve in desne ter zadnji center (centerhalf) in prednji center ali "špica". Največkrat tudi v tej obrambni formaciji prvi branilec z leve in desne s tesnim kritjem kril ("režanjem") le-tem otežuje ali celo preprečuje sprejem žoge od zunanjih igralcev na njegovi strani (levemu krilu preprečuje sprejem žoge od levega zunanjega napadalca). Drugi igralci ostajajo plitko in pristopajo k nevarnim strelcem z razdalje največ sedem do osem metrov od vrat in ne dovolijo neoviranega odkrivanja krožnih napadalcev za njihov hrbet. Zadnji center pokriva krožnega napadalca, blokira strele z razdalje in s plitkim pristopanjem ustavlja zalet levega in desnega zunanjega napadalca proti sredini. Prednji center krije srednjega zunanjega napadalca oz. tistega igralca, ki je v prostoru njegovega delovanja. Deluje lahko tudi nekoliko bolj levo ali desno - odvisno od zmožnosti napadalcev (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Slika 7: Osnovna postavitev obrambnih igralcev pri conski obrambi 5:1.

Na Sliki 7 je prikazana osnovna postavitev obrambnih igralcev pri conski obrambi 5:1.

Conska obrambna formacija 3:2:1

Sodi med globlje conske obrambne formacije, saj so branilci že v svoji osnovni postavitvi pomaknjeni v igralno polje. Igralci stojijo v svoji osnovni postavitvi v treh vrstah (nekateri avtorji govorijo o dveh) in tvorijo nekakšen trikotnik. Ob črti vratarjevega prostora delujeta prva branilca z leve in desne (beka) ter zadnji center (centerhalf). Nekoliko naprej v polje (osem metrov od prečne črte) sta pomaknjena druga igralca z leve in desne (halfa), na sredini igrišča pa stoji igralec, ki je najbolj pomaknjen v globino - prednji center ali "špica".

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

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

Pomagata pri pokrivanju krožnega napadalca, kadar se ta pomakne v zelo širok položaj. Tako olajšata delo zadnjemu centru, čigar osnovna naloga je kritje in spremljanje krožnega napadalca (v sodelovanju z drugimi igralci).

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

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

Kot smo že omenili, je osnovna naloga zadnjega centra kritje in spremljanje krožnega napadalca (v sodelovanju z drugimi branilci). Hkrati ta igralec v nujnih primerih pomaga branilcem na drugih igralnih mestih - je nekakšen korektor in hkrati dirigent obrambe. V osnovi je njegovo gibanje omejeno na črto vratarjevega prostora. Svoj položaj ob tej črti zapušča le izjemoma, v primeru, ko skuša krožni napadalec blokirati enega izmed drugih

igralcev (halfov) ali špico. V tem primeru se skupaj s krožnim napadalcem tudi on giblje naprej v globino in skuša, po potrebi, opraviti prevzemanje zunanjšega igralca in predajanje krožnega napadalca. V teoriji in praksi lahko najdemo tudi drugačne možnosti ravnanja zadnjega centra v primerih blokad. Zadnji center lahko namreč v tem primeru ostane ob črti vratarjevega prostora in s tega mesta spremlja dogajanje ob blokadi. V tem primeru mora z glasom sporočiti drugim branilcem (halfom) ali špici nevarnost blokade, ti pa se morajo izogniti blokadi in pravilno delovati proti zunanjim napadalcem.

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

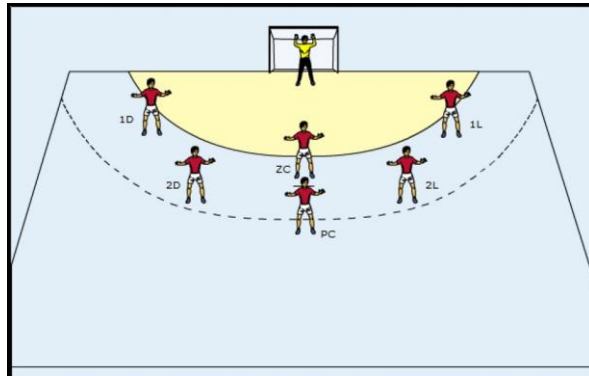
Če lahko rečemo, da je možna izbira pri delovanju zadnjega centra v conski obrambi 3:2:1, ko nasprotnik napada z enim pivotom, pa je nujno uporabiti drugo načelo (centerhalf ostaja ob črti vratarjevega prostora) v primeru napada z dvema pivotoma. Igralci morajo odlično sodelovati. Prva naloga je preprečevanje neoviranega vtekanja napadalcev. To izvedejo s pomočjo pravilnega postavljanja in gibanja (nasprotnike skušajo ustavljati in usmerjati s svojimi telesi v skladu s pravili igre). Na ta način skušajo branilci preprečiti pravočasen in z delovanjem drugih napadalcev usklajen приход tega igralca ob črti vratarjevega prostora. V nadaljevanju obrambne akcije namreč ta pomaga branilcem, da se pripravijo na nov tip napada. V tem trenutku morajo namreč delovati zelo hitro in agresivno, da čim prej prekinejo nasprotnikove napadalne aktivnosti s prekrškom. Vloga prednjega centra se spremeni in postane zelo specifična. Navadno ostane brez neposrednega napadalca, za katerega je odgovoren, saj na sredini igrišča ostane prazen prostor (srednji zunanji je na mestu krožnega napadalca). Ima pa mnogo različnih nalog, ki jih mora izpolniti. V prvem trenutku se mora gibati nazaj proti črti vratarjevega prostora (do sedem ali osem metrov) in pomaga ovirati podaje proti diagonalno postavljenemu pivotu. Mora pa tudi obvladati prostor na sredini igrišča. Če se torej zunanji napadalec zaleti proti sredini igrišča, mora zelo hitro prestopiti in skuša preprečiti strel z razdalje.

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

Kot smo že omenili, je za dobro delovanje conske obrambe 3:2:1 bistveno usklajeno sodelovanje vseh branilcev. Igralci morajo torej upoštevati nekatera osnovna pravila, kako pomagati drug drugemu v posameznih situacijah. To še posebno velja v primerih, ko eden od napadalcev uspe pridobiti prednost pred branilcem, ki je odgovoren zanj. V osnovi drugi branilci pomagajo prvim, kadar krila prodirajo proti sredini; prednji center pomaga drugima branilcema, kadar zunanji igralci prodirajo proti sredini, in drugi branilci pomagajo prednjemu centru, kadar srednji zunanji napadalec prodira med njim in prednjim centrom.

Prvi branilci pa lahko pomagajo drugim branilcem, kadar so ti prisiljeni pomagati prednjemu centru. To je tudi edini primer, ko lahko zadnji center zapušča črto vratarjevega prostora. Končno pa zadnji center popravlja situacijo ob črti vratarjevega prostora z branjenjem proti krilu, če drugi branilci niso uspeli ustaviti napada. Obstajajo pa tudi nekatere druge možnosti, kako lahko rešujemo tovrstne situacije (Šibila, Bon, Pori, 2006).

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



Slika 8: Osnovna postavitev obrambnih igralcev pri conski obrambi 3:2:1.

Na Sliki 8 je prikazana osnovna postavitev obrambnih igralcev pri conski obrambi 3:2:1.

Kombinirani obrambi 5+1 in 4+2

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

1.4.1.2.1 Branjenje z igralcem manj in z igralcem več

Branjenju z igralcem več in z igralcem manj dajejo rokometni strokovnjaki vse večji pomen, ker se zavedajo, da je to pomemben del igre. Zato v trenažnem procesu tem oblikam branjenja posvečajo vedno več časa, kajti v boju za najvišja mesta odločajo malenkosti.

Branjenje z igralcem manj

Branjenje z igralcem manj je v zadnjih letih postalo zelo učinkovito predvsem na podlagi zelo agresivne in anticipativne igre branilcev, s pomočjo katere jemljejo pobudo napadalcem. Pri tem branilci izkoriščajo tudi psihološko prednost, saj nimajo kaj izgubiti, medtem ko je napad pod pritiskom. Pri tem si napadalci največkrat ne želijo preveč tvegati in skušajo streljati šele iz dobro pripravljene priložnosti. Prav ustvarjanje takšnih stoodstotnih priložnosti pa želijo

branilci preprečiti z agresivnim, v globino usmerjenim delovanjem, s čimer razbijajo zamišljeno kombinatoriko napadalcev. Postavljanje različnih zank napadalcem omogoča branilcem, ki se branijo številno oslabljeni, da so uspešnejši. Seveda se morajo branilci neprestano in hitro gibati naprej in nazaj, si medsebojno veliko pomagati, presenečati napadalce z varanji - samo nakažejo gibanje v globino in se pomaknejo nazaj itd. (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Branjenje z igralcem več

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

1.4.1.3 Vračanje v obrambo

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

1.5 Sodobni model rokometne igre

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

Sodobni model igre rokometnega moštva zahteva:

- * v vseh fazah natančno določene in razdelane igralne vloge, ki so prostorsko, časovno in situacijsko opredeljene;
- * univerzalnost ob sočasni specializaciji igralcev. Specializacija brez univerzalnosti v sodobnem modelu igre ni več mogoča (Jevtušenko in soavtorji, 1978), ker se lahko igralec v različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki

jih mora biti sposoben reševati, ne glede na njegovo načeloma opredeljeno vlogo in igralno mesto;

- * prenos težišča igre v napadu na različne oblike protinapada (igra po vsem igrišču);
- * krajši čas igre v napadu;
- * vključevanje igre nad vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključku napada;
- * pri igri v napadu vedno več dejavnosti brez žoge;
- * prenos težišča igre v obrambi na učinkovito vračanje v obrambo in igro v "globokih" conskih formacijah, s pomočjo katerih skušamo preprečiti strele iz velike in srednje oddaljenosti (Šibila, 2004).

Za kvalitetno analizo določene rokometne tekme, je nujno, da poznamo najpomembnejše trende, ki jih narekujejo najboljši igralci članskih kategorij in njihove ekipe. Danes so prevladujoči trendi v sodobnem rokometu na podlagi ugotovitve rokometnih strokovnjakov naslednji (Spate, 1995):

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

V zadnjih dveh desetletjih se je rokometna igra močno spremenila. Spremembe opazimo predvsem v hitrosti, dinamiki igre ter moči igralcev v posameznih fazah igre. Vse to je posledica sprememb pravil igre v zvezi z začetnim metom, pasivno igro, povečanjem števila igralcev v ekipi, itd. (Pori, 2005).

1.6 Pomen analize rokometne igre

Rokomet je v zadnjem času ena izmed najbolj razširjenih, popularnih in priljubljenih športnih iger tako v Sloveniji kot v svetu. Mnoge ljudi privablja ta šport zaradi hitre igre, same dinamičnosti in mnogih drugih atraktivnih elementov, ki se pojavljajo v sami igri. Neprestano narašča število individualnih, skupinskih in moštvenih tehnično-taktičnih elementov, ki jih igralci in ekipe izvajajo med igro. Tako vidimo, da se rokomet zelo hitro razvija in ta razvoj smo opisali tudi v sodobnem modelu rokometne igre moštva. Za izkušene trenerje in ostale rokometne strokovnjake so nujno potrebne podrobne analize tekem, ki jim omogočajo spremljanje razvoja rokometne igre. Za manj izkušene trenerje pa je pomembno, da si z

analizami pridobijo objektivni vpogled v strukturo igre. Analiza igre ima, poleg tega da se poglobijo naša temeljna znanja o rokometni igri, tudi druge pomene:

- * v tekmovalnem rokometu je nujno potrebno neprestano analizirati morebitne slabosti in pomanjkljivosti svojega moštva kot tudi nasprotnika. Ob poznavanju teh dejstev je lažje načrtovati strategijo in taktiko igre za prihajajoče tekme. Vemo, da je merilo uspešnosti ekip tekmovalni rezultat, zato moramo zmanjšati vplive slučajnih faktorjev na tekmovalno uspešnost. Prav to nam nudijo podrobne analize tekem;
- * osnovne podatke o igralnih aktivnostih na tekmi lahko zelo koristno uporabijo tudi novinarji, ki poročajo za različne vrste medijev.

Uspešnost preučevanja značilnosti nasprotnikove igre se vidi v napredku celotnega moštva, posameznika samega in razvoju rokometne igre nasploh (Povše, 2011).

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

1.6.1 Analiza rokometne tekme

Rokometno tekmo lahko analiziramo iz različnih vidikov in na različne načine. Vsak trener si izoblikuje oziroma izbere lasten način beleženja aktivnosti, ki jih izvajajo posamezni igralci na tekmi. Najpogostejše so analize tehnično taktičnih aktivnosti na tekmi. Praktično vsi trenerji članskih in tudi mladinskih kategorij se poslužujejo takšnih analiz. Največkrat gre za statistične podatke, ki prikazujejo učinkovitost (izražena v odstotkih) strela na vrata, asistence, dobljene in izgubljene žoge, učinkovitost branjenja vratarjev, itd. Za podrobnejše analize pa je potrebno spremljati in analizirati tudi ostale dejavnike. S takšnimi analizami dobimo spoznanja iz katerih lahko črpamo znanja za sestavo in dopolnjevanje tehnike in taktike, ki jih uporabljajo igralci na rokometnih tekmah.

Statistični podatki o pojavljanju različnih igralnih parametrov so pomembni pokazatelj dogajanja med rokometnimi tekmami. Trenerji lahko na osnovi teh podatkov dobijo vpogled v kakovost igranja celotne ekipe in posameznih igralcev. Na osnovi odstopanj od povprečij lahko določijo slabosti in prednosti lastnih igralcev in nasprotnikov. Seveda pa je potrebno longitudinalno spremljanje, ki mora trajati več časa. Za zagotovitev dovolj dobrih podatkov, s pomočjo katerih lahko trenerji opravijo primerjavo s svojo lastno ekipo, je potrebno opraviti analizo igralnih parametrov na največjih tekmovanjih. Ti podatki lahko služijo kot nekakšen model. Zato se v zadnjih letih veliko avtorjev odloča za različne kvantitativne analize (analize številčnih podatkov) tekem na velikih tekmovanjih. Pomembno pa je, da se med seboj primerjajo podatki enakih tekmovanj (npr. evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo ali

olimpijske igre), saj je razpršenost kakovosti na teh tekmovanjih različna. Glede na povprečno kakovost reprezentanc je zagotovo najbolj homogeno evropsko prvenstvo.

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

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

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

Napredna tehnologija nam je omogočila uporabo video analize, s katero pridobimo tudi vizualno predstavo o svoji oziroma nasprotni ekipi. S pomočjo posnetkov lahko analiziramo igro v napadu glede na različne obrambne postavitve in igro v obrambi glede na različne postavitve v napadu. Na trgu se pojavljajo razna podjetja, ki za plačilo izpolnijo vsakršno zahtevo po preučevanju nasprotnika.

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

1.6.2 Zbiranje podatkov in uporabnost

Podrobna analiza nam omogoča, da pridemo do spoznanj, ki jih potrebujemo za dopolnjevanje tehnično-taktičnih znanj v posameznih fazah igre. V današnjem času je neizbežno in nujno, da analiziramo tehnično taktične aktivnosti na vseh velikih tekmovanjih, ker se modeli igre spreminjajo. Če ne drugega že zaradi kasnejšega ugotavljanja sprememb v modelu rokometne igre vrhunskih ekip.

Za uspešno vodenje lastne ekipe je pomembno, da trener načrtno zbira ustrezne podatke in sprti ocenjuje uspešnost posameznikov in moštva. To velja za vse trenerje ne glede na to ali trenirajo začetnike ali vrhunske igralce in ne glede na stopnjo strokovnega znanja in izkušnje. Informacije trenerji zbirajo na različne načine, pri tem pa morajo biti pozorni na naslednje ugotovitve:

- * posebnosti igranja; najpogostejši načini streljanja na vrata in uporaba drugih tehnično taktičnih prvin, še posebej pri najboljših igralcih;
- * mestom v napadu, od koder najboljši igralci najpogosteje streljajo na vrata;
- * shemi razpršenosti strelav po površini vrat – če je možno za vsakega igralca posebej;
- * sistemu igre v napadu (razporeditev igralcev in njihove igralne funkcije);
- * sistemu igre v obrambi;
- * organizaciji hitrega prehoda v protinapad;
- * najučinkovitejšemu načinu streljanja na vrata (tudi sedemmetrovke).

Podatki zbrani na tak način, nam omogočajo, da si ustvarimo zelo natančno predstavo o načinu igranja ter prednostih in slabostih posameznikov in celotne ekipe. Za analizo delovanja posamezne ekipe je smiselno zajeti še sestavine, kot so:

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

Pri načrtovanju procesa treniranja in pri izboru ustrezne metodike vadbe vse te podatke, kasneje tudi upoštevamo, ker nam tak način dela pospeši proces priprav posameznikov in ekipe v celoti.

Za trenerja je pomembno, da poleg analiz svojih ekip, zbira podatke tudi o svojih nasprotnikih. Proučevanje nasprotnika, prav tako, kot proučevanje lastne ekipe, poteka s pomočjo sintetično-analitično-sintetične metode, ki je sestavljena iz treh faz. V prvi fazi - začetna sinteza ugotavljamo splošne značilnosti nasprotnika (osnovni osebni podatki igralcev - višina, teža, igralno mesto, izkušnje, trenutno zdravstveno stanje; statistični podatki tekem v domačem in tujem prvenstvu; podatki o trenutni igralni formi). Te podatke lahko dobimo s pomočjo svetovnega spleta, drugih medijev, izvidnikov ali po pogovorih s trenerji, ki so

tekmovali z nasprotnikom. Druga faza je podrobna analiza v kateri trener spoznava skrite in bistvene značilnosti igre moštva, igralcev in trenerja v vseh fazah igre. Zanima ga, kako igra nasprotnik, zakaj tako igra nasprotnik in kako mu to uspeva. Pri tej fazi mora trener večkrat pregledati posnetek. V tretji fazi - sintezi, trener še enkrat celostno pregleda tekmo, uredi in obdelava vse dobljene podatke o nasprotniku, da bi z združevanjem skritih podrobnosti prišel do celostne slike o nasprotniku. Najpomembnejše je, da ugotavlja:

- * splošne značilnosti ekipe;
- * značilnosti osnovne in rezervne postave;
- * najbolj uigrane taktične kombinacije;
- * način igranja vodilnih igralcev;
- * značilnosti napadov pri prehodih iz obrambe v napad;
- * značilnosti igranja ob številčni premoči;
- * posebnosti igranja v obrambi;
- * posebnosti igre vratarjev;
- * stanje psihične pripravljenosti in borbenosti ekipe.

Z zbranimi podatki pred tekmo seznanimo igralce in jih taktično pripravimo. Najbolje je da pred tekmo opravimo dva do tri sestanke na katerih svoji ekipi predstavimo igro nasprotnikov in se o njihovi igri tudi pogovorimo. Prvi sestanek naj bo namenjen spoznavanju nasprotnikovih igralcev in pregledu bistvene taktike moštva v napadu in obrambi. Naslednji sestanek naj povzame natančno analizo njihovih napadov in dogovor o protitaktiki. Zadnji sestanek pa je namenjen analizi posameznih igralcev, njihovi igralni vlogi v napadu in obrambi ter dogovor o protitaktiki. Na koncu mora trener določiti protitaktiko ter opredeliti cilje in naloge. Igralcem pa morajo biti jasne zadolžitve in odgovornosti.

Bistvo vsega je, da na podlagi vseh zbranih informacij uspešno izkoristimo svoje prednosti, zmanjšamo svoje slabosti, uspešno izkoriščamo nasprotnikove slabosti in hkrati izničujemo njihove prednosti (v napadu igramo tisto, kar nasprotnik slabo brani; v obrambi dopuščamo tisto, kar nasprotnik slabo izvaja).

2 PREDMET IN PROBLEM

Analiza individualnih, skupinskih in moštvenih tehnično-taktičnih aktivnosti v napadu in v obrambi izbranih tekem RK Krima Mercatorja v Evropski rokometni ligi prvakinj v sezoni 2010/2011 je osrednji problem diplomske naloge. Zato se bomo osredotočili predvsem na tipične skupinske in moštvene aktivnosti izbranih ekip v napadu, analizirali bomo različne conske in kombinirane obrambne postavitve in načine vračanja v obrambo, ki so jih izvajale ekipe v fazi obrambe. Analizirala sem dvanajst tekem. Za analizo videoposnetkov sem uporabila računalniški program Adobe Premiere Pro CS6 in Adobe Encore CS6.

3 CILJI IN NALOGE

Glede na predmet in problem sem si v nalogi zadala naslednje cilje:

- * Na osnovi teoretičnih izhodišč, ki izhajajo iz obstoječe literature, oblikovati izbor različnih tipičnih napadalnih in obrambnih igralnih situacij, ki jih bom analizirala z video posnetki.
- * Na osnovi pregleda video posnetkov izbranih tekem določiti tiste igralne akcije, ki odgovarjajo predhodnemu izboru različnih tipičnih igralnih akcij.
- * Izbrane igralne akcije je potrebno selekcionirati, jih predstaviti kot video posnetke v DVD mediju in kot zaporedje slik z ustreznim komentarjem v pisnem delu naloge.
- * Predstavitev računalniških programov Adobe Premiere Pro CS6, Adobe Encore CS6 in WM Recorder 14.

4 METODE DELA

4.1 Vzorec tekem

Vzorec tekem zajema igralke sedmih klubov, ki so sodelovale v Evropski rokometni ligi prvakinj v sezoni 2010/2011. Vzorec predstavljajo, vse igralke, ki so bile aktivne udeleženke opazovanih tekem. Spremljala sem vse igralke, ki so na kakršenkoli način aktivno sodelovale na posamezni analizirani tekmi ne glede na to, ali so bile to igralke na rezervni klopi ali igralke na igrišču.

Tabela 3: Analizirane tekme

Datum	Ura	Kraj	Država	Domači	Gostje
10.10.2010	17:00	Koprivnica	Hrvaška	HC Podravka Vegeta	RK Krim Mercator
16.10.2010	18:00	Ljubljana	Slovenija	RK Krim Mercator	Zvezda Zvenigorod
23.10.2010	18:30	Ljubljana	Slovenija	RK Krim Mercator	Gyori AUDI ETO KC
7.11.2010	14:00	Chekhov	Rusija	Zvezda Zvenigorod	RK Krim Mercator
13.11.2010	18:15	Ljubljana	Slovenija	RK Krim Mercator	HC Podravka Vegeta
20.11.2010	17:15	Gyor	Madžarska	Gyori AUDI ETO KC	RK Krim Mercator
4.2.2011	20:15	Ljubljana	Slovenija	RK Krim Mercator	Itxako Reyno De Navarra
13.2.2011	19:30	Podgorica	Črna gora	Budučnost	RK Krim Mercator
20.2.2011	18:00	Ramnicu Valcea	Romunija	C.S. Oltchim Rm. Valcea	RK Krim Mercator
4.3.2011	19:30	Ljubljana	Slovenija	RK Krim Mercator	Budučnost
12.3.2011	19:00	Estella-Lizarra	Španija	Itxako Reyno De Navarra	RK Krim Mercator
19.3.2011	17:30	Ljubljana	Slovenija	RK Krim Mercator	C.S. Oltchim Rm. Valcea

V Tabeli 3 so predstavljene tekme, ki sem jih podrobneje proučevala. To so tekme, katere so odigrale rokometašice Krima Mercatorja. Tekme sem prenesla s spletne strani www.ehftv.com.

4.2 Vzorec spremenljivk

Zanimale so nas obrambne in napadalne aktivnosti obravnavanih ekip. Po računalniški analizi videoposnetkov napadalnih akcij smo za vzorec izbrali naslednje spremenljivke:

Izbrane spremenljivke (tipične igralne situacije):

- Branjenje s postavljeno consko ali kombinirano obrambo
 - * Tipične igralne situacije pri branjenju s consko obrambo 6:0
 - * Tipične igralne situacije pri branjenju s consko obrambo 5:1
 - * Tipične igralne situacije pri branjenju s consko obrambo 3:2:1
 - * Tipične igralne situacije pri branjenju s consko obrambo 4:2
 - * Tipične igralne situacije pri branjenju s kombinirano obrambo 4+2 in 5+1
 - * Tipične igralne situacije pri branjenju s številčno premočjo
 - * Tipične igralne situacije pri branjenju ob številčni podrejenosti

- Vračanje v obrambo
 - * Tipične igralne situacije pri vračanju v obrambo

- Napad proti postavljeni conski ali kombinirani obrambi
 - * Tipične igralne situacije v napadu proti conski obrambi 6:0
 - * Tipične igralne situacije v napadu proti conski obrambi 5:1
 - * Tipične igralne situacije v napadu proti conski obrambi 3:2:1
 - * Tipične igralne situacije v napadu proti kombiniranim obrambam
 - * Tipične igralne situacije v napadu proti conski obrambi ob številčni premoči napada
 - * Tipične igralne situacije v napadu proti conski obrambi ob številčni premoči obrambe

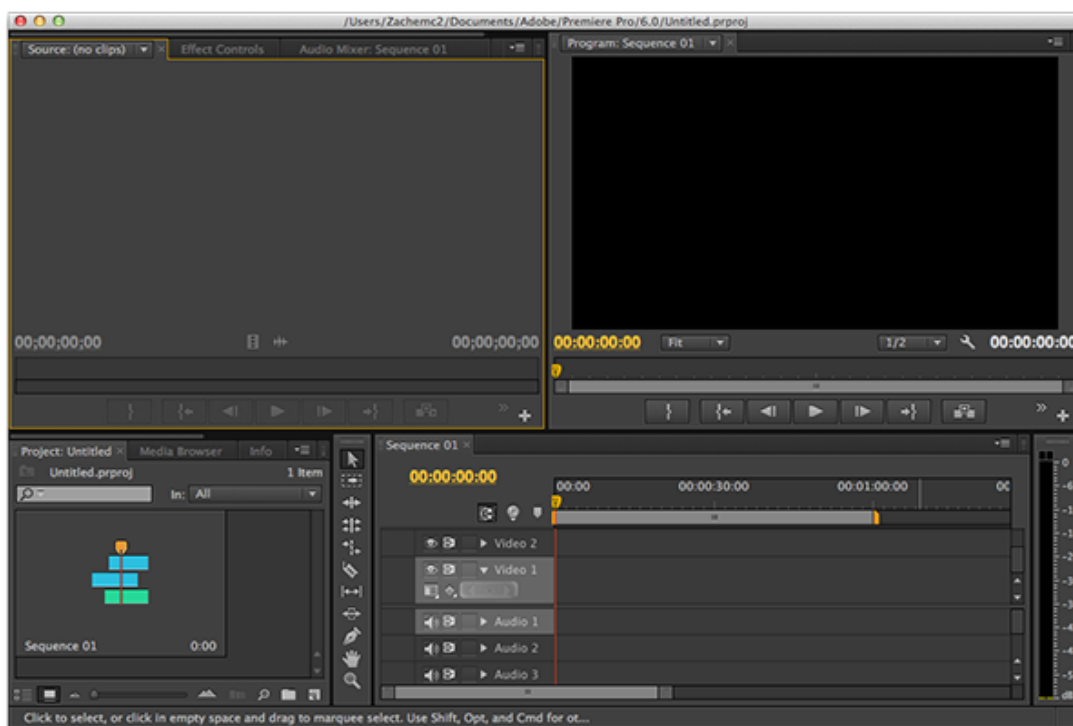
- Protinapad
 - * Hiter protinapad
 - * Podaljšan protinapad

4.3 Metode obdelave podatkov

Na podlagi videoposnetkov izbranih dvanajstih tekem, odigranih v Evropski ligi prvakinj v sezoni 2010/2011, so bili izbrani izseki najznačilnejših uspešnih akcij v napadu in obrambi. Dvanajst tekem smo analizirali s pomočjo računalniških programov Adobe Premiere Pro CS6 in Adobe Encore CS6 in izbrali najznačilnejše napadalne in obrambne akcije sedmih ekip in jih zapekli na DVD. Takšna analiza naj bi pripomogla k bolj zanimivi obliki zbiranja podatkov in kot pripomoček za trenerje. Tekme sem presnela preko spletne strani EHF (www.ehftv.com) s pomočjo računalniškega programa WM Recorder 14, ki zajema tudi WM Converter 14.

4.3.1 Predstavitev uporabljenih računalniških programov

Adobe Premiere je program za nelinearno video montažo. Je eden najbolj razširjenih računalniških programov za izdelavo filmov, slikovnih albumov in za montažo digital video (DV) slike, ki ga lahko uporabljamo v Windows kot tudi v Macintosh okolju.



Slika 9: Odprto okno programa Adobe Premiere Pro CS6 za izdelavo filmčkov.

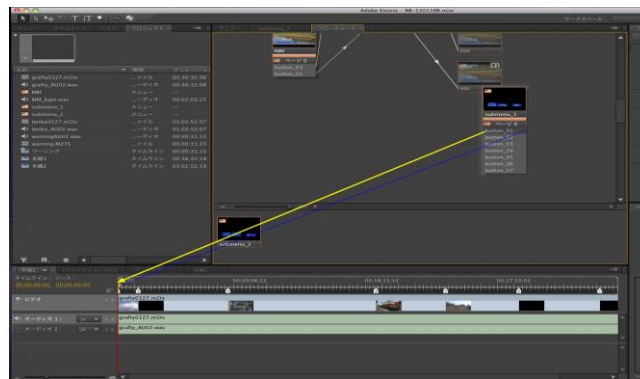
Na Sliki 9 je prikazano odprto okno programa Adobe Premiere Pro CS6 za izdelavo filmov (lastnih ali pa tudi po naročilu koga drugega).

Za izdelavo osebnega filma, moramo video posnetek, ki ga želimo obdelati, najprej uvoziti v program Adobe Premiere. Nato lahko v delovnem območju - časovnih trakovih sestavimo izseke. Tukaj naredimo poljubne izseke in določimo njihovo dolžino. Sama sem uporabljala dolžino izseka npr. pri napadu na postavljeno obrambo od začetka akcije in do samega zaključka.

Za delovanje programa potrebujemo naslednje strojne zahteve računalnika:

- * Intel Core II ali AMD Phenom procesor II (potrebna je 64-bitna podpora)
- * 4 GB RAM-A (priporočeno 8 GB)
- * Potrebno je 4 GB prostora na trdem disku za namestitve; potreben je še dodaten prostor med namestitvijo (ni mogoče namestiti na odstranljive Flash naprave za odstranjevanje)
- * Potreben je še dodaten prostor na disku za predogled datotek (priporočljivo je 10 GB)
- * Zaslona velikosti 1280 x 900 in sposoben sistem OpenGL 2.0
- * 7200 RPM trdega diska (priporočljivo je več hitrih diskov, najbolje že nastavljen RAID 0)
- * Zvočna kartica združljiva z ASIO protokolom ali Microsoft Windows Driver Model
- * Pogon DVD-ROM združljiv z dual-layer DVD (DVD +- R zapisovalnik za zapisovanje DVD-jev, Blu-ray zapisovalnik za zapisovanje Blu-ray medijev)

Program Adobe Encore je program za profesionalno zapisovanje podatkov na DVD medij. Z njim lahko uvozimo in izvorne datoteke avtomatsko spremenimo v MPEG-2 video in Dolby Digital zvočne datoteke. Z njim lahko oblikujemo in urejamo menije v Adobe Photoshop formatu z uporabo prilagodljivega vmesnika in obširnega niza orodij za oblikovanje menijev. Izvozimo lahko projekte v vse zapise DVD formata in s tem ohranite združljivost z različnimi predvajalniki slike in zvoka. S programom sem povezala analizirane klipe, ki sem jih prej obdelala v Adobe Premieru v DVD medij.



Slika 10: Odprto okno programa Adobe Encore CS6.

Na Sliki 10 je prikazano odprto okno programa Adobe Encore CS6, ki je namenjeno ustvarjanju menijev in zapisovanju podatkov na DVD.

WM Recorder 14 je najlažji in najmočnejši program za prenos in pretvorbo video in avdio datotek iz interneta. Sam program deluje zelo preprosto, na internetni strani poiščemo posnetek, ki ga želimo prenesti na svoj računalnik in ga predvajamo, hkrati odpremo WM Recorder 14 in ga zaženemo. Posnetek se avtomatično presnemava in shrani na računalnik.



Slika 11: Odprto okno programa WM Recorder 14 za presnemavanje videoposnetkov iz interneta.

Na Sliki 11 je prikazano odprto okno programa WM Recorder 14 za presnemavanje videoposnetkov iz interneta.

5 PRIKAZ RAZLIČNIH IGRALNIH AKCIJ (STRUKTURNIH SITUACIJ) PRI IGRI RK KRIM MERCATOR

V nadaljevanju bodo prikazane in opisane različne situacije pri igri v napadu proti postavljeni obrambi, igra v postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi, protinapad in vračanje v obrambo. Pregledanih je bilo 12 tekem, kar pomeni 17 ur gradiva in narejena sta bila dva DVD-ja.

5.1 Prikaz različnih situacij pri igri v napadu proti postavljeni obrambi

↪ Tipična akcija v napadu proti conski obrambi 6:0;





Opis kombinacije: levi zunanji poda žogo srednjemu zunanjemu, srednji zunanji poda žogo desnemu zunanjemu in gre z njim v križanje, pri tem desni zunanji da povratno srednjemu zunanjemu, ki se je pomaknil na njegovo mesto, ta se zaleti proti голу in vrne žogo desnemu zunanjemu, ki se je pomaknil na mesto srednjega zunanjega in gre v križanje z levim zunanjim, ki prihaja na mesto srednjega zunanjega in strelja na gol iz devetih metrov. Desni zunanji, ki je križal z levim zunanjim, se po križanju postavi na mesto drugega krožnega napadalca med drugega in tretjega obrambnega igralca na desni strani.

↳ Tipična akcija v napadu proti conski obrambi 5:1;





Opis kombinacije: žoga prihaja z desne strani. Ko žogo dobi srednji zunanji, jo poda levemu zunanjemu in steče na drugega krožnega napadalca med drugega in tretjega obrambnega igralca na levi strani. Levi zunanji se zaleti proti голу in žogo poda desnemu zunanjemu, ki prihaja na strel iz skoka iz devetih metrov.

↪ **Tipična akcija v napadu proti conski obrambi 3:2:1;**





Opis kombinacije: krožni napadalec stoji pri tretjem ("center halfu") obrambnem. Žoga potuje okoli obrambe, ko desni zunanji ujame žogo zabode na drugega obrambnega in žogo poda srednjemu zunanjemu. Srednji zunanji poda krožnemu napadalcu, ki pride na devet metrov po žogo. Srednji zunanji po podaji steče na drugega krožnega napadalca in se postavi k drugemu obrambnemu igralcu na levi strani. Krožni napadalec pa se po podaji levemu zunanjemu pomakne nazaj med drugega in tretjega obrambnega igralca na desni strani. Levi zunanji zabode proti голу in poda žogo na drugega krožnega napadalca (srednjemu zunanjemu).

↪ Tipična akcija v napadu proti kombinirani obrambi 4+2;





Opis kombinacije: krožni napadalec stoji med obema tretjima obrambnima igralcema. Žoga kroži okoli, desni zunanji poda žogo srednjemu zunanjemu, srednji zunanji poda žogo krožnemu napadalcu, ki prihaja ven po žogo in blokira drugega obrambnega igralca, ki pokriva levega zunanjega. Levi zunanji prihaja na stran kjer je blokada, zabode proti sredini in poda žogo krožnemu napadalcu, ki po blokadi prodre po levi strani med prvega in drugega obrambnega igralca.

↪ Napad z igralcem manj;





Opis kombinacije: desno krilo izvaja kot in pri tem poda žogo nad vratarjev prostor levemu zunanjemu, ki steče v prazen prostor na mesto srednjega zunanjega, se pred šestmetrovko odrine, v zraku ujame žogo in strelja na gol. Igralke so izvedle akcijo, ki se v rokometnem žargonu imenuje "cepelin".

↪ Napad z igralcem več;





Opis kombinacije: višek na levo stran. Desno krilo z žogo zabode proti голу med prva dva v obrambi in poda žogo desnemu zunanjemu, ta se zaleti proti голу in poda srednjemu zunanjemu, srednji zunanji zabode in poda levemu zunanjemu, ki hitro v skoku spusti žogo do levega krila, ki v zaletu ujame žogo in strelja na gol.

5.2 Prikaz različnih situacij pri igri v postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi

↪ Tipična akcija pri branjenju s consko obrambo 6:0;





Opis kombinacije: krožni napadalec stoji med tretjima obrambnima igralcema. Žoga kroži, desno krilo poda desnemu zunanjemu, ta poda žogo srednjemu zunanjemu, ki gre v križanje z levim krilom. Levo krilo poda žogo levemu zunanjemu, ki prihaja na mesto srednjega zunanjega v strel, prodor ali želi podati krožnemu napadalcu. Tretji obrambni igralec z desne strani je pokrtil krožnega napadalca, tretji obrambni igralec z leve strani pa je pravočasno pristopil na napadalko in jo zaustavil.

↪ **Tipična akcija pri branjenju s consko obrambo 5:1;**



Opis kombinacije: žoga potuje okoli obrambe. Desni zunanji se zaleti proti голу in želi izvesti prodor mimo drugega obrambnega igralca, drugi obrambni igralec pravočasno izstopi na desnega zunanjega in ga zaustavi, ta pa po neuspešnem prodoru želi podati krožnemu napadalcu, ki stoji med prvim in drugim obrambnim igralcem na desni strani (v obrambi, v napadu na levi strani), vendar drugi obrambni stopi pred njega in prestreže podajo.

↪ **Tipična akcija pri branjenju s consko obrambo 3:2:1;**



Opis kombinacije: žoga potuje okoli obrambe. Krožni napadalec pride v lažno križanje s srednjim zunanjim in desni zunanji hkrati vteče med prva dva po podaji srednjega zunanjega, vendar prvi obrambni zapre prostor desnemu zunanjemu in ga skupaj s pomočjo drugega in tretjega obrambnega igralca zaustavijo.

↳ **Tipična akcija pri branjenju s kombinirano obrambo 4+2;**





Opis kombinacije: žoga kroži okoli obrambe. Srednji zunanji po podaji krožnega napadalca, ki je prišel po žogo, steče na mesto levega zunanjega in zabode med prvega in drugega obrambnega igralca na levi strani (napad, v obrambi na desni strani) ter poda žogo levemu krilu, ki nato steče na mesto levega zunanjega in poda žogo krožnemu napadalcu, krožni napadalec poskuša podati žogo desnemu zunanjemu, ki poskuša preteči drugega obrambnega igralca, kateri igra na njem "klopa", vendar mu pot zapreta drugi obrambni igralec - "klop" in prvi obrambni igralec z leve ter ga zaustavi.

↪ **Obramba z igralcem več;**





Opis kombinacije: žoga potuje okoli obrambe, srednji zunanji poda žogo levemu zunanjemu in po podaji steče pred levega zunanjega in razširi na njegovo igralno mesto. Levi zunanji se po prejeti žogi zaleti in prodre proti sredini, kjer ga zaustavita zadnji ("centerhalf") in prednji ("špica") center. Srednjega zunanjega, ki je razširil na mesto levega zunanjega pa prevzame drugi obrambni igralec z desne.

↪ **Obramba z igralcem manj;**





Opis kombinacije: desno krilo začne višek v levo stran. Ko žoga pride do srednjega zunanjega, ta spremeni smer in zabode v desno stran in poda žogo nazaj desnemu krilu, ki ponovno začne višek v levo stran s podajo desnemu zunanjemu, ta poda žogo srednjemu zunanjemu, ki prihaja na žogo in ko želi prodreti in podati v levo stran pristopi nanj drugi obrambni igralec z desne in ga zaustavi in mu s tem prepreči podajo, prodor ali strel na gol.

5.3 Prikaz različnih situacij pri igri v protinapadu

↪ **Hiter protinapad;**





Opis kombinacije: vratarica po uspešni obrambi hitro steče po žogo in jo poda levemu krilu v protinapad, ki uspešno zaključi strel na gol z mesta levega zunanjega.

↪ Podaljšan protinapad;





Opis kombinacije: vratar poda žogo srednjemu zunanjemu, srednji zunanji poda žogo desnemu zunanjemu, ki zabode proti drugemu obrambnemu in poda nazaj srednjemu zunanjemu. Srednji zunanji zabode in poda žogo krožnemu napadalcu, ki se odkriva na črti šestih metrov.

5.4 Prikaz različnih situacij pri vračanju v obrambo





Opis kombinacije: desni zunanji po osvojeni žogi, zaradi napake nasprotnic v napadu, poda žogo srednjemu zunanjemu, ta takoj naprej poda levemu zunanjemu, ki vodi žogo čez igrišče in zabode med prva dva obrambna igralca in poda žogo levemu krilu, vendar se je obramba pravočasno vrnila na svojo polovico na šest meterski prostor in zaprla pot za strel.

6 ZAKLJUČEK

Rokomet se je skozi čas in vse do danes, zaradi sprememb pravil in zaradi sprememb modelov igre, razvil v izjemno hiter in dinamičen šport. Danes velja za enega izmed najbolj atraktivnih in priljubljenih športov v svetu in pri nas.

Zaradi hitre igre in nepredvidljivih igralnih situacij na tekmi, ki se med igro ves čas dogajajo in spreminjajo, je zelo težko s prostim očesom in v živo sprti beležiti statistične podatke in delati analizo. Zato nam je danes v veliko pomoč tehnologija, ki se prav tako izjemno hitro razvija in lahko rečemo, da je danes del športa brez katere več ne moremo.

Že na tekmah lahko opazimo, da se na zapisnikarski mizi pojavljajo računalniki v katere se s posebnim programom beleži statistične podatke, ki se jih kasneje seveda s tem programom tudi obdela in zabeleži. Včasih so strokovna vodstva ekip na tekmah sprti beležila in zapisovala statistične podatke na papir, danes pa lahko to počnemo s pomočjo tehnologije, ki nam vsekakor olajša delo. Tudi same analize so v preteklosti temeljile, le na podlagi statističnih podatkov, katerih prednost je da prepoznajo težavo, slabost pa je da ne morejo razkriti vzroka. Zato se danes vsi trenerji poslužujejo analiz video posnetkov tekem, kjer lahko podrobno analizirajo igro svoje ekipe in igro nasprotnikov. Takšna analiza nam razkrije vse kar nam statistični podatki ne morejo. Dajo nam podroben in natančen vpogled v igro nasprotnikov, kako igrajo v napadu, v obrambi, kako prehajajo v protinapade, kako se vračajo v obrambo, kako igra vsak posameznik, kakšna je njihova taktika v napadu in obrambi, katere so njihove prednosti in slabosti, itd. Takšne analize so za trenerje in njihove ekipe izjemno pomembne, še posebej za vrhunske klube in reprezentance, kjer o uspehu na tekmi odloča vsaka malenkost.

V diplomski nalogi sem analizirala video posnetke izbranih tekem rokometnega kluba Krifa Mercatorja v Evropski ligi prvakinj v sezoni 2010/2011. S pomočjo programa Adobe Premiere Pro CS6 in Adobe Encore CS6 sem izbrala določene akcije v napadu in obrambi in jih predstavila na DVD-ju.

Tako lahko vidimo, da izdelani DVD-ji trenerjem in igralcem prihranijo dragoceni čas pri teoretični pripravi na igro nasprotnika in pri analizi svojih napak, saj lahko že v štartu pregledajo izbrane situacije določenih tekem, ekip in igralcev, ker ni potrebno več celotno in dolgotrajno pregledovanje videoposnetkov.

Za konec bi povedala le še to, da morajo biti vsi, ki delajo v športu vedno v koraku s časom, se poučiti o uporabnosti tehnologije in izkoristiti njihove možnosti, ki nam jih ponuja za čim lažje in čim boljše doseganje ciljev.

7 VIRI IN LITERATURA

Adobe Premiere Pro CS6 in Adobe Encore CS6, user guide 2013

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

EHF Women's Champions League 2010-2011. (2013). Wikipedia The Free Encyclopedia. Retrieved April 10, 2013, from http://en.wikipedia.org/wiki/2010%E2%80%9311_EHF_Women's_Champions_League

EHF TV (2010). European Handball Federation. Retrieved 2010, from <http://www.laola1.tv/en-int/ehftv/266.html>

Jakše, B. (2008). Videoanaliza v vrhunski košarki z vidika priprave na nasprotnika. Modelna ponazoritev tehnologije, strukture in postopkov preučevanja nasprotnika na primeru KK Kijev v sezonah 2006/07 in 2007/08. *Šport*, 56, 2-4:25-31.

Learn about Adobe Premiere Pro CS6 in Adobe Encore CS6 DVD, s svetovnega spleta: <http://www.adobe.com/si/> 2013

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

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

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

Šibila, M., Bon, M. in Pori, P. (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šibila, M., Ivezič, S. in Mohorič, U. (2005). Prikaz in opis nekaterih tipičnih napadalnih akcij slovenske rokometne reprezentance na SP 2005 v Tuniziji. *Trener rokomet*, 12 (1), 4-15.

WM Recorder 14, user guide 2010