

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

**METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA SKUPINSKIH
NAPADALNIH AKTIVNOSTI V STAROSTNI KATEGORIJI
12-14 LET PRI ROKOMETU**

Ljubljana, 2007

Gregor Ilc

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Rokomet

**METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA SKUPINSKIH
NAPADALNIH AKTIVNOSTI V STAROSTNI KATEGORIJI 12-
14 LET PRI ROKOMETU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Dr. Marko Šibila

RECENZENT

Dr. Zdenko Verdenik

KONZULTANT

Dr. Primož Pori

Avtor dela
Gregor Ilc

Ljubljana, 2007

Ključne besede: *rokomet, metodika, mladi, skupinske aktivnosti, napad, učenje.*

METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA SKUPINSKIH NAPADALNIH AKTIVNOSTI V STAROSTNI KATEGORIJI 12-14 LET PRI ROKOMETU

Gregor Ilc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Športno treniranje, rokomet

Strani: 95

preglednice: 3

viri: 18

slike:30

skice: 66

IZVLEČEK

V diplomski nalogi so predstavljene skupinske aktivnosti v fazi napada pri rokometu, ki jih lahko izvajajo 12-14 let stari igralci. Ker je rokomet moštvena igra, so skupinske aktivnosti za uspešnost moštva v fazi napada zelo pomembne, zato jih moramo začeti učiti in trenirati dovolj zgodaj na primeren način.

V diplomski nalogi sem se osredotočil na skupinske napadalne aktivnosti, ki so pogosto uporabljene tudi pri članskih rokometnih moštvih. Te so: podaje iz zaporednih zaletov proti vratom, vse oblike križanj, menjave mest med igralci brez žoge, različne vrste odkrivanj, povratne (dvojne) podaje in blokiranje ter odvajanje krožnih napadalcev.

Eden od ciljev diplomske naloge je tudi podati pravilno metodično zaporedje učenja in treniranja skupinskih aktivnosti s številnimi oblikami vaj (situacijske, igralna metoda itd.).

Extract

The main topic of this graduation paper is team activities in handball attack formation. Because handball is a team game, these activities must be taught from early on with the correct approach and are meant for young players among the age of 12 to 14.

The emphasis of the paper is put on coordinated team attack tactics used also in senior handball teams. Among other, these include: passing the ball while attacking, passing the ball when switching places, switching places without passing the ball, looking for an open player, double passes and blocks of linemen.

One of the goals of the paper is also a methodical and progressive learning of various team exercises

ZAHVALA:

Zahvalujem se mentorju dr. Marku Šibili in konzultantu dr. Primožu Poriju za vso strokovno pomoč in nasvete pri pisanju diplomske naloge. Posebej pa gre zahvala ženi Jani in hčerki Naji, ki sta mi dajali podporo pri študiju, ter staršem, ki so mi ves čas stali ob strani.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	1
1.1 STRUKTURA ROKOMETNE TEHNIKE IN TAKTIKE	3
1.1.1 Struktura rokometne tehnike v napadu	4
1.1.2 Struktura rokometne taktike v napadu:	4
1.2 TAKTIKA ROKOMETNE IGRE V FAZI NAPADA	5
1.3 INDIVIDUALNE TAKTIČNE AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA	7
1.4 SKUPINSKE TAKTIČNE AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA	7
1.5 KOLEKTIVNA TAKTIKA V FAZI NAPADA	7
1.6 NAPAD NA POSTAVLJENO CONSKO IN KOMBINIRANO OBRAMBO	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	11
2.1 NAČRTOVANJE DELA Z IGRALCI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ	12
2.2 UČNE METODE IN METODE DELA VADBE MLADIH ROKOMETAŠEV	14
2.2.1 VERBALNE (besedne) metode (razlaga, usmerjanje, analiziranje ipd.) ..	14
2.2.2 VIZUALNE (vidne) metode (demonstracija, prikaz filmov, diagramov, kinogramov, treningov, tekem ipd.)	14
2.2.3 PRAKTIČNE metode (sintetična, analitična, igralna, kombinirane, situacijska in tekmovalna)	15
2.2.4 IDEOMOTORNA metoda	15
2.2.5 ANALITIČNA metoda (ena najstarejših in najelementarnejših metod učenja)	15
2.2.6 SINTETIČNA metoda	15
2.2.7 KOMBINIRANE metode	15
2.2.8 SITUACIJSKA metoda	16
2.2.9 IGRALNA metoda	16
2.2.10 TEKMOVALNA metoda	16
2.3 VPLIV SODOBNEGA MODELA ROKOMETNE IGRE NA IZBOR PRAKTIČNIH METOD UČENJA IN VADBE PRI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJAH	16
2.4 OBLIKE DELA ALI VADBENE OBLIKE	21
2.4.1 POSAMIČNA VADBA ALI UČENJE	21
2.4.2 VADBA V SKUPINAH	21
2.4.3 SKUPNA (KOLEKTIVNA) VADBA	22
3. CILJI	23
4. METODE DELA	24

5. RAZVRSTITEV TEHNIČNO-TAKTIČNIH SKUPINSKIH AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA NA POSTAVLJENO OBRAMBO.....25

5.1 ZAPOREDJE ZALETOV PROTI GOLU	25
5.3 KRIŽANJE	33
5.4 BLOKIRANJE IN ODVAJANJE KROŽNEGA NAPADALCA	37
5.5 MENJAVE MEST BREZ ŽOGE	39
5.6 POVRATNE PODAJE (DVOJNE PODAJE).....	43

6. METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA SKUPINSKIH NAPADALNIH AKTIVNOSTI.....47

6.1 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA ZAPOREDNIH ZALETOV PROTI GOLU	48
6.1.1 Seznanjanje vadečih z zaporednimi zaleti in proti голу in komolčno podajo.....	49
6.1.2 Izpopolnjevanje v zaporednih zaletih proti голу	49
6.1.3 Situacijska vadba zaporednih zaletov proti голу	50
6.1.4 Vadba zaporednih zaletov proti голу z igralno metodo	54
6.2 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA ODKRIVANJA	55
6.2.1 Prikaz in razlaga odkrivanja:.....	55
6.2.2 Izpopolnjevanje odkrivanja	55
6.2.3 Situacijska vadba odkrivanja	56
6.2.4. Vadba odkrivanja igralcev z igralno metodo	66
6.3 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA KRIŽANJA.....	67
6.3.1 Prikaz in razlaga križanja.....	67
6.3.2 Izpopolnjevanje v križanju	67
6.3.3 Situacijska vadba križanja	68
6.3.4 Vadba križanja z igralno metodo	74
6.4 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA BLOKIRANJA IN ODVAJANJA KROŽNEGA NAPADALCA	74
6.4.1 Prikaz in razlaga blokiranja in odvajanja krožnega napadalca	74
6.4.2 Izpopolnjevanje v blokiranju in odvajanju krožnega napadalca	75
6.4.3 Situacijska vadba blokiranja in odvajanja krožnega napadalca	75
6.4.4 Vadba blokiranja in odvlačenja krožnega napadalca z igralno metodo ...	80
6.5 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA MENJAVE MEST BREZ ŽOGE	80
6.5.1 Prikaz in razlaga menjave mest brez žoge	80
6.5.2 Izpopolnjevanje v menjavi mest brez žoge	81
6.5.3 Situacijska vadba menjav mest brez žoge.....	81
6.5.4 Vadba menjave mest brez žoge z igralno metodo.....	86
6.6 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA POVRATNE PODAJE (DVOJNE PODAJE)	86
6.6.1 Prikaz in razlaga povratne (dvojne) podaje	86
6.6.2 Izpopolnjevanje v povratnih (dvojnih) podajah.....	87

6.6.3 Situacijska vadba povratnih (dvojnih) podaj	87
6.6.4 Vadba povratne (dvojne) podaje z igralno metodo	92
7. RAZPRAVA.....	93
8. LITERATURA.....	95

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Groba klasifikacija rokometne tehnike v napadu	4
Preglednica 2: Model usmerjanja in selekcioniranja ter značilnosti treniranja na posamezni razvojni stopnji v rokometu (prirejeno za rokomet po Dežman, 1998)	13
Preglednica 3 : Odstotkovna razmerja izbranih praktičnih metod učenja in vadbe rokometu pri najmlajših starostnih kategorijah	19

KAZALO SLIK

Slika 1:LK ima žogo in prične s čelnim zaletom proti голу	27
Slika 2: LK poda žogo LZ iz zaleta	27
Slika 3: LZ sprejme žogo v gibanju proti голу in izvaja zalet.....	28
Slika 4: LZ poda žogo iz zaleta SZ	28
Slika 5: SZ sprejema žogo od LZ v gibanju proti голу.....	28
Slika 6: SZ nakaže podajo LZ, ki se odkriva v sredino proti žogi.....	31
Slika 7: LZ izvede spremembo smeri gibanja stran od sredine.....	31
Slika 8: LZ se odkriva stran od žoge za hrbtom branilca, kjer mu SZ podaja žogo...	32
Slika 9: LZ sprejme žogo in se giblje proti голу.....	32
Slika 10: LZ strelja na gol	32
Slika 11: LZ sprejema žogo od SZ, LK stoji ob stičišču vzdolžne črte in črte prostih metov.....	34
Slika 12: LZ sprejme žogo v gibanju proti голу	35
Slika 13: LZ se giblje proti голу, LK pričinja s polkrožnim gibanjem okoli LZ.....	35
Slika 14: LZ križa (poda žogo) z LK.....	36
Slika 15: LK sprejeme žogo v čelnem gibanju proti голу	36
Slika 16: LK izvaja zalet proti голу	36
Slika 17: Blokiranje s hrbtom	38
Slika 18: Blokiranje s prsmi.....	38
Slika 19: SZ izvaja zalet z žogo proti голу	41
Slika 20: SZ poda iz zaleta žogo DZ.....	41
Slika 21: SZ se po podaji giblje na položaj LZ, LZ pa na položaj SZ	42
Slika 22: DZ poda žogo LZ, ki se mu odkriva	42
Slika 23: LZ sprejme žogo na položaju SZ po menjavi mest brez žoge.....	42
Slika 24: LK poda žogo LZ.....	44
Slika 25: LZ sprejme žogo v gibanju proti голу	44
Slika 26: LK se po podaji žoge LZ giblje v kot igrišča	45
Slika 27: LZ izvaja zalet proti голу	45
Slika 28: LZ izvede povratno podajo s skoka LK	45
Slika 29: LK sprejme žogo od LZ.....	46
Slika 30: LK strelja na gol po prodoru	46

KAZALO SKIC

Skica 1 : Igra 2:1.....	50
Skica 2: Igra 2:1 s preходом na KN.....	50
Skica 3: Igra 2:2.....	51
Skica 4: Igra 3:2.....	51
Skica 5: Zaporedni zaleti in igra 3:3.....	52
Skica 6: Zaporedni zaleti s »preskakovanjem« igralcev	52
Skica 7: »Preskakovanje« igralcev in prehod na KN	53
Skica 8: Zaporedje zaletov s preskakovanjem zunanjih in krilnih igralcev	53
Skica 9: Odkrivanje LZ stran od žoge	56
Skica 10: Odkrivanje LZ k žogi	56
Skica 11: Odkrivanje LZ k žogi	57
Skica 12: Odkrivanje LZ s sodelovanjem SZ in L	57
Skica 13: Odkrivanje LZ proti žogi	58
Skica 14: Odkrivanje LZ pod osebno obrambo in igra 2:2	58
Skica 15: Odkrivanje zunanjega igralca h krilnemu igralcu in igra 3:3	59
Skica 16: Odkrivanje LZ po podaji SZ in igra 4:4	59
Skica 17: Odkrivanje LZ in dolga podaja DZ.....	60
Skica 18: Odkrivanje SZ na položaju KN.....	60
Skica 19: Odkrivanje SZ na položaju KN igra 3:2	61
Skica 20: Odkrivanje LK stran od žoge.....	61
Skica 21: Odkrivanje LK k žogi	62
Skica 22: Odkrivanje krila na mesto KN po podani žogi	62
Skica 23: Odkrivanje krila, ko je žoga pri nasprotnem zunanjem igralcu	63
Skica 30 Križanje med zunanjima igralcema in igra 2:1	69
Skica 31: Križanje med zunanjima igralcema z vtekanjem	69
Skica 32: Križanje med zunanjimi igralci in igra 2:2.....	70
Skica 33: Križanje SZ z LZ po podaji krila	70
Skica 34: Križanje med zunanjimi igralci in igra 3:2.....	71
Skica 35: Križanje med zunanjim in krilnim igralcem	72
Skica 36 Dvojno križanje med zunanjimi igralci in igra 3:2	72
Skica 37: Križanje med SZ in KN.....	73
Skica 38: Dvojno križanje s KN.....	73
Skica 39: Križanje med SZ in KN z igro 2:2	74
Skica 40: Blokiranje in odvajanje KN	76
Skica 41: Blokiranje in odvajanje KN po podaji zunanjih igralcev	76
Skica 42: Blokiranje sprednjega centra po dvojni podaji.....	76
Skica 43: Blokiranje pri igri 2:2	77
Skica 44: Blokiranje SZ proti sredini in igra 4:3	77
Skica 45: Reševanje LZ z blokiranjem KN in igra 4:3	78
Skica 46: Blokiranje sprednjega centra z menjavo mest igralcev	79
Skica 47: Blokiranje SZ za prodor LK in igra 4:4	79
Skica 48: Blokiranje sprednjega centra in igra 5:4.....	79
Skica 49: Menjava mest med LZ in SZ	81
Skica 50: Menjava mest med zunanjimi igralci	82
Skica 51: Menjava mest med zunanjimi igralci po podaji krilu	82
Skica 52: Menjave mest med zunanjimi igralci s podajami krilnim igralcem	83
Skica 53: Menjava mest med zunanjimi igralci in igra 3:3.....	84
Skica 54: Menjava mest in igra 3:2 s krilom.....	84

Skica 55: Menjava mest in vtekanje SZ na položaj KN.....	85
Skica 56: Menjava mest po dolgi podaji	85
Skica 57: Menjava mest po podaji KN z igro 3:3	86
Skica 58: Povratne podaje med zunanjimi igralci	88
Skica 59: Povratna podaja DZ	89
Skica 60: Povratna podaja LK	89
Skica 61: Povratna podaja LZ.....	90
Skica 62: Povratna podaja LZ z igro 3:2.....	90
Skica 63: Povratna podaja DZ z igro 3:3	91
Skica 64: Povratna podaja KN.....	91
Skica 66: Povratna podaja s blokado KN in igra 3:2.....	92

1. UVOD

Rokomet je danes ena od najbolj razširjenih in priljubljenih kolektivnih športnih iger tako v Sloveniji kot v svetu. Eden izmed vzrokov za to je prav gotovo velika organiziranost in delo, ki ga izvajajo v najkvalitetnejših rokometnih ligah (nemška, španska itd ...), kjer so že pred časom ugotovili, da je lahko rokomet podobno kot nekateri drugi športi (nogomet, košarka) velika poslovna priložnost -posel, ki se ga da dobro tržiti. Dokaz za to je zadnje svetovno prvenstvo v rokometu v Nemčiji (2007), kjer smo bili priča sodobnim športnim spektaklom, za katere velja, da se tekme igrajo pred velikim številom gledalcev, igra je hitra in atraktivna, velika rezultatska izenačenost reprezentanc kaže na razvoj in kvalitetno delo v tem športu povsod po svetu, velik oglaševalski interes sponzorjev, prenos tekem po različnih vrstah medijev (TV, medmrežje, radio, itd ...) trženje navijaških in spominskih izdelkov, organizirani koncerti, zabave, novinarske konference pred in po tekmah, obširen spemljevalni program itd.

Začetki iger, katerih smisel je metanje žoge oz. zadevanje cilja z roko in žogo, segajo daleč v preteklost. Ugotovili so, da so že Grki poznali igro z imenom urania, ki je bila gimnastična igra lovljenja z elementi plesnega gibanja. Stari Rimljani so poznali harpaston, borbeno igro podobno današnjemu rugbyju. V 19. stoletju so doživele igre, ki jih štejemo za nekakšne predhodnice rokometu, velik razvoj. Nemški športni pedagog K. Koch (1846-1911) je uvedel in razširil raftball igro, kjer sta medsebojno igrali dve ekipi z 10 do 12 igralci, pravila pa so bila določena in objavljena. Leta 1898 se je na Danskem pojavila neposredna predhodnica rokometu - hadbold, katere »oče« je bil športni pedagog Holger Nielsen. Igro sta igrali dve moštvi z 11 igralci na igrišču, velikem 30 x 45 metrov. Gol je bil velik 3 x 2 metra, označen je bil tudi kazenski prostor, v katerega igralci niso smeli vstopiti. Napisana in objavljena so bila tudi pravila igre (1906, 1916). Nekaj let prej se je na Češkem pojavila igra, imenovana hazena. Bila je prav tako podobna rokometu, igranje pa so jo le ženske. Leta 1926 so rokomet sprejeli v IAAF (Mednarodna amaterska atletska zveza). Na olimpijskih igrah v Amsterdamu leta 1928 je bila rokometna igra demonstracijska športna zvrst, v Berlinu leta 1936 pa je sledil prvi uradni nastop rokometu na olimpijskih igrah. Prvo svetovno prvenstvo v dvoranskem rokometu je bilo leta 1938 v Berlinu.

Po drugi svetovni vojni je rokomet prodril v skoraj vse evropske države. Ob Nemčiji so se uveljavile še skandinavske in slovanske države, ki so posvečale več pozornosti dvoranskemu rokometu. Ta je v nekaj letih povsem izrinil veliki rokomet (predvsem zaradi lažje uporabnosti in večje atraktivnosti). Leta 1946 je bila ustanovljena IHF (Mednarodna rokometna zveza). Leta 1972 se je v Münchnu moški rokomet uvrstil v redni program olimpijskih iger, leta 1976 v Montrealu pa je to uspelo tudi ženskemu rokometu.

V Sloveniji je bil rokomet pred drugo svetovno vojno slabo poznan. V Mariboru in Ljubljani je bila priljubljena hazena. Rokomet se je posredno razvijal pod vplivom Nemcev, predvsem v šolah. Najprej se je pojavil v Celju, Mariboru, Murski Soboti, Lendavi in Ptuj, hkrati pa tudi v Ljubljani in Kranju. Prva rokometna ekipa je bila ustanovljena na Univerzi v Ljubljani. Leta 1950 je bila ustanovljena Rokometna zveza Slovenije. Rokometni klub Slovan iz Ljubljane je bil leta 1980 jugoslovanski državni

prvak, uspeh deklet pa so vezani na moštvo ljubljanske Olimpije, ki je bila po letu 1983 vedno v vrhu jugoslovanskega rokometu.

Po osamosvojitvi Slovenije so vidni uspehi na velikih tekmovanjih moškega in ženskega rokometu na klubski in reprezentančni ravni članskih in mlajših ekip. Ekipi Krim in Celje sta osvojili naslov evropskih klubskih prvakov; v Evropi so bili odmevni rezultati tudi ostalih klubov (Gorenje, Prevent, Prule, Trebnje, Olimpija). Moška državna reprezentanca je na mediteranskih igrah leta 1993 v Franciji osvojila bronasto medaljo, se uvrstila na evropsko prvenstvo leta 1994 na Portugalskem (19. mesto), na svetovno prvenstvo leta 1995 na Islandiji ter na olimpijske igre leta 2000 v Sydneyju. Največji uspeh je dosegla leta 2004, ko je osvojila srebrno medaljo na evropskem prvenstvu v Sloveniji, in se tako uvrstila na olimpijske igre 2004 v Atenah. Ženska rokometna reprezentanca je leta 1997 osvojila bronasto medaljo na mediteranskih igrah v Bariju in istega leta sodelovala na svetovnem prvenstvu v Nemčiji. Reprezentanca se je kvalificirala tudi na svetovna prvenstva v Italiji 2001, na Hrvaškem 2003 in Rusiji 2005 ter na evropska prvenstva 2002 na Danskem, 2004 na Madžarskem (Šibila, 2004).

Rokomet uvrščamo v skupino polistrukturnih kompleksnih športnih aktivnosti oziroma športnih iger. Je hitra kolektivna igra s hitrim prenašanjem žoge od vrat do vrat in z neposrednimi kontakti igralcev dveh nasprotnih moštev. Smisel igre je zadevanje določenega cilja (rokometnih vrat) v prostoru z vrženim projektilom (rokometno žogo) s temeljnim namenom zadeti cilj vsaj enkrat več od nasprotnika in s tem doseči zmago (Šibila, 2004).

Večinoma so za rokometno igro značilne naravne oblike gibanj. Neprestano se ponavljajo kratki hitri teki, nenadna zaustavljanja in spremembe smeri gibanja, veliko skokov, metov itd. Vadba in tekmovanje v rokometu vplivata na razvoj skoraj vseh človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Razvija se skeletna miškulatura, dihalni in srčno-žilni sistem, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času. Rokometna igra pozitivno vpliva na izboljšanje čustvene stabilnosti, samozavesti, vztrajnosti, sposobnosti koncentracije, na zmanjšanje stanj anksioznosti, na zvišanje praga frustracijske tolerance itd. Vpliv je torej vsestranski (Kuzma, 2001).

Kot smo omenili, je rokomet polistrukturno kompleksen šport, kar pomeni, da je sestavljen ali strukturiran iz mnogo individualnih elementov (elementi osnovne in specifične rokometne motorike), ki jih izvajajo igralci v igri in se na zapleten način pojavljajo pri sodelovanju s soigralci. Pri sodelovanju med soigralci in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnikov se pojavljajo različne strukturne situacije (akcije), ki so lahko značilne (v igri se pojavljajo večkrat ter na pričakovan način in jih igralci prepoznajo) ali neznačilne (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo).

Celotno rokometno igro razdelimo v osnovi na dve glavni fazi:

- Fazo obrambe: žogo ima v rokah nasprotnik in se moštvo brani oz. skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek;
- Fazo napada: žogo ima moštvo 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 (organiziran način branjenja po izgubljeni žogi, ne da bi formirali consko ali kombinirano obrambno postavitve) .

Fazo napada delimo na dve podfazi:

- Podfaza protinapada, ki je lahko individualen, skupinski ali skupen (moštven). V sodobnem rokometu poznamo tudi podaljšani protinapad, ki se izvaja v času, ko so se obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma formirali conske ali kombinirane obrambne postavitve.
- Podfaza napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitve.

1.1 STRUKTURA ROKOMETNE TEHNIKE IN TAKTIKE

Strukturni elementi (enote) rokometne igre se imenujejo tudi tehnično-taktične prvine ali prvine rokometne motorike, ki jo delimo na:

- Osnovno rokometno motoriko, ki zajema vse dejavnosti igralcev, ki se izvajajo brez žoge (teki naravnost, zadensko, polbočno, s prisunskimi koraki, skoki, doskoki, ...).
- Specialno rokometno motoriko, ki zajema vse dejavnosti igralcev, ki so povezane z žogo (podajanje, streli na vrata, lovljenje in držanje žoge, pobiranje, ...).

Tehnične prvine se imenujejo 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 padati ali streljati je kompleksna tehnično-taktična naloga).

Ker sta tehnika in taktika izvajanja posameznega elementa v igri naravno in neločljivo povezani, ju večkrat tudi v praksi obravnavamo enotno. Rokometno tehniko in taktiko nadalje razdelimo na rokometno tehniko v napadu in obrambi ter rokometno taktiko v napadu in obrambi. Ker je v diplomskem delu obravnavana metodika in treniranje skupinskih aktivnosti v rokometu v fazi napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev, je v nadaljevanju predstavljena samo groba klasifikacija rokometne tehnike in taktike faze napada, čeprav poznamo tudi klasifikacijo rokometne tehnike in taktike v fazi obrambe.

Vpogled v strukturo rokometne tehnike in taktike s pomočjo sistematične klasifikacije je za učitelja (trenerja) pomemben predvsem zaradi lažjega načrtovanja učenja in vadbe.

1.1.1 Struktura rokometne tehnike v napadu

Preglednica 1: Groba klasifikacija rokometne tehnike v napadu

V NAPADU

BREZ ŽOGE	Z ŽOGO
položaji	položaji
hoja	vodenja
prehodi v tek	lovljenja
teki	podaje
zaustavljanja	streli
spremembe smeri	varanja
obrati	preigravanje
skoki	bloкаде
padci	
pobiranje	

1.1.2 Struktura rokometne taktike v napadu:

1.1.2.1 POSAMIČNA

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

1.1.2.2 SKUPINSKA

- odkrivanja,
- vtekanja,
- križanja,
- bloкаде z odvajanjem,
- dvojna (povratna) podaja,
- podaje iz zaleta.

1.1.2.3 KOLEKTIVNA

- protinapad,
- podaljšan protinapad,
- napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitvijo:
 - z enim krožnim napadalcem,
 - s preходом na dva križana napadalca.
- posebne situacije:
 - številčna premoč,
 - številčna podrejenost:
 - s krožnim napadalcem,
 - brez krožnega napadalca,
- devetmetrovka.

1.2 TAKTIKA ROKOMETNE IGRE V FAZI NAPADA

Taktika je določen način igranja posameznih igralcev in ekipe, ki naj bi zagotavljala čim uspešnejšo igro proti nasprotnikom. Kadar govorimo o taktiki, običajno mislimo na sestavine skupne taktike: sisteme in skupne oblike igre, taktične cilje in načela, razporeditev igralcev po igralnih mestih ipd. Toda taktika se vidi v vsaki igralčevi aktivnosti med igro, v vsakem gibu ali odločitvi igralca (Goršič, 1986).

Napad je faza igre, ko ima moštvo v posesti žogo in skuša doseči zadetek. Prične se v trenutku, ko si moštvo pridobi posest nad žogo in traja dokler se napadalna akcija ne konča (z zadetkom, izgubljeno žogo). Cilj napada je s smiselnimi kombinacijami (akcijami) doseči oziroma priti v priložnost za doseg zadetka, čeprav igralci ob zadrževanju ugodnega rezultata velikokrat z dolgotrajnim zadrževanjem žoge pasivno napadajo obrambo. V fazi napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev se morajo igralci najprej postaviti na svoja napadalna mesta. Sledi priprava načrta za napad, ki je odvisen od obrambnega sistema nasprotnika. Igralci nato z individualnimi, skupinskimi ali moštvenimi napadalnimi aktivnostmi poskušajo ustvariti priložnost za strel in doseg zadetka.

Način igre v fazi napada določamo glede na več različnih dejavnikov, med katerimi so najpomembnejši:

- medsebojni kakovostni odnos lastne in nasprotnikove ekipe,
- individualne sposobnosti lastnih igralcev,
- taktične značilnosti nasprotnikove obrambe,
- stopnja telesne pripravljenosti lastne in nasprotnikove ekipe,
- kraj in pogoji igranja,
- sodniki,
- pomembnost tekme.

Pri izdelavi taktike ne smemo pozabiti, da je končni cilj vsakega napada doseči zadetek. Zato moramo težiti k aktivnostim posameznih napadalcev, ki v vsakem trenutku napadajo, ne glede na igralno mesto ter nenehno ogrožajo nasprotnikova vrata (Poklar, 1985).

Glavne taktične naloge napadalcev

Naloge napadalca z žogo:

1. streljati takoj ali si ustvariti priložnost za strel;
2. podati takoj ali podati po neustvarjeni priložnosti za strel;
3. ustvariti si možnost za varno podajo.

Naloge napadalca brez žoge:

1. soigralcu omogočiti strel;
2. postaviti se v nevaren položaj za strel;
3. soigralcu se odkriti za podajo (Goršič, 1999).

Pri treniranju taktike v napadu moramo paziti na tri stvari:

1. Taktika celotne ekipe mora biti prilagojena individualnim sposobnostim vseh igralcev. Tudi najboljša taktična zamisel propade zaradi slabe podaje ali slabega vodenja žoge. Zato je nesmiselno izgubljati čas z vadbo najrazličnejših napadalnih kombinacij, če igralci ne obvladajo osnovne tehnike in taktike rokometne igre.
2. Vsaka taktična kombinacija mora biti enostavna, sicer bo njena učinkovitost na tekmi majhna. V pripravi napada sodeluje vsa ekipa, v zaključku akcije pa samo dva ali trije igralci. Edino tako je možno doseči časovno in prostorsko sinhronizacijo gibanja igralcev in žoge, kar je osnovni pogoj za uspeh katerekoli kombinacije.
3. Ne glede na stopnjo uigranosti napadalne kombinacije je nemogoče vnaprej trditi, da bo tudi uspela na tekmi. Zaradi tega je dobro, če ima vsaka napadalna kombinacija več možnih rešitev, igralec pa glede na nastalo situacijo izbere najboljšo (Poklar, 1985).

Taktiko igre v napadu delimo na:

- individualno,
- skupinsko,
- kolektivno.

1.3 INDIVIDUALNE TAKTIČNE AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA

Individualna taktična aktivnost napadalca poteka takrat, ko jo igralec samostojno izbere in izvaja določen element rokometne tehnike, ki v dani situaciji igralcu predstavlja najboljšo rešitev. Individualna taktika predstavlja izbor najprimernejše rešitve neke značilne ali neznačilne igralne situacije v igri. Sredstva individualne taktike so v ožjem smislu: elementi tehnike igre brez žoge (odkrivanja, vtekanja, pretekavanja, izmikanje prekršku) in sredstva tehnike igre z žogo (lovljenja, podajanja, streli, preigravanja, varanja, izmikanje prekršku, gibanja igralca z žogo).

1.4 SKUPINSKE TAKTIČNE AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA

Za elemente skupinske taktike napada se smatrajo akcije, kjer pri reševanju (ne) značilne situacije v igri sodelujeta skupaj vsaj dva ali več igralcev, vendar ne vsi igralci rokometnega moštva.

Elementi skupinske taktike v napadu so:

- podaje iz zaleta,
- križanja,
- menjave mest brez žoge,
- blokade z odvajanjem,
- povratne (dvojne) podaje,
- odkrivanja.

1.5 KOLEKTIVNA TAKTIKA V FAZI NAPADA

O kolektivni taktiki napada govorimo, ko v napadalnih akcijah sodelujejo vsi igralci. Ker gre pri kolektivni taktiki za nekakšen seštevek individualnih taktik vseh igralcev, dogovorjene sestavine skupne taktike posamezniku olajšujejo izbiro in izvedbo njene taktike v igri (Poklar, 1985).

Kolektivne taktične aktivnosti so:

- protinapad,
- podaljšani protinapad,
- napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev:
 - z enim krožnim napadalcem,
 - z dvema krožnima napadalcema.

Poznamo pa tudi specifične situacije pri napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev:

- napad s številčno premočjo,
- napad s številčno podrejenostjo (s ali brez krožnim napadalcem),
- devetmetrovka (prosti met).

Individualna kot tudi kolektivna taktika igre v različnih conskih in kombiniranih obrambah je namreč v zadnjih letih zelo napredovala, obrambe pa postajajo tudi vse bolj čvrste. Tako imajo tudi odlični posamezniki zelo malo možnosti, da se z

individualno igro brez povezave s soigralci dokopljejo do ustreznih priložnosti za strel na nasprotnikova vrata (Šibila, 2006).

1.6 NAPAD NA POSTAVLJENO CONSKO IN KOMBINIRANO OBRAMBO

Največkrat so napadalci v začetni razporeditvi postavljeni v tako imenovani polkrog z enim krožnim napadalcem. Polkrog sestavljajo levo in desno krilo, levi, srednji in desni zunanji igralec. Izhodiščni položaj levega in desnega krila je največkrat na mestih, kjer se stikata črti prostih metov in vzdolžna črta.

Levi in desni zunanji igralec stojita v izhodiščnem položaju 12 do 13 metrov od prečne črte in dva do tri metre od vzdolžne črte, srednji zunanji igralec pa stoji na sredini igrišča meter ali dva za levim ali desnim zunanjim igralcem. Krožni napadalec stoji ob črti vratarjevega prostora med drugim in tretjim obrambnim igralcem (Šibila, 2006).

Vloge so razdeljene glede na lastnosti, sposobnosti in značilnosti igralca. Vsa igralna mesta zahtevajo visoko raven razvitosti gibalnih sposobnosti, ki pa so seveda specifične za vsako igralno mesto.

Krilni igralci: prostor delovanja krilnega igralca je dokaj majhen. Tako krilni igralci največkrat streljajo na vrata po skoku nad vratarjev prostor z različnimi vrstami in smermi zaleta. Tudi strele izvajajo krila na različne načine v skladu z lastnimi morfološki značilnostmi in gibalnimi sposobnostmi ter glede na postavitev vratarja.

Krilni igralec lahko v igri zaključuje napade z več mest in položajev:

- z mesta krila lahko strelja po polkrožnem zaletu iz kota igrišča ali po prodoru ali po preigravanju;
- z mesta zunanjega napadalca po vtekanju pred obrambo;
- z mesta krožnega napadalca po vtekanju brez žoge v sredino obrambe oziroma prodoru z žogo med prvim in drugim obrambnim igralcem.

Temeljna gibalna zahteva za krilne igralce pri igri v napadu je hitrost v vseh pojavnih oblikah.

Zunanji igralci: v večini ekip je organizator igre v napadu srednji zunanji igralec, ki mora poleg visoko razvitih gibalnih sposobnosti (eksplozivna in elastična moč nog ter rok in ramenskega obroča, agilnost itd.) imeti še dober pregled nad igro, veliko tehnično-taktičnega znanja ter dober smisel za organizacijo in vodenje ekipe v napadu. Leve in desne zunanje igralce največkrat odlikujejo strelske sposobnosti (pestrost pri izbiri strellov); poleg tega morajo obvladati več vrst preigravanj in varanj ter imeti visoko stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti.

Zunanji igralci morajo imeti nasledja znanja in sposobnosti:

- strel od daleč v skoku in s tal s čim manj koraki (v sodobnem rokometu je trend strelav iz prvega koraka;
- dobro obvladati izmikanje prekrškom branilcev, ne da bi prekinili napad;
- biti stalno v gibanju; takoj, ko oddajo žogo, se že postavljajo v nov položaj za nadaljevanje napada.

Krožni napadalci: opravljajo aktivnosti, kot so odkrivanje v prazen prostor, blokiranje nasprotnika s telesom in zaključevanje napada s strelom na vrata. Te navadno izvedejo s padcem v vratarjev prostor. Pričakovati je veliko učinkovitost pri strelah glede na majhno oddaljenost od vrat. V sodobnem rokometu se krožni napadalci dejavno vključujejo v igro v vseh fazah (tudi križajo z zunanjimi igralci ali krili ipd). Pogosto imajo pomembno vlogo tako v fazi napada kot protinapada (Bon, 2002).

Glede na osnovno, začetno postavitev in mehanizme delovanja imajo različne conske obrambe različne šibke točke. Napadalci torej želijo z različnimi aktivnostmi ustvariti take situacije, ki so za določeno obrambo najtežje rešljive. Seveda se igra v različnih obrambah tudi neprestano spreminja in dopolnjuje. Tako v zadnjem času srečujemo mnoge različice klasičnih obramb, s pomočjo katerih skušajo obrambe predvsem nevtralizirati klasične napadalne aktivnosti nasprotnikov. Nasprotno pa skušajo napadalci z vedno novimi in dopolnjenimi 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.

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 odzivanju 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.

V zadnjih nekaj letih opazujemo zelo veliko raznovrstnost pri sestavi in izboru različnih kombinacij, ki jih uporabljajo rokometna moštva pri igri v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambo. Pri tem pa ne gre za veliko novih možnosti pri kombiniranju posameznih aktivnosti v skupni ali skupinsko kombinacijo (akcijo), temveč tudi za možnost posameznikove kreativnosti v tako rekoč vseh delih kombinacije. To pomeni, da se kombinacija sicer začne izvajati po določenem pravilu oziroma po določenem zaporedju dejavnosti, vendar lahko (ali celo mora) vsak izmed igralcev, ki v kombinaciji sodeluje, izbrati nadaljevanje kombinacije glede na situacijo, ki je nastala ob odzivu branilcev. Napadalna kombinacija torej ne pomeni shematskega izvajanja nujno povezanih dejavnosti. Takšna igra pa zahteva od igralcev ob velikih individualnih znanjih in sposobnostih tudi razumevanje pomena posameznih kombinacij, razumevanje možnosti nadaljevanja kombinacije na različne načine, torej zelo veliko znanja, tudi teoretičnega.

Pod izrazom kombinacija razumemo časovno in prostorsko usklajeno (zaporedno in hkratno) 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 (Šibila, 2006).

Osnovni predpogoji za učinkovito napadanje na katerokoli postavljeno obrambo so:

- kvalitetno in hitro gibanje z žogo in brez nje;
- pravilno izvajanje tehnično-taktičnih elementov;
- medsebojno sodelovanje igralcev;
- stalno zadrževanje širine in globine napada;
- razumevanje taktike napadanja (individualne, ...);
- sposobnost individualnega reševanja novih igralnih situacij (Papić, 2002).

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Problem diplomske naloge je področje metodike in treniranja skupinskih napadalnih aktivnosti v starostni kategoriji 12-14 let pri rokometu. Zaradi enostavnih pravil je rokometna igra primerna že za otroke od osmega leta naprej; ta starost pa je tudi najprimernejša za učenje in osvajanje osnovnih individualnih in skupinskih aktivnosti rokometne igre in novih motoričnih informacij, ki jih v višjih starostnih kategorijah spopolnjujemo in dopolnjujemo z motorično zahtevnejšimi elementi in aktivnostmi.

Rokomet je športna igra, kjer dve ekipi tekmujeta med seboj v doseganju zadetkov. Zmaga ekipa, ki doseže več zadetkov. Če ekipa želi zmagati, mora imeti individualno dobro podkovanega posameznika, ki pa morajo znati med seboj uspešno sodelovati oziroma biti dobri v skupinskih aktivnostih. Specifičnost rokometu in drugih športnih iger kot gibalnih aktivnosti človeka je predvsem v medosebnem tehnično-taktičnem sporazumevanju – sredstvu sodelovanja med člani skupine, od česar je v veliki meri odvisen kolektiven učinek dejavnosti skupine (ekipe). Sodelovanje med njimi je v veliki meri odvisno od načina, obsega in časovnih razsežnosti gibanja (Bon, 2002). Za skupinske aktivnosti v fazi napada smatramo značilne strukturne situacije v igri, ko med seboj sodelujeta vsaj dva ali več igralcev, vendar ne vsi igralci rokometnega moštva (Kuzma, 2001).

Uspeh igralca je v največji meri odvisen od stopnje razvitosti morfoloških in psihomotoričnih značilnosti, sposobnosti in lastnosti igralca ter od osvojenosti tehnično-taktičnih znanj rokometne igre, neposredno pa je povezan s procesom selekcioniranja mladih rokometashev. Pri tem je zelo pomemben začetni izbor, pa tudi kvaliteta dela v kasnejšem procesu treniranja. V procesu učenja, spopolnjevanja, treniranja in igranja rokometu se pri igralcih razvijajo tehnično-taktične sposobnosti, ki so pomembne za potrebe izvajanja obrambnih in napadalnih nalog.

Naloge športnega pedagoga in trenerja so, da s svojim strokovnim delom in usposobljenostjo vpliva na kvaliteto izobrazbe in vzgojo igralcev že v mladosti. Zato mora poznati anatomske in fiziološke značilnosti otrok na posameznih razvojnih stopnjah. Osnovna orientacija pri delu z mladimi mora biti starostna kategorija, glede na to pa izbira ustrezne metode učenja. Poleg tega mora trener upoštevati individualne razlike znotraj iste starostne stopnje (Kuzma, 2001).

Trenerji in pedagogi pri moštvenih športih, kot je rokomet, morajo vedeti, da vodenje ekipe ne predstavlja samo strokovno sestavljenih treningov, s katerimi bomo igralce optimalno fizično in tehnično-taktično pripravili, ampak je v prvi vrsti treba zagotoviti takšno klimo okoli ekipe in v njej, da bodo igralci na igrišču v popolnosti prikazali svoje znanje. Trenerjev (učiteljev) cilj mora biti, da mladim pomaga rasti skozi šport, tako fizično kot psihološko ter socialno. Skozi vadbo bi morali uporabljati sodelovalni stil treniranja, saj se zavedajo, da igralec ni samo stroj z nekimi sposobnostmi, temveč mora vedeti, kako se sprijemati s stresom, hitrimi spremembami, biti mora discipliniran, koncentriran. Trener mora pri tem igralca spodbujati, mu vlivati samozaupanje, poudarjati pomembnost pozitivne socialne klime v ekipi, poiskati notranje motive in ne strašiti. Seveda je tak način težji in od človeka zahteva precej večje napore, več osebnega angažiranja. Športniki v ekipnih športih imajo raje

trening in poučevalno vedenje ter potrebujejo več povratnih informacij kot npr. tekmovalci v individualnih športih (Tušak, 2003).

Trenerjeve vloge:

- Učitelj - organizirano in sistematično vodi proces učenja in vadbe. Dodaja pravšno mero novih informacij in energije ter omogoča, da si športniki naučeno zapomnijo na najbolj ekonomičen način. Poskrbeti mora tudi za povečanje in vzdrževanje psiho-fizične kondicije;
- Pedagog - proces identifikacije se močno prepleta z učenjem določenih spretnosti. Mladi zelo hitro sprejemajo vedenjske obrazce svojega trenerja. Trener s svojimi stališči do mladih močno vpliva na njegovo psiho-socialno dozorevanje. Če je pedagoški potencial dober, lahko zmanjša pretese, ki jih prinaša odraščanje;
- Psiholog,
- Vodja,
- Motivator,
- Svetovalec,
- Demonstrator (Tušak, 2003).

Madžarski rokometni strokovnjak Mocsai (2001) je opisal rokometnega trenerja s naslenjimi modelnimi značilnostmi:

- strokovnost,
- sposobnost komunikacije, spretnost, postopnost,
- sposobnost motivacije, karizmatična osebnost,
- izobraženost, vzorno obnašanje,
- sposobnost reševanja problemov, sprejemanje pravih odločitev pod pritiskom,
- sposobnost sprejemanja stresa, pozitivno počutje,
- menedžerske sposobnosti, organizacija, dobri odnosi z ekipo, upravo.

2.1 NAČRTOVANJE DELA Z IGRALCI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ

Načrtovanje dela z igralci mlajših starostnih kategorij se od klasičnega razlikuje predvsem:

- po dolgoročnosti (večletno, načeloma najmanj štiriletno),
- in po odsotnosti t. i. letne ali sezone peroidizacije (ni klasične ciklizacije – pripravljalo, tekmovalno, prehodno obdobje).

Za lažje razumevanje načrtovanja dela (ki je zelo povezano s postopki začetnega izbora in spremljanje športnika) je prikazan model, ki zajema prikaz procesa usmerjanja otrok v roket (začetni izbor nadarjenih), spremljanje izbora (proces selekcioniranja) in značilnosti treniranja na posamezni stopnji. Vse tri komponente so tesno povezane. Skupaj predstavljajo proces priprave v roketu in morajo biti zajete v načrtovanju (Šibila, 2006).

Preglednica 2 : Model usmerjanja in selekcioniranja ter značilnosti treniranja na posamezni razvojni stopnji v rokometu (prirejeno za rokomet po Dežman, 1998)

Starost - kategorije		Proces univerzalnega treniranja in specializacije	Proces usmerjanja v rokomet in v igralne vloge	Proces selekcioniranja
nad 18 let	člani	funkcionalni trening		za čl. moštva
	Čl			5. etapa
18 let	starejši	poglobljen specialni rokometni trening	usmerjanje v najprimernejšo igralno vlogo ob upoštevanju drugih	za moštva st. mlad.
	mladinci			4. etapa
17 let	SM			
16 let	mlajši	specialni rokometni trening	usmerjanje v dve ali tri igralne vloge v vsaki fazi igre	za moštva ml. Mlad.
	mladinci			3. etapa
15 let	(kadeti)			
	MM			
14 let	starejši	univerzalno specialni rokometni trening	iskanje igralne vloge (več napadalnih in obr. vlog)	za moštva st. dečkov
	dečki			2. etapa
13 let	SD			
12 let	mlajši	univerzalni rokometni trening (osebna obramba)		za moštva ml.dečkov
	dečki			1. etapa
11 let	MD			
10 let	začetniki	uvodni rokometni trening (mini rokomet)	iskanje za rokomet primernih otrok	
	(najmlajši			
9 let	dečki)			
	NMD			
			usmerjanje	
			gibalno sposobnih otrok v rokomet	

2.2 UČNE METODE IN METODE DELA VADBE MLADIH ROKOMETAŠEV

Eden najpomembnejših sestavnih delov vadbenega procesa so gotovo učne metode. To so načini dela pri pouku. Učitelji uporabljajo učne metode pri izvajanju posameznih stopenj učnega procesa, od uvajanja do preverjanja, učenci pa jih uporabljajo zato, da bi si pridobili znanje in razvijali sposobnosti. To pomeni, da so učne metode sestavni del učnega dela v vseh delih učnega procesa, in to zmeraj v njihovi dvostranosti glede na učitelja in učenca (Poljak, 1974).

V metodiki učenja in vadbe v športnih igrah se uporabljajo najrazličnejše metode posredovanja, ki poleg podajanja informacij zagotavljajo tudi ustrezno dinamiko vadbe. To zagotavlja sočasen razvoj osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti igralca, njegove vzdržljivosti, tehnike in osnovne taktike pri vadbi ter dodaten vpliv na razvoj psihomotoričnega statusa vadečega.

Pri poučevanju rokometu uporabljamo več metod hkrati, ki jih učitelj ali vaditelj prilagaja starosti, sposobnostim in predznanju otrok ter razmeram za delo. Predvsem pa se izmed praktičnih uporabljata sintetična metoda in metoda igre. Učenje in vadba s pomočjo teh metod, predvsem z metodo igre, otroke motivirata in jih pritegneta k sodelovanju.

Ločimo štiri glavne skupine metod, ki so si po vsebini in načinu posredovanja tehnično-taktičnih informacij različne, vendar se med seboj dopolnjujejo.

2.2.1 VERBALNE (besedne) metode (razlaga, usmerjanje, analiziranje ipd.)

Z njimi posredujemo zvočne, simbolične informacije, ki jih učenci sprejemajo preko slušnega kanala. Pomembne so predvsem pri posredovanju novih informacij ter kot dopolnitev vidnim in praktičnim metodam. Če učenci gibanja še niso osvojili in se zato pojavljajo napake, jih ne moremo odpravljati z verbalnimi metodami. Otroci se napak ne zavedajo in zato so tukaj verbalne metode neučinkovite.

Vsaka demonstracija nove aktivnosti potrebuje tudi razlago. Pri njej skušamo z opisovanjem in pojasnjevanjem gibanja doseči, da bi učenci prodrli v smisel gibanja in ga razumeli. Razlaga se neposredno veže na demonstracijo. Če uporabimo razlago kot glavno metodo, morajo učenci že imeti nekaj predznanja in izkušenj, na katere svojo razlago navežemo, sicer je lahko nekoristna in neproduktivna. Razlaga mora biti kratka in jedrnata; opozorimo le na elemente, ki so za gibanje ali izvedbo elementa pomembni. Gibanje opisujemo v zaporedju, po katerem se izvaja.

2.2.2 VIZUALNE (vidne) metode (demonstracija, prikaz filmov, diagramov, kinogramov, treningov, tekem ipd.)

Informacije, ki jih posredujemo, so vidne, zato jih učenci sprejemajo preko vidnega kanala. So izredno pomembne metode, s katerimi dobijo učenci vidno predstavo o gibanju ali kombinaciji gibanj, o medsebojnem sodelovanju igralcev ipd., zato predstavljajo osnovo praktičnim metodam. Pri učenju začetnikov in tudi kasneje je zelo pomembna demonstracija, ki mora biti dobro izvedena. Z demonstracijo želi učitelj ponazoriti, pokazati, pojasniti učno vsebino. Učenec opazuje in skuša dobiti vizualno predstavo o gibanju. Gibanja se nauči s posnemanjem. Demonstracija mora biti nazorna, v naravni obliki, tempu in ritmu. Demonstriramo gibanje v celoti. Pred

demonstracijo je primerno, da na kratko razložimo, kaj bomo prikazali, saj s tem zbudimo zanimanje in nakažemo namen. Pri demonstraciji moramo poskrbeti tudi za to, da bodo demonstratorja vsi učenci videli in slišali.

2.2.3 PRAKTIČNE metode (sintetična, analitična, igralna, kombinirane, situacijska in tekmovalna)

Z njimi posredujemo informacije predvsem z gibanji. Vadeči jih sprejemajo predvsem preko kinestetičnih in vidnih kanalov. Od vseh metod so najpomembnejše, saj lahko dobijo učenci samo preko njih kinestetično predstavo o gibanjih, s katerimi rešujejo posamezne igralne situacije.

2.2.4 IDEOMOTORNA metoda

Pri njej pritekajo informacije predvsem iz gibalnega (kinetičnega) spomina. Za to metodo je značilno, da si v mislih predstavljamo potek giba ali kompleks gibov (tudi reševanje igralne situacije), toda brez aktivnega gibanja. Metoda je pomembna predvsem pri začetnikih ali pri učenju kompleksnejših gibanj, kar pomaga pri hitrejšem učenju in pri hitrosti osvajanja taktičnih nalog. Seveda mora imeti učenec pred tem ustrezno vizualno in gibalno predstavo o gibanju.

2.2.5 ANALITIČNA metoda (ena najstarejših in najelementarnejših metod učenja)

Največ jo uporabljajo v posameznih športnih panogah, kjer je zelo pomembno učenje izolirane tehnike določenega gibanja (gimnastika ...). V preteklosti pa so jo dokaj pogosto uporabljali tudi pri delu pri športnih igrah. Pri analitični metodi določeno gibalno celoto (pri rokometu posamezne tehnično-taktične prvine) razbijemo na posamezne dele in skušamo vadeče najprej seznaniti z bistvenimi deli posamezne prvine, šele kasneje preidemo na učenje celotne tehnično-taktične aktivnosti. V modernem didaktičnem pristopu je ta metoda izgubila velik del veljave, vendar se še uporablja pri odpravljanju napak in učenju zelo zapletenih tehnično-taktičnih prvin.

2.2.6 SINTETIČNA metoda

Uporabljamo jo pri učenju posameznih tehnično-taktičnih prvin v celoti pa tudi pri učenju povezave posameznih tehnično-taktičnih prvin. Moderna uporaba te metode predvideva situacijski pristop pri učenju gibalne celote (npr. strel s tal učimo z zaletom proti голу; križanje med srednjim in levim zunanjim kombiniramo s strelom v skoku, izvajamo ga vedno proti голу ...).

2.2.7 KOMBINIRANE metode

So kombinacija učnih metod v logično celoto takrat, ko s posamezno metodo ni mogoče doseči učnih smotrov. Največkrat kombiniramo sintetično in analitično metodo, situacijsko, sintetično in analitično metodo ...

2.2.8 SITUACIJSKA metoda

Se uporablja pri vadbi značilnih igralnih situacij. Uporablja se, ko je stopnja obvladanja tehnično-taktičnih prvin na takšni ravni, da omogoča učenje in izpopolnjevanje tehnično-taktičnih prvin v olajšanih ali oteženih razmerah. Težavnostne stopnje situacijskih pogojev lahko prilagajamo namenu ter stopnji znanja in sposobnosti vadečih. Te metode vsaj v začetku pri najmlajših starostnih kategorijah (mali roket) ne priporočajo, saj otroci roketne igre še ne poznajo dovolj dobro, da bi lahko jasno razločevali določene tipične igralne situacije, jih vadili in se na ta način izpopolnjevali.

2.2.9 IGRALNA metoda

Je najbolj naravna, saj se roketne igre učijo in se razvijajo sposobnosti z elementarnimi igricami, prirejenimi igrami ali kar s pravo roketno igro. Ta metoda zagotavlja hkrati sproščenost, veselje, čustveno doživljanje, motiviranost je visoka, individualnost je dovolj poudarjena, raznovrstnost reševanja igralnih situacij je večja in podobno. Slabosti metode so lahko v pretirani individualnosti, avtomatizaciji napačnega izvajanja tehnično-taktičnih prvin, napačnega oblikovanja medsebojne komunikacije v igri.

2.2.10 TEKMOVALNA metoda

Služi preverjanju tekmovalne pripravljenosti. Na neuradnih in uradnih tekmah se jasno pojavljajo dobre in slabe strani tehnično taktične pripravljenosti posameznikov in celotnega moštva, ki jih lahko v procesu treninga s pomočjo vseh naštetih učnih metod odpravljamo.

2.3 VPLIV SODOBNEGA MODELA ROKOMETNE IGRE NA IZBOR PRAKTIČNIH METOD UČENJA IN VADBE PRI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJAH

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 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.

Izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočala optimalen vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanj mladih rokometasov, je problem, ki bega večino 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 (igrallec 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;
- vključevanje igre nad vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključevanju 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 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 od 60 do 70 napadov), SP Portugalska 2003; finale 61 napadov na ekipo (NEM: HR) najhitrejši finale vseh časov,
- na tekmah je doseženo več zadetkov (30 do 35),
- krajši čas napada (priprava na napad kot tudi počasni napadi s prekinitvijami so preteklost),
- vedno več zadetkov je izvedenih 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, 01).

V študiji »Najnovejši trendi razvoja v svetovnem rokometu« EHF predavatelj prof. dr. Yasar Sevim (2006) na kratko predstavlja splošne ugotovitve pri rokometni igri z zadnjih največjih tekmovanj (EP 2004 in 2006, SP 2005, OI 2004):

Trendi razvoja igre v napadu:

- uporaba podaje v tla 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 skušajo s taktičnimi kombinacijami zaključiti napad v podaljšanem protinapadu;
- značilna so kratka križanja med zunanjimi in krilnimi igralci;
- hitra igra z veliko zadetki;
- napad v formacijah 3-3 in 4-2.

Po Shrhoju (2001) je igra uspešnih ekip v napadu zasnovana na:

- neprestanem gibanju v pozicijskem napadu;
- gibanje pri prenosu žoge z izogibanjem statičnosti vseh igralcev;
- hitro igro z žogo in čim krajšim posestvom le te;
- obveznim globinskim napadom, ki omogoča napadalcem zalet proti vratom;
- čim hitrejšimi in številnimi spremembami težišča igre oziroma gibanja žoge po vseh igralnih pozicijah;
- aktivnem vključevanju čim večjega števila igralcev okoli težišča napada;
- stalni napadalni aktivnosti (napadalec je ves čas nevaren za obrambo);
- izogibanju prekinjanja napada.

Prof. Goršič za igro v napadu na SP v Nemčiji 2007 pravi:

»Vsi se približujejo značilnostim novega modela tehnike napadalcev: vse bolj se igra z žogo nad ramenom, v sprintu, s tekalnimi koraki, čelno proti голу, pot žoge okoli cone je premočrtna. Sodoben model tehnike napadanja predvideva igro brez metanja žoge ob tla. To pa je prisotno še pri vseh ekipah, čeprav pri boljših manj. Velikokrat se za aktivnost, ki bi se jo zlahka izvedlo s tremi koraki, meče žogo v tla, kar branilcem daje priložnost za prekrške ter izbijanje žoge, naši so jih na ta način izgubili kar nekaj.

Značilni so kontinuirani zaleti napadalcev in po podaji takojšnje postavljanje v nov zalet. Poljaki vnašajo v napad raznovrstnost pri menjavanju mest, saj je v tem še veliko možnosti in variant. Pri napadu brez in z menjavanjem mest pa je problem, za marsikoga sicer neopazen, sprejem žoge v mestu, ne v hitrem naletu, zaradi prezgodnjega starta. Gre za timing in upoštevanje časa premagovanja prostora in leta podane žoge. Cilj vsakega napadalca naj bi bil žogo sprejeti v sprintu. V teku se igra le pri zaletu za strel. V teku bi se moralo igrati tudi v pripravi napada. Vse več je podaj v skoku, po neuspelem zaletu pri čemer se žoga drži nad ramenom, vstran od branilca, tako prihaja tudi do daljših podaj na krilo, ki pa jih je vseeno še premalo. Te so odvisne od pregleda in tehnike podaj. Ni več »srednjih«, vsi zunanji so srednji in vsi so strelci. Igralcev tipa Zorman ni več, Balič je strelec in podajalec. Ekipa, ki ima samo dva strelca, je gotovo manj nevarna od tiste s tremi« (Goršič, 2007).

Pri procesu razvoja igralcev je namreč potrebno upoštevati dejstvo, da morajo imeti igralci tiste sposobnosti in znanja, ki jim bodo omogočala igrati v modelu igre, ki ga igrajo najboljša moštva. Metodika učenja in vadbe rokometne igre mora biti že pri igralcih mlajših starostnih kategorij vsaj delno podrejena končnemu cilju – ustrezno usposobljenem igralcu, ki bo tako na tehnično-taktičnem kot na morfološkem-motoričnem in kondicijskem ter psihosocialnem področju kos zahtevam, ki jih pred njega postavlja rokometna igra. Od izbora in kombinacije ustreznih praktičnih metod učenja in vadbe tehnično-taktičnih elementov rokometne igre je v veliki meri odvisna hitrost učenja in količina osvojenih informacij, ki jih potrebuje igralec, da bi se uspešno znašel v t. i. sodobnem modelu rokometne igre. Temeljni postulat, ki bi moral veljati pri delu z najmlajšimi, je gotovo, da se vadba in učenje ne smeta kratkoročno periodizirati. Periodizacija je lahko samo večletna in usmerjena v dolgoročni in vsestranski razvoj igralcev in ekipe. Poznavanje sodobnega modela rokometne igre pa je tisto izhodišče, ki pomaga trenerju in vaditelju izbirati pravilne metode za učenje in vadbo rokometu, predvsem pri najmlajših (Šibila, 1999).

PREGLEDNICA 3 : Odstotkovna razmerja izbranih praktičnih metod učenja in vadbe rokometu pri najmlajših starostnih kategorijah

Metoda/ starost	Igralna metoda	Analitično celostna metoda	Situacijska metoda	Tekmovalna metoda
8-10 let	70 %	20-25 %		5-10 %
11-12 let	50 % (od tega 60 % igra z osebno obrambo in 30-40 % igra s consko obrambo)	10-15 %	20-25 %	10-15 %
13-14 let	40 %	5-10 %	30-35 %	20-15 %
15-16 let	30-35 %	5-10 %	30-35 %	20-25 %

Starostno obdobje 11 in 12 let pomeni prehod na nekoliko bolj specifični način učenja in vadbe rokometa, saj se tukaj že pojavljajo nekatere oblike situacijske vadbe – seveda na olajšan način. To obdobje pomeni tudi prehod na učenje in vadbo roketne igre na igrišču z uradno določenimi merami. Pri izboru metod učenja in vadbe še vedno prevladuje igralna metoda. Postaja le nekoliko bolj specifično roketno usmerjena. Tako bi morali v tem obdobju otroci največ igrati roket z osebno obrambo po vsem igralnem prostoru, na svoji igralni polovici igrišča ali približno 12 m od lastnega gola. Vadbi roketne igre po uradnih pravilih in s conskim načinom branjenja bi morali posvetiti nadaljnjih 20 do 30 odstotkov časa, namenjenega igralni metodi. Globoke conske obrambe so logičen prehod od osebne obrambe, saj vsebujejo še mnoge prvine osebne obrambe (3:2:1, 3:3, ali celo 1:5). To obdobje je pomembno tudi zaradi uvajanja situacijske metode, ki pa naj bi bila v največji meri v olajšani obliki s pasivnimi ali pol-aktivnimi obrambnimi igralci. Priporoča se, da bi posvetili več časa vadbi elementarnih situacij v fazi protinapada in vračanja v obrambo kot vadbi situacij v fazi igre na postavljeno consko obrambno postavitev.

V starostnem obdobju 13 in 14 let se bistveno poveča delež situacijske in tekmovalne metode. Celostno analitična metoda naj bi bila tukaj zastopana le še s približno 5-10 odstotki vadbene časa, predvsem v uvodno-pripravljalnem delu treninga ali ure. Počasi se zliva v situacijsko metodo – posamezne prvine vadimo manj razbite na dele, analitično, v preprosti povezavi posameznih prvin. Tekmovalna metoda v tem obdobju pridobiva pomen. Tudi na tekmovanjih bi morali vsaj delno vztrajati pri igri z osebno ali globoko consko obrambo. Igralna metoda ostaja še vedno bistvena. Vendar se sredstva znotraj nje spreminjajo: mnogo več je prave roketne igre brez prirejenih pravil; elementarne igre uporabljamo le v uvodnih delih vadbene enote. To je tudi obdobje, ko se v večji meri v vadbeni proces vključi delo s situacijsko metodo, ki jo lahko težavnostno stopnjujemo. Otroci so v tem obdobju že dovolj zreli in imajo že dovolj znanja, da je zanje tovrstna vadba smotrna.

Zaporedje metodičnih korakov pri učenju in vadbi roketne igre z igralno metodo ali metodo igre:

- Elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, moštvene igre), ki vsebujejo enega ali več elementov specifične roketne motorike (tehnično-taktičnih elementov), taktično reševanje problemskih situacij, ki so podobne kot pri roketni igri, nekatera pravila roketne igre ter ob tem navajajo otroke na medsebojno sodelovanje za doseg skupnega cilja.
- Prirejene igre oziroma igre s prirejenimi pravili – moštvene igre, kjer nekatera pravila (npr. velikost igrišča, število igralcev ...) priredimo tako, da dosežemo zadane učno-vzgojne smotre in cilje, ki so postavljeni glede na otrokove oziroma igralčeve sposobnosti, prostorske in druge materialne možnosti ...
- Igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (2:2, 3:3, 4:4) ali pa je napadalcev več (3:2, 4:3, 2:2+2, 3:3+2).
- Igra 2 x 3:3 po vsej, z uradnimi pravili določeni igralni površini.
- Igra na dva gola z individualno obrambo (3:3, 3:2:1, 1:5) ali plitkimi (6:0 in 5:1) ali kombiniranimi obrambami (5+1, 4+2).

2.4 OBLIKE DELA ALI VADBENE OBLIKE

Poznamo tri različne oblike dela, ki jih uporabljamo skladno z izbrano metodo učenja ali vadbe in organizacijsko metodo.

2.4.1. POSAMIČNA VADBA ALI UČENJE

Kljub temu, da je rokomet šport, kjer je pomembno sodelovanje med igralci, ostaja tudi posamična vadba nepogrešljiv del procesa učenja in vadbe. Pri posamični vadbi lahko vsak vadeči izvaja svoj program učenja ali vadbe, lahko pa je ta program raznovrsten – vsak izvaja svoj program (Dežman, 1996). Takšna vadba je lahko koristna v primeru učenja taktično-tehničnih prvin z analitično metodo, pri odpravljanju posameznikovih napak in pri razvoju specifičnih sposobnosti glede na igralno mesto (Elsner, 1984).

2.4.2. VADBA V SKUPINAH

Najpomembnejša oblika dela pri najmlajših je vadba v skupinah. Igralce ali učence lahko pri vadbi razdelimo v skupine sistemsko ali improvizirano. Ta je še posebno pomembna pri delu z igralno metodo. Glede na fazo vadbenega procesa, metode vadbe in vsebino posamičnega treninga jih delimo v stalne (ista skupina otrok dalj časa sodeluje v skupini), občasne (jih oblikujemo za vadbo določenih tehnično-taktičnih elementov), začasne (oblikujemo jih ob prvem stiku z učenci in jih po določenem času razpustimo) in priložnostne (oblikujemo jih večkrat v uri in jih razpustimo po koncu vadbe, ali ko je namen vaje dosežen). Glede na sposobnosti, znanje in razvojno stopnjo otrok so lahko skupine homogenizirane (otroci so čimbolj izenačeni po nekih kriterijih) ali heterogene (učenci so v skupini po določenih kriterijih med seboj zelo razlikujejo) (Elsner, 1984).

Pri igralni metodi največkrat oblikujemo priložnostne skupine, ki jih takoj po vadbi ali doseženem namenu vadbe razpustimo. Oblikovanja stalnih skupin se pri igralni metodi in pri mlajših kategorijah izogibamo, saj naj bi otrok navezal kar največ stikov, in to v različnih vlogah – kot soigralec in kot nasprotnik. Poleg tega naj bi dobil čim več izkušenj in informacij na vseh igralnih mestih in v vseh igralnih okoliščinah.

Stalne skupine pogosto zamenjujejo občasne ali namenske, ki jih oblikujemo za potrebe situacijskega treninga in po sposobnosti. Pri šolskih krožkih ali delu v rokometnih klubih začasne skupine oblikujemo predvsem pri začetni izbiri in dodatni selekciji. Začasne skupine po določenem času razpustimo in oblikujemo namenske, občasne. Pri vadbi najmlajših se takih skupin poslužujemo, ko želimo, da vadijo določen element enako sposobni, da bi dosegli večji učinek.

Skupine so glede na sposobnosti, znanje in razvojno stopnjo otrok lahko homogenizirane (nehomogene) ali heterogene. Homogenizirane skupine so tiste, pri katerih gre za izenačevanje igralcev znotraj skupine, pri čemer dobimo optimalno, ne absolutno skladnost. Pri razvoju rokometnih motoričnih sposobnosti je včasih smiselno oblikovati tudi heterogene skupine. To je koristno predvsem, če želimo, da boljši igralci vodijo in pomagajo manj sposobnim, jih opozarjajo na napake in s tem

izboljšajo medsebojno sodelovanje. Le v heterogenih skupinah imajo pri tekmovanju vsi otroci enako možnost zmagati in igrati z vsemi otroki.

2.4.3 SKUPNA (KOLEKTIVNA) VADBA

Pri tej obliki vadijo vsi hkrati po enakem programu. Priporočljivo jo je uporabljati le občasno – pri nekoliko starejših, predvsem v uvodno-pripravljalnem delu vadbene enote, pri mlajših pa pri učenju posameznih taktično-tehničnih elementov s pomočjo analitično-sintetične metode (Dežman, 1996).

3. CILJI

Na osnovi predmeta in problema, ki nas zanima, bomo v diplomski nalogi poizkušali izpopolniti naslednja cilja:

1. Razvrstiti tehnično-taktične skupinske aktivnosti, ki jih pri igri v fazi napada na postavljeno obrambo uporabljajo igralci pri rokometu v starostni kategoriji 12-14 let.
2. Predstaviti metodiko učenja in treniranja napadalnih skupinskih aktivnosti igralcev pri rokometu; posredovali bomo praktičen prikaz vaj v smislu pravilnega metodičnega zaporedja učenja in treniranja igralcev.

Diplomska naloga bo pregled skupinskih aktivnosti oziroma sodelovanja med več igralci v fazi napada na postavljeno obrambo pri rokometu ter kot praktična literatura, ki bo služila predvsem rokometnim trenerjem mlajših starostnih kategorij, kakor tudi športnim pedagogom pri urah športne vzgoje pri reševanju problemov, ki se pojavljajo pri izbiri, učenju, metodiki in treniranju skupinskih aktivnosti v fazi napada pri mlajših starostnih kategorijah.

4. METODE DELA

Kot metodo dela sem uporabil metodo analiziranja izbranega gradiva, učbenikov in aktualnih knjig, ki so napisani v slovenskem in tujih jezikih na temo napadalnih skupinskih aktivnosti pri rokometu v starostni kategoriji 12-14 let.

Uporabil sem informacije in podatke iz diplomskih del, ki so bile napisane na podobno temo, gradivo, dostopno na medmrežju, pomemben vir pa so bile tudi domače in tuje strokovne revije, napisane na izbrano temo.

Uporaben vir so bile tudi informacije, ki sem jih pridobil neposredno od raznih rokometnih strokovnjakov (trenerjev) z metodo intervjuja, kakor tudi moje lastne izkušnje, pridobljene z dolgoletnim igranjem in treniranjem mladih starostnih kategorij.

5. RAZVRSTITEV TEHNIČNO-TAKTIČNIH SKUPINSKIH AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA NA POSTAVLJENO OBRAMBO

5.1 ZAPOREDJE ZALETOV PROTI GOLU

Zaporedje zaletov proti голу pomeni skladno povezovanje večjega števila individualnih zaletov z namenom ustvariti prostor za prodor ali strel enemu izmed napadalcev. Sam zalet proti голу je sestavljen iz dveh delov:

- gibanja proti голу – prodora
- podaje iz zaleta

Je ena od osnovnih napadalnih aktivnosti, ki se uporablja pri napadu na različne conske obrambe (6:0, 3:2:1 ...). Zaporedje zaletov vadeči izvajajo tako, da:

- poizkušajo izvajati prodore med branilci;
- s poudarjenim gibanjem proti голу in izrazito nakazanim strelom pritegnejo nase pozornost branilcev;
- zalet zaključijo z različnimi variantami strelav (s skoka, s tal).

Zalet proti голу se dela v prazen prostor med branilci, žogo pa se nato podaja prostemu soigralcu bodisi s:

- komolčno podajo,
- podajo iz zapestja,
- podajo za hrbtom,
- porivanjem žoge.

Izbira načina podaje je odvisna od tega, na kakšen način napadalec žogo sprejme, kako so postavljeni branilci oziroma od znanja osnovnih elementov rokometne tehnike in taktike igralca. Ker je zalet proti голу sestavni del prodora ali variant strelav od daleč, morajo pri metodiki učenja in treniranja zaporedja zaletov vadeči predhodno v osnovi obvladati:

- prodor proti голу,
- komolčno podajo na mestu in v teku,
- ostale različne vrste podaj (iz zapestja..),
- prostorska in časovna usklajenost starta zaleta,
- različne variante strelav (s tal, s skoka).

Komolčna podaja in prodor proti голу sta tehnično-taktična elementa, ki ju je potrebno učiti in trenirati že z začetniki (mali rokomet). Časovno pravilen, usklajen start na sprejem žoge (timing) začnejo vaditi začetniki skupaj z učenjem zaleta proti голу, še bolj poudarjeno pa po prehodu iz malega rokometu (igra 4:4) na igranje rokometu po celem igrišču (igra 6:6), kjer je zaporedje zaletov proti голу ena od osnovnih napadalnih aktivnosti. Pri mlajših kategorijah je zaradi nižje stopnje tehnično-taktičnega znanja in igranja osebne obrambe (ki je osnova za učenje in treniranje ostalih načinov obramb) zaporedje zaletov bistveno manj prisotno.

Na sprejem podaje iz zaleta morajo vadeči čakati v skipu, ki jim omogoča lažji start in sprejem žoge v gibanju. Napačno je, če se na zalet proti голу zaletijo prezgodaj. Silovito naj bi štartali šele, ko jih igralec z žogo pogleda, kajti ob prezgodnjem zaletu se vadeči preveč približajo branilcem. Zaradi tega se bodo pred obrambo zaustavili oziroma tek upočasnili in s tem izgubili nujno potrebno hitrost za prodor ali strel proti vratom. Torej morajo pravilno oceniti, ali se bodo zaleteli za prodor proti голу ali pa strel od daleč. Vadeči si bodo to oceno najbolj izpopolnili skozi ustrezno metodično vadbo tehnično-taktičnih elementov.

Rokometni zalet proti голу začnemo učiti v starostnem obdobju do deset let s pomočjo sintetično-analitične metode (uporabljamo igre s prirejenimi pravili in pravo rokometno igro). V kasnejših starostnih obdobjih pa vključimo situacijsko metodo s pomočjo stopnjevanje situacijske vadbe (Kuzma, 2001).

Pri učenju in treniranju zaporedja zaletov morajo igralci sprejemati žogo v gibanju proti голу. Pri vsakem zaletu morajo najprej nakazati strel oziroma prodor proti голу in šele nato podati drugemu igralcu. Zato je najbolj primerna situacijska vadba, kjer imajo napadalci možnost več taktičnih izbir (streljati proti голу ali podati žogo soigralcu); predvsem je to vadba, kjer imajo napadalci številčno premoč nad branilci oziroma imajo branilci določene, dirigirane aktivnosti (npr. igra 2:1, 3:2, 4:3 ... ali igra 3:3 itd., branilci ne smejo prestreči žoge, ne smejo narediti prekrška, poudarjeno zapirajo napadalca itd ...).

V osnovi poznamo dve vrsti zaletov proti голу. Včasih se je več uporabljal bočni zalet, danes pa uporabljajo igralci večinoma čelni zalet, ki ima v primerjavi z bočnim določene prednosti.

Z uporabo čelnega zaleta so napadalci :

- bolj nevarni za obrambo,
- lažje in na več načinov lahko streljajo proti голу,
- lažje in uspešneje podajajo drugim napadalcem,
- veliko hitrejši in prodornejši,
- veliko stabilnejši v preigravanjih in varanjih,
- imajo boljši pregled nad vsemi igralci.

Prav tako poznamo več vrst zaletov proti голу glede na vrsto gibanja po sprejemu žoge:

- zalet naravnost proti голу,
- polkrožni zalet proti голу,
- zalet s širjenjem,
- zalet z oženjem.

Glede na način gibanja, ki ga uporabljajo igralci, poznamo:

- zalet s tekalnimi koraki,
- zalet s križnimi in prisunskimi koraki (značilen za krilne igralce),
- zalet s preigravanjem (doskok v sonožno napadalno prežo, varanji itd...).

Zalet proti голу kot tehnično-taktičen element je sestavljen iz:

- smeri zaleta pred sprejemom žoge,
- smeri zaleta po sprejemu žoge,
- smeri zaleta po oddani žogi (Kuzma, 2001).

Na slikah št. 1 do 5 je prikazan zaporedni čelni zalet od LK do SZ:

Slika 1: LK ima žogo in prične s čelnim zaletom proti голу



Slika 2: LK poda žogo LZ iz zaleta



Slika 3: LZ sprejme žogo v gibanju proti голу in izvaja zalet



Slika 4: LZ poda žogo iz zaleta SZ



Slika 5: SZ sprejema žogo od LZ v gibanju proti голу



5.2 ODKRIVANJE

Odkrivanje je tehnično-taktični element rokometne igre, kjer si igralec z gibanjem po igrišču omogoči varen in zanesljiv sprejem žoge in s tem nadaljuje z igro. Igralec se mora gibati v prazen prostor pred, med in za branilci (prostor, ki ga nasprotnikovi igralci ne pokrivajo). Aktivnost mora izvesti premišljeno, samo gibanje pa je sestavljeno iz zaustavljanja, spremembo smeri, hitrosti in ritma gibanja (z varanjem ali brez).

Ločimo več vrst odkrivanja:

- proti igralcu, ki ima žogo;
- stran od igralca, ki ima žogo;
- z odkom od obrambe nazaj v polje;
- pretekanje branilca (v prazen prostor).

Pri igri v napadu se morajo zaradi sprejema žoge odkrivati vsi igralci (posebej pri globokih obrambah, npr. 3:2:1, 3:3 ...). Pomembno je, da se igralci po oddani žogi čim hitreje postavijo v nov, nevaren položaj, predvsem dovolj stran od branilcev z širjenjem, oženjem itd.

Z učenjem in treniranjem osnovnih oblik odkrivanja se prične že pri najmlajših starostnih kategorijah (mini rokomet), kjer se vadeči učijo odkrivanja proti osebni obrambi, ki jo uporabljajo branilci. Z njeno uporabo dosežemo, da bodo vadeči osvajali odkrivanje v vseh oblikah skozi:

- elementarne igre,
- igre s prilagojenimi pravili,
- (mali) rokomet.

Za učinkovito odkrivanje morajo vadeči:

- imeti dobro orientacijo v prostoru;
- znati spreminjati smer gibanja;
- znati spreminjati hitrost gibanja;
- znati spreminjati ritem gibanja;
- po podani žogi se morajo postaviti v aktiven položaj;
- obvladati lovljenje žoge pri različnih vrstah podaj;
- v povezavi z odkrivanjem znati izvesti ostale tehnično-taktične elemente rokometne tehnike (podaje, prodore, strele itd.).

Pri začetnikih je potrebno biti pozoren na pravilno izvajanje osnovnih značilnosti odkrivanja, pri starejših starostnih kategorijah pa pri čim hitrejši izvedbi v povezavi z ostalimi elementi rokometne tehnike in taktike. Starejši učenci si z učenjem in treniranjem odkrivanja razvijajo orientacijo v prostoru in izpopolnjujejo pri iskanju najboljših taktičnih rešitev v tipičnih rokometnih situacijah pri igri v napadu (npr. v katero smer se odkriti, katero varanje uporabiti itd.) .

Glede na postavitev po igralnih mestih v napadu poznamo:

- odkrivanje krilnih igralcev,
- odkrivanje krožnega napadalca,
- odkrivanje zunanjih igralcev.

Za odkrivanje krilnih igralcev je značilno, da se morajo odkriti pravočasno, nenadoma, hitro in dovolj stran od branilca. Samo s tekom v določeno smer ne bodo ob aktivnem branilcu dosegli veliko. Najbolj značilno je odkrivanje k igralcu z žogo. Krilni igralec najprej naredi korak, dva proti vratom. S tem pride do reakcije branilca, ki se pomakne za njim, nato pa hitro spremeni smer in hitrost gibanja ter steče k igralcu z žogo. Drugo odkrivanje pri krilnih igralcih je odkrivanje od igralca z žogo. Tukaj krilni igralec najprej nakaže gibanje k igralcu z žogo; po reakciji branilca, ki se pomakne za njim, pa krilo s hitro spremembo hitrosti in smeri gibanja steče stran od igralca z žogo, ki mu jo nato lahko poda za hrbtom branilca.

Za odkrivanje krožnega napadalca veljajo osnovne značilnosti odkrivanja. Posebej si morajo razvijati občutek za prostor in čas (timing) ter različnih oblik varanj predhodnega gibanja. Krožni napadalec pri aktivnostih v napadu ne uporablja toliko samih sprememb smeri gibanja, ampak se poiskuje s tekalnimi koraki odkriti v prazen prostor za hrbti branilcev, ki pristopajo k napadalcu z žogo. Pri postavljanju naj bo v razkoraku z eno nogo ob črti. Za odkrivanje je včasih dovolj že, če se iztegne proti žogi in se s tem izmakne branilčevemu oviranju. Največkrat se uporablja hiter odskok od branilca, tode ne prezgodaj, sicer ga bo branilec zopet pokril.

Za učenje in treniranje je najboljša stopnjevana situacijska vadba, kjer se kombinira vadbo odkrivanja z :

- lovljenjem žoge pri različnih podajah (eni ali obema rokama),
- podajami krilnim in zunanjim igralcem,
- različnimi streli na vrata.

Kakor pri krilnih in krožnih napadalcih poznamo tudi odkrivanja igralcev, ki igrajo na zunanjih položajih. Ta jim omogočajo izmikanje branilcem in s tem preprečujejo, da bi ti delali prekrške nad njimi, in tako prekinjali napad. Žogo morajo vedno sprejemati neovirano, kar jim omogoča nadaljevanje osnovnih aktivnosti (zaporedje zaletov proti голу, prodori, streli itd.). Ker imajo zunanji igralci največ prostora, morajo obvladati čim več raznovrstnih oblik odkrivanja. To pa seveda ne pomeni, da v učenje in treniranje odkrivanja na teh igralnih mestih ne vključimo tudi napadalcev na ostalih mestih.

Na slikah št. 6 do 10 je prikazano odkrivanje LZ stran od žoge:

Slika 6: SZ nakaže podajo LZ, ki se odkriva v sredino proti žogi



Slika 7: LZ izvede spremembo smeri gibanja stran od sredine



Slika 8: LZ se odkriva stran od žoge za hrbtom branilca, kjer mu SZ podaja žogo



Slika 9: LZ sprejme žogo in se giblje proti голу



Slika 10: LZ strelja na gol



5.3 KRIŽANJE

Križanje med dvema igralcema je tehnično-taktičen element rokometne igre, ki ga uporabljamo v situacijah, ko se križata (menjavata mesta) igralec z žogo in igralec brez nje ter je razdalja med njima majhna. Križanje je torej menjava mest med igralci z žogo. Poznamo več vrst križanja:

Glede na število križanj:

- enojno križanje (med dvema napadalcema),
- dvojno križanje (med tremi napadalci).

Glede na izhodiščni položaj napadalcev :

- ozko križanje (med bližnjima zunanjima napadalcema, npr. SZ-LZ, ali med krilnim in bližnjim zunanjim napadalcem npr. LK-LZ) ,
- široko križanje (med stranskima zunanjima igralcema ali med krilnim in zunanjim napadalcem).

Glede na igralna mesta napadalcev :

- križanje med napadalci, ki igrajo na zunanjih položajih;
- križanje med napadalci, ki igrajo na zunanjih in krilnih položajih;
- križanje med krilnimi igralci;
- križanje med napadalci, ki igrajo na zunanjih položajih in krožnim napadalcem;
- križanje med krilnim in krožnim napadalcem.

Glede na vrsto podaje pri križanju :

- križanje s rugby podajo,
- križanje s podajo iz zapestja,
- križanje s komolčno podajo.

Glede na smer leta žoge :

- križanje s podajo žoge ob tla,
- križanje s podajo žoge po zraku.

Glede na položaj napadalca z žogo (ki križa) :

- križanje s skoka (v zraku),
- križanje na tleh (vse vrste križanj).

Glede na smer podaje med križanjem :

- križanje s podajo žoge nazaj,
- križanje s podajo žoge naprej.

Glede na način držanja žoge:

- križanje z eno roko,
- križanje z dvema rokama - rugby podaja.

Križanja z dvema rokama (rugby podajo) se uporablja samo pri metodiki učenja in treniranju začetnikov. Pomembno je, da dokler vadeči ne obvladajo križanja med dvema igralcema, ne preidemo na vadbo križanja med tremi igralci oziroma dvojnega križanja. Pri križanju z uporabo rugby podaje igralec žogo drži v višini pasu z obema rokama in jo poda z obema rokama od spodaj navzgor. Ko začetniki osvojijo osnovno

tehniko tega križanja, lahko preidejo na križanje med dvema igralcema z uporabo podaje z eno roko.

Glede na izhodiščni položaj vadijo začetniki najprej ozko križanje med dvema igralcema (npr. SZ-LZ), nato pa še široko (npr. DZ-LZ). Vaditi morajo vse vrste križanj glede na igralna mesta napadalcev: križanja med zunanjimi igralci (LZ-SZ in SZ-DZ), križanje med zunanjim in bližnjim krilnim igralcem (LK-LZ, DK-DZ) ter križanje z zunanjim in krožnim napadalcem (npr. SZ-KN). Ko vadeči obvladajo prej opisane oblike križanja, začnejo vaditi ostale oblike križanj (križanje s podajo s skoka, široko, dvojno ...), seveda z uporabo stopnjevane situacijske vadbe. Pri večini križanj igralci križajo s podajo žoge nazaj, poznamo pa tudi križanja, kjer napadalca križata s podajo naprej. Takšno križanje je značilno med krožnim in srednjim zunanjim igralcem, kjer srednji zunanji igralec po križanju steče in se odkriva na položaj krožnega napadalca.

Pri učenju vseh vrst križanj je pomembno, da so vadeči pri izvedbi križanj ves čas čelno obrnjeni proti vratom, kar jim omogoča da :

- imajo ves čas pregled nad vsemi igralci;
- so vsak trenutek nevarni za obrambo;
- lahko izvedejo »lažna« križanja;
- se lahko nato čim hitreje odkrijejo v nov, aktiven položaj v napadu;
- lažje izvedejo blokade na branilcih.

Posebne vrste križanj, ki jih poznamo, so »lažna« križanja. Uporabljajo se lahko pri vseh zgoraj opisanih vrstah križanj (npr. »lažno« križanje s podajo iz zapestja, »lažno« križanje s podajo s skoka....) .

Metodika učenja in treniranja »lažnih« križanj spada v sklop učenja vseh vrst križanj. Ko vadeči obvladajo določeno vrsto križanja (npr. s podajo iz zapestja), začnejo z vadbo »lažne« oblike tega križanja. Pomembno je, da pri izvedbi vadeči v začetnem delu prepričljivo nakažejo križanje, kar povzroči reakcijo branilcev . To omogoča napadalcem prednost, ki jo lahko izkoristijo tako, da nadaljujejo napad :

- s strelom na gol,
- s podajo drugim napadalcem,
- s prodorom proti голу,
- z vodenjem žoge.

Na slikah št. 11 do 16 je prikazano križanje med LZ in LK:

Slika 11: LZ sprejema žogo od SZ, LK stoji ob stičišču vzdolžne črte in črte prostih metov



Slika 12: LZ sprejme žogo v gibanju proti голу



Slika 13: LZ se giblje proti голу, LK pričinja s polkrožnim gibanjem okoli LZ



Slika 14: LZ križa (poda žogo) z LK



Slika 15: LK sprejeme žogo v čelnem gibanju proti голу



Slika 16: LK izvaja zalet proti голу



5.4 BLOKIRANJE IN ODVAJANJE KROŽNEGA NAPADALCA

Blokiranje in odvajanje je tehnično-taktična dejavnost krožnega napadalca, ki je v značilnih rokometnih situacijah ključna pri igri in sodelovanju krožnega napadalca z ostalimi napadalci pri igri v napadu. Blokiranje lahko opišemo kot zaporo gibanja branilcem, ki ga izvaja krožni napadalec, odvajanje pa je njegovo gibanje iz blokiranja v prazen prostor, ponavadi za hrbet branilca. Blokiranje in odvajanje v rokometni igri največ uporabljajo krožni napadalci, čeprav morajo zaradi sodobnega modela igre v napadu (igranje rokometu po celem igrišču, velikega števila prehodov zunanjih in krilnih igralcev na položaj krožnega napadalca) ta dva elementa obvladati in uporabljati vsi igralci. Blokade so sestavni del večine dobrih kombinacij moštva, ki organizirano napada. Namen blokiranja in odvajanja je, da krožni napadalec s svojo aktivnostjo izloči oziroma onemogoči pristopanje branilca proti napadalcu, in tako ustvarja prostor za prodor napadalca z žogo. S tem se v igri pojavljajo različne situacije, ko imajo napadalci na določenem prostoru kratek čas številčno premoč. To lahko napadalec z žogo nadaljuje s :

- strelom na gol,
- podajo krožnemu napadalcu po odvajanju,
- prodorom mimo branilcev,
- podajo iz zaleta drugemu soigralcu - delanje »viška« .

Tako na primer pri igri tri na tri s pomočjo blokiranja in odvajanja krožnega napadalca ustvarimo situacijo igre tri na dva, kar je za napadalce navadno že dovolj, da si ustvarijo priložnost za zaključek napada. Blokiranje in odvajanje je zelo pomembno tudi pri igri proti raznim oblikam kombiniranih obramb (5+1, 4+2 itd.) , kjer napadalci z žogo ali brez »rešujejo« (z blokiranjem) in s tem omogočajo aktivno vključitev v igro v napadu napadalca, nad katerim branilci izvajajo osebno obrambo.

Ker poznamo različne načine blokiranja krožnega napadalca, obstajajo tudi različni načini odvajanja od branilca, ki imajo svoje značilnosti. Odvajanje ali deblokiranje krožnega napadalca je izraz za njegovo gibanje, ko se takoj po opravljeni blokadi hitro odmakne od branilcev v prazen prostor in pričakuje podano žogo. Podaja krožnemu napadalcu po blokadi se v igri izvaja zelo pogosto, ker ponavadi najbližji branilci pristopijo k napadalcu z žogo, krožni napadalec pa ostane po odvajanju iz blokade brez kritja. Podaje so lahko izvedene s tal, v skoku, v tla, za hrbtom, v loku, za glavo itd., kar pomeni, da je potrebno v metodiki učenja posvetiti pozornost tako vsem načinom podajanja, kakor tudi lovljenju žoge na različne načine. Krožni napadalci najpogosteje uporabljajo bočna blokiranja, ki onemogočajo gibanje branilca v smer preigravanja napadalca ali pomikanja za žogo.

Bočna blokiranja lahko izvajamo na več načinov:

Slika 17: Blokiranje s hrbtom



a) Blokiranje s hrbtom, obrnjenim proti branilcu. Pri njem se krožni napadalec postavlja s hrbtom, obrnjen ob bok obrambnemu igralcu. Pomembno je, da se postavi dovolj čvrsto, nekoliko v razkoračno stoji, težišče telesa pa nekoliko zniža. Tako postavljanje mu omogoča, da je v trenutku, ko se branilec zaleti v krožnega napadalca, vedno sposoben izvesti odvajanje. Odvajanje izvajamo s tekalnimi koraki v prostor za branilce.

Slika 18: Blokiranje s prsmi



b) Blokiranje s prsmi, obrnjeni proti branilcu, ravno tako ob bok branilca. Ta način blokiranja je zaradi načina odvajanja nekoliko težji, vendar pa je lahko samo blokiranje uspešnejše. V tem primeru lahko namreč vseskozi spremljamo gibanje napadalca in branilca, zato je lahko blokiranje bolj kakovostno. Če izvajamo blokiranje na ta način, poteka odvajanje tako, da se obrnemo okoli noge, ki je bližje črti vratarjevega prostora. Proti vratarjevemu prostoru se obračamo s hrbtom. Če je bilo blokiranje postavljeno na levi strani branilca, se obrnemo okoli desne noge; če je blokiranje na desni strani branilca, se obrnemo okoli leve noge. Odvajanje izvedemo tako, da je krožni napadalec takoj obrnjen proti vratom v položaju za sprejem žoge in možnost strela na vrata.

- c) Blokiranje je postavljeno tako, da se krožni napadalec postavi ob bok branilca s svojim bokom, se nanj nekoliko nasloni. V tem položaju počaka, da napadalec izkoristi blokiranje obrambnega igralca s pomočjo KN in ko napadalcu z žogo pristopi naslednji branilec, se KN nekoliko odrine od branilca in se s tekalnimi koraki odkrije napadalcu z žogo.

Krožni napadalci uporabljajo v igri tudi čelna blokiranja, ki onemogočajo globinsko pristopanje branilcev proti napadalcem. Tovrstna blokiranja so morda nekoliko pogostejša v igri proti plitkim conskim obrambnim postavitvam oziroma pri izvajanju prostih metov. Ko KN poda pri izvajanju prostega meta žogo zunanjemu igralcu, se KN s hrbtom, obrnjenim proti vratom, vrača nazaj proti črti vratarjevega prostora, s čimer onemogoči delovanje branilca. Na ta način lahko pomaga dobremu strelcu, da neovirano strelja na vrata.

Zaradi značilnosti rokometne igre morajo vsi igralci poznati blokiranja in odvajanja na različnih igralnih mestih. Tako naj sodelovanja z blokiranjem izkoristijo tudi zunanji, krilni napadalci in seveda tudi KN v različnih igralnih situacijah. V sodobnem rokometu se krožni napadalci dejavno vključujejo v igro v vseh fazah napada. Značilna je tudi vedno večja univerzalnost krožnih napadalcev, ki so sposobni zaključevati napad na vseh igralnih mestih.

5.5 MENJAVE MEST BREZ ŽOGE

Menjava mest brez žoge je tehnično-taktični element rokometne igre, ki je v njenem sodobnem modelu pomemben način napadanja na različne obrambne postavitve. Pri menjavi mest brez žoge ali »praznjenju« prostora je značilno, da napadalci s to obliko napadalne aktivnosti poskušajo zмести ali nadigrati branilce tako, da bi prišli v čim boljšo situacijo za strel proti vratom. Pri pravilni izvedbi predstavljajo branilcem te napadalne aktivnosti napadalcev velike težave, saj je možnost za napake velika. Velikokrat se dogaja, da pride po menjavi mest brez žoge pri branilcih do napačnega prevzemanja napadalcev, kar slednjim omogoča številčno prednost na določenem prostoru in s tem ustvarjanje priložnosti za strel. Stalne menjave mest so v sodobnem rokometu zelo pogoste, saj omogočajo zelo visok tempo igre in pritisk na branilce skozi celo tekmo.

V osnovi poznamo dve vrsti menjav mest brez žoge:

- menjave mest med zunanjimi igralci,
- menjave mest med zunanjimi igralci in krilnimi igralci.

Oba načina lahko izvajamo :

- napadalci ne blokirajo branilce (bolj pogosta) ;
- napadalci blokirajo branilce (manj pogosta) .

Najbolj pogosta oblika, ki se pojavlja v igri, je menjava mest med zunanjimi igralci, kjer napadalci ne blokirajo nobenega branilca, ampak samo zamenjajo svoja igralna mesta. Druga vrsta menjav mest (med zunanjimi in krilnimi igralci) pa je najpogostejše prisotna pri skandinavskem in nemškem modelu rokometu, kar lahko vidimo pri njihovih najboljših moštvih in državnih selekcijah (npr. Flensburg, Kiel, Danska reprezentanca itd.).

Opis tehnične izvedbe osnovne oblike menjav mest brez žoge

Uporablja se brez uporabe blokiranja in po podani žogi napadalca, ki zamenja mesto z drugim napadalcem, ki pride na njegovo mesto. V nadaljevanju je kot primer opisana menjava mest med SZ in LZ (SZ poda žogo DZ in zamenja mesto z LZ). SZ ima žogo in jo iz zaleta poda DZ . SZ se ne sme preveč približati branilcem, da ga ti ne ovirajo, ali celo zaustavijo pri podaji žoge. Zalet mora biti prepričljiv in nevaren, napadalec pa mora biti čelno obrnjen proti голу, da lahko v primeru neustrezne reakcije branilcev izvede prodor mimo njih ali pa strelja proti голу. Po podaji iz zaleta SZ čim hitreje (zadenjsko) polkrožno ali diagonalno steče na igralno mesto, ki je nasprotno od smeri podane žoge (na položaj LZ). To mora izvesti čim hitreje in čelno obrnjen proti голу zato, da lahko vsak trenutek prejme povratno podajo od drugega napadalca. SZ mora pri tem napadu zagotavljati širino in biti primerno oddaljen od branilcev. Po podaji SZ iz zaleta mora LZ čim hitreje zapolniti njegovo mesto, zato je pomemben pravočasen štart na sprejem žoge. To mora izvesti s tekom v šprintu polkrožno proti голу, kjer mora priti do časovne usklajenosti med njim in DZ , ki mu žogo podaja. Po sprejemu žoge LZ je nadaljevanje napadalnih aktivnosti odvisno od stopnje znanja in povezovanja individualnih in ostalih

skupinskih tehnično-taktičnih elementov rokometne igre vadečih v napadu. Napad se lahko nadaljuje tako, da :

- LZ strelja na vrata ;
- LZ naredi prodor mimo branilcev in strelja na vrata ;
- LZ lahko poda DZ, DK, KN, SZ ali LK ;
- LZ (lažno) križa z DZ ;
- LZ (lažno) križa z DK ;
- LZ poda DZ in steče na položaj drugega krožnega napadalca.

Zgoraj opisan primer menjave mest med zunanjimi igralci se izvaja tudi v drugo smer (SZ poda LZ in zamenja mesto z DZ), lahko pa se izvaja tudi med krilnimi in zunanjimi igralci (npr. LZ poda žogo SZ in zamenja mesto z LK) . Ko vadeči obvladajo osnovno obliko menjav mest, širimo njihovo rokometno znanje tako, da vključimo še sodelovanje krožnega napadalca (npr. SZ poda žogo KN, ki pride po žogo na strani DZ, SZ nato zamenja mesto z LZ, ki sprejema žogo od KN in nadaljuje igro) .

Na slikah št. 19 do 23 je prikazana menjava mest med SZ in LZ:

Slika 19: SZ izvaja zalet z žogo proti голу



Slika 20: SZ poda iz zaleta žogo DZ



Slika 21: SZ se po podaji giblje na položaj LZ, LZ pa na položaj SZ



Slika 22: DZ poda žogo LZ, ki se mu odkriva



Slika 23: LZ sprejme žogo na položaju SZ po menjavi mest brez žoge



5.6 POVRATNE PODAJE (DVOJNE PODAJE)

Povratna podaja (dvojna podaja) je zaporedje dveh ali več podaj med dvema igralcema. Ker se v glavnem uporablja v povezavi z zaletom proti голу, zanjo veljajo vse značilnosti različnih podaj iz zaleta (komolčna, s skoka itd.), ki so podrobneje opisane v poglavju Metodika učenja in treniranja zaporedja zaletov. Za povratne (dvojne) podaje prav tako veljajo vse značilnosti osnovnih načinov podajanja žoge, odvisno kateri način podajanja uporabljajo igralci (komolčna povratna podaja, povratna podaja s skoka, iz zapestja itd.). Za vse povratne podaje je značilno, da igralec, ki je podal žogo soigralcu, dobi žogo takoj vrnjeno. Igralec, ki sprejema povratno podajo, mora žogo sprejeti v gibanju - zaletu proti голу, ki mu omogoča prodore ali preigravanja (z varanji ali brez) branilcev. Pri povratnih podajah lahko sodelujejo tudi krožni napadalci, ki ovirajo gibanje branilcev, ter tako pripomorejo, da je povratna podaja še bolj učinkovita. Igralci v napadu jo velikokrat uporabljajo tudi kot presenečenje za obrambo, potem ko predhodno izvedejo nekaj zaporednih podaj iz zaleta okoli cone. Povratna podaja je še uspešnejše presenečenje, če je povezana z varanjem. Tukaj napadalec z žogo nakaže podajo iz zaleta naslednjemu igralcu, nato pa sledi hiter obrat v drugo stran in povratna podaja. Branilci pogosto prehitro sledijo podani žogi in takrat pomeni takšna podaja precejšnjo »motnjo« pri organiziranem delovanju moštva v obrambi. Pri povratnih podajah je pomembno, da igralec, ki povratno podajo izvaja (žogo podaja), ne izvede prehitro, ampak počaka, da se igralec, ki mu je žogo podal, ustrezno (ni predaleč ali preblizu) zaleti proti branilcem. Igralec, ki žogo sprejema, lahko proti igralcu z žogo izvaja širjenje (se od njega oddaljuje npr. LZ poda iz zaleta SZ in se po podaji odkriva široko proti stranski črti) ali pa po podaji oži in se odkriva proti sredini. Pri povratnih podajah lahko sodelujejo vsi napadalci. V sodobnem rokometu se največkrat pojavljajo povratne podaje med zunanjimi igralci, veliko pa se tudi pojavljajo med zunanjim in krilnim igralcem (npr. med LZ in LK). Dolge povratne podaje uporabljajo igralci največ, ko npr. srednji zunanji igralec vteče na položaj drugega krožnega napadalca in je to edina podaja, ki jo lahko izvajata stranska zunanja igralca. S to vrsto povratne podaje, ki jo zunanja igralca izvajata v zaporednih zaletih proti vratom, poskušata priti do priložnosti za strel proti vratom, podajo krilom, krožnim napadalcem itd.

Poznamo več vrst povratnih (dvojnih) podaj :

- med zunanjima igralcema,
- med zunanjim in krilnim igralcem
- med zunanjim in krožnim igralcem.

Glede na dolžino povratne podaje ločimo :

- kratko povratno podajo (npr. med dvema bližnjima zunanjima, npr. LZ-SZ itd.),
- dolgo povratna podajo (npr. med dvema zunanjima, npr. LZ-SZ itd.).

Opis pravilne tehnične izvedbe povratne podaje na primeru med LZ in LK

To povratno podajo lahko izvajamo pri vseh vrstah conskih in kombiniranih obramb. LK ima žogo in jo iz zaleta proti vratom poda LZ. To lahko izvede tako s širjenjem v kot igrišča, kakor tudi z gibanjem proti sredini. Pomembno je, da LK po podani žogi v primeru širjenja v kot igrišča za trenutek obstane na mestu oziroma se pomakne za kakšen meter nazaj v polje (proti črti, kjer se stikata črti prostih metov in vzdolžna črta), če se je gibal proti sredini, da prvi in drugi branilec ne predvidita njegove namere. LZ po sprejemu žoge izvede zalet proti vratom, tako da nase veže drugega branilca, ki mora zato istopiti malce globlje. S tem se za njim ustvari prazen prostor, ki ga lahko LK izkoristi za vtekanje in sprejem povratne podaje od LZ. LZ lahko povratno podajo izvede iz skoka, s podajo ob tla, za hrbtom itd. Na ta način lahko izvajamo tudi povratne podaje med zunanjimi igralci, samo da se sedaj zunanji igralci, ki sprejemajo povratno podajo, ne odkrivajo ob črti vratarjevega prostora, ampak to izvajajo pred branilci. S to napadalno aktivnostjo lahko presenetijo branilce in tako pridobijo prednost pred njimi, pri ustvarjanju priložnosti za strel, podajo krilu, krožnemu napadalcu. Pri povratnih podajah med zunanjimi igralci oziroma zunanjimi in krilnimi igralci, ponavadi sodelujejo tudi krožni napadalci, ki s svojimi blokadami pripomorejo, da so povratne podaje še učinkovitejše.

Na slikah št. 24 do 30 je prikazana povratna podaja med LZ in LK :

Slika 24: LK poda žogo LZ



Slika 25: LZ sprejme žogo v gibanju proti голу



Slika 26: LK se po podaji žoge LZ giblje v kot igrišča



Slika 27: LZ izvaja zalet proti голу



Slika 28: LZ izvede povratno podajo s skoka LK



Slika 29: LK sprejme žogo od LZ



Slika 30: LK strelja na gol po prodoru



6. METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA SKUPINSKIH NAPADALNIH AKTIVNOSTI

Metodika je nauk o poučevanju kakega (šolskega) predmeta: metodika športne vzgoje – pedagoško: posebna metodika, metodika o poučevanju posebnega predmeta ali o poučevanju na določeni šolski stopnji (SSKJ, 94).

Metodika preučuje le ožji del poučevanja, to je metodika pouka, kar pomeni izbiro ustreznih metodičnih postopkov, učnih metod in oblik (Kovač, 05).

Pri načrtovanju si je potrebno zastaviti cilje. Brez ciljev si je težko predstavljati, kako bi uspešno izpeljali in vrednotili delo. Tukaj se hitro pojavi dilema, ali ni vnaprej zastavljeno, načrtovano delo manj produktivno, ustvarjalno. Odgovor je gotovo prispodoba »Kdor ne ve, kam hoče, se največkrat čudi, če pride povsem drugam (Strmičnik, 1996).

Cilji morajo biti:

- jasni,
- uresničljivi,
- pravilno izbrani in razvrščeni (rangirani).

Ena glavnih pomanjkljivosti vadbe je namreč ta, da nenatančno določamo cilje in da samo organiziramo dejavnost, namesto da bi načrtovali . Ko cilje izbiramo, jih moramo vedno povezati s prejšnjim in prihodnjim delom, vprašati pa se moramo tudi, ali cilji zares ustrezajo sposobnostim, vedenju in interesom vadečih.

Vsaka vadba, trening mora omogočiti:

- zadovoljitev prvinske potrebe po gibanju,
- poseben prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje in nadgrajevanje ter utrjevanje številnih in raznovrstnih športnih znanj,
- čustveno in razumsko dojemanje športa (Kiriakou, 1992).

Metodika učenja in vadbe rokometne igre mora biti že pri igralcih mlajših starostnih kategorij vsaj delno podrejena končnemu cilju-ustrezno usposobljenemu igralcu, ki bo tako na tehnično-taktičnem kot tudi morfološko-motoričnem in kondicijskem ter psihosocialnem področju kos zahtevam, ki jih pred njega postavlja rokometna igra. Od izbora in kombinacije ustreznih praktičnih metod učenja in vadbe tehnično-taktičnih elementov rokometne igre je v veliki meri odvisna hitrost učenja in količina osvojenih informacij, ki jih potrebuje igralec, da bi se uspešno znašel v t. i. sodobnem modelu rokometne igre (Šibila, 1999).

V tem poglavju bomo prikazali pravilno metodično zaporedje učenja in treniranja skupinskih aktivnosti v fazi napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev. Pri metodičnih postopkih za učenje in izpopolnjevanje tehnično-taktičnih prvin smo pri opisu praktičnih metod uporabili analitične, sintetične in situacijske.

LEGENDA:



NAPADALEC



NAPADALEC Z ŽOGO



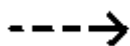
BRANILEC



VRATAR



STREL NA VRATA



GIBANJE ŽOGE



GIBANJE IGRALCA BREZ ŽOGE



STOJALO



VODENJE ŽOGE



TRENER, UČITELJ



BLOKADA



PREIGRAVANJE

LK,DK
LZ, DZ, SZ
KN

LEVO (DESNO) KRILO
LEVI, DESNI, SREDNJI ZUNANJI IGRALEC
KROŽNI NAPADALEC

6.1 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA ZAPOREDNIH ZALETOV PROTI GOLU

6.1.1 Seznanjanje vadečih z zaporednimi zaleti in proti голу in komolčno podajo

- Učitelj razloži in pokaže obe vrsti zaleta in njihovo izvajanje v zaporedju ter komolčno podajo, ki jo pri tem uporabljamo.
- Vadeči najprej brez nato pa z žogo imitirajo zalet in komolčno podajo v obe strani.

6.1.2 Izpopolnjevanje v zaporednih zaletih proti голу

- Vadeči stojijo v parih bočno drug nasproti drugega, s pogledom obrnjeni proti голу. Izvajajo zaporedje čelnih zaletov proti голу in uporabljajo komolčne podaje . Občasno zamenjajo mesta s križanjem.
- Postavitev in izvajanje vaje je enako kot pri prejšnji, le da sedaj zalet proti голу izvajajo s polkrožnim gibanjem okoli ovire (stojala, stožci ...) in so ves čas čelno obrnjeni proti голу.
- Vaja v trojkah. Vadeči stojijo na položajih treh zunanjih igralcev pri napadu na consko obrambo. Žogo si podajajo s podajami iz zaleta in menjavajo mesta tako, da po podaji stečejo na začetje druge kolone. Gibanje izvajajo v smeri naprej-nazaj.
- Vaja v trojkah. Vadeči stojijo na položajih treh zunanjih igralcev pri napadu na consko obrambo. Žogo si podajajo s komolčnimi podajami iz zaleta. Stranska zunanja igralca (LZ in DZ) izvajata zalet proti голу v smeri naprej-nazaj , SZ pa izvaja zaporedje zaletov s polkrožnim gibanjem okoli ovire (stožci) v obe smeri.
- Vadeči stojijo v dveh kolonah (npr. LZ-DZ) in si podajajo žogo s podajo iz zaleta. Po podaji se gibljejo zadenjsko na začetje kolone.

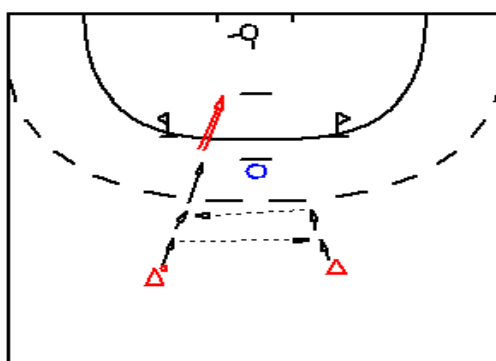
6.1.3 Situacijska vadba zaporednih zaletov proti голу

VAJA 1 (skica 1): Igra 2:1

Postavimo dva napadalca na položaje zunanjih igralcev, ki izvajajo zaporedje zaletov proti голу. Branilec se bočno giblje v smeri gibanja žoge. Na znak trenerja (pisk s piščalko) napadalca s prodorom mimo branilca in s strelom na gol zaključita napad. Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilca ;
- spreminjamo mesta napadalcev (npr. LZ-SZ, LK-LZ ...);
- podaljšujemo čas izvajanja zaporedja zaletov proti голу.

Skica 1 : Igra 2:1

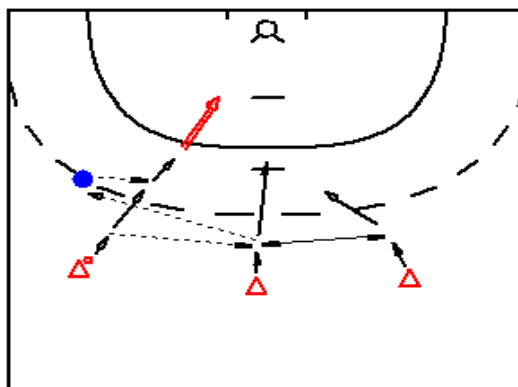


VAJA 2 (skica 2) : Igra 2:1 s preходом na KN

Vadeči so v trojkah. Stojijo na položajih treh zunanjih igralcev (LZ-SZ-DZ). Izvajajo s komolčnimi podajami zaporedne zalete proti голу . Na znak eden od napadalcev poda žogo učitelju (ki stoji na mestu LK), steče na položaj KN in postane branilec. Napadalca dobita žogo od trenerja in zaključita napad s prodorom mimo branilca. Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilca ;
- spreminjamo mesta napadalcev (npr. LK-LZ-SZ) ;
- omejimo prostor napadalcem ;
- spreminjamo globino napadalcev.

Skica 2: Igra 2:1 s preходом na KN

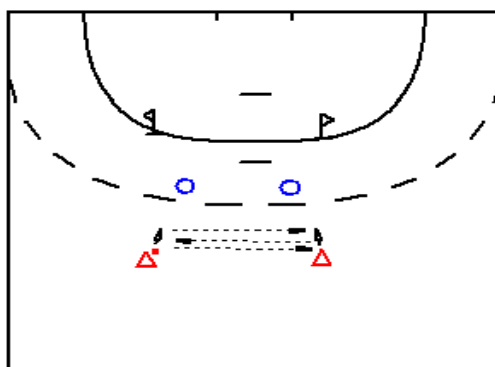


VAJA 3 (skica 3): Igra 2:2

Postavimo dva napadalca na mesta zunanjih igralcev (LZ-SZ) ter dva branilca. Napadalca izvajata zaporedne zalete proti голу, branilca pa se bočno pomikata v smeri levo-desno. Po določenem številu podaj (npr. 8) napadalca zaključita napad s prodorom in strelom mimo branilcev. Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilca ;
- določimo število podaj iz zaleta ;
- omejimo prostor napadalcev ;
- določimo način zaključevanja napadalcev (gol velja le po predhodnem preigravanju, po lažni podaji ...) ;
- spreminjamo globino branilcev.

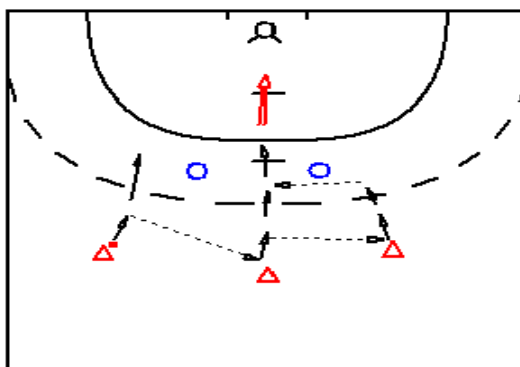
Skica 3: Igra 2:2



VAJA 4 (skica 4): Igra 3:2

Postavimo tri napadalce na zunanjih položajih (LZ-SZ-DZ) in dva branilca. Napadalci izvajajo s komolčnimi podajami zaporedne zalete proti голу, branilca pa se bočno gibata levo in desno. Nadaljevanje vaje in stopnjevanje je enako kot pri vaji št. 3.

Skica 4: Igra 3:2



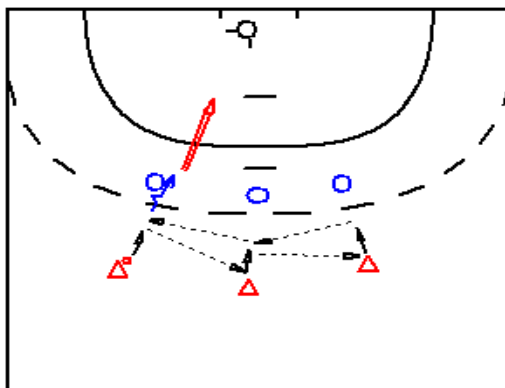
VAJA 5 (skica 5): Zaporedni zaleti in igra 3:3

Postavimo tri napadalce na mestih zunanjih igralcev (LZ, SZ, DZ) in tri branilce, ki jih pokrivajo. Napadalci izvajajo s komolčnimi podajami zaporedne zalete proti голу. Žoga potuje od LZ-SZ-DZ-SZ-LZ. Ko pride žoga nazaj do LZ, ta izvede preigravanje v desno, nakaže prodor v levo, pride mimo svojega branilca in poda žogo naprej SZ. SZ po prodoru med branilci poda žogo DZ, ki zaključi napad s strelom proti голу. LZ in SZ se pomakneta za eno igralno mesto v desno, na položaj LZ pa pride drugi napadalec z žogo.

Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti napadalcev ;
- omejimo prostor zaključka napada ;
- napadalci izvajajo različna preigravanja in varanja.

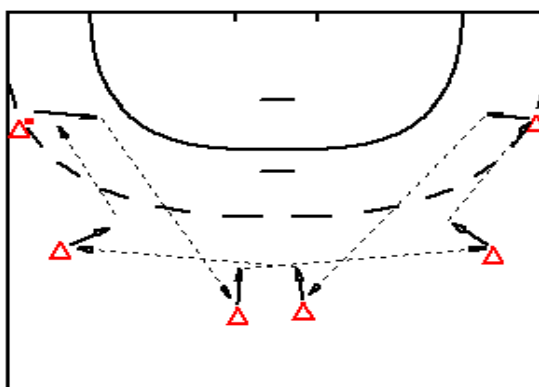
Skica 5: Zaporedni zaleti in igra 3:3



VAJA 6 (skica 6): Zaporedni zaleti s »preskakovanjem« igralcev

Postavimo šest napadalcev na položaje LK, LZ, DZ, DK in dva SZ (SZ 1, SZ 2). Vsi izvajajo zaporedne zalete proti голу tako, da s komolčnimi podajami »preskakujejo« bližnje napadalce. Žoga potuje po naslednjem vrstnem redu LK-SZ-1-DZ-DK-SZ 2-LZ-LK itd.

Skica 6: Zaporedni zaleti s »preskakovanjem« igralcev



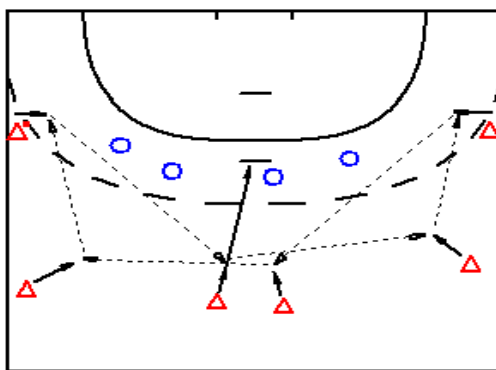
VAJA 7 (skica 7): »Preskakovanje« igralcev in prehod na KN

Vajo izvajamo enako kot vajo 6, le da imamo v obrambi štiri branilce, ki se bočno pomikajo za žogo. Na znak učitelja SZ 2 steče na položaj KN in sledi igra šest proti štirim na en gol.

Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilcev ;
- omejimo način zaključevanja napadalcev (samo po prodoru..) ;
- določimo vrsto podaje (komolčna, iz zapestja..) ;
- povečamo število branilcev (6:5, 6:6) ;
- spreminjamo postavitve branilcev (4:1, 5:1, 3:2:1, 6:0) .

Skica 7: »Preskakovanje« igralcev in prehod na KN



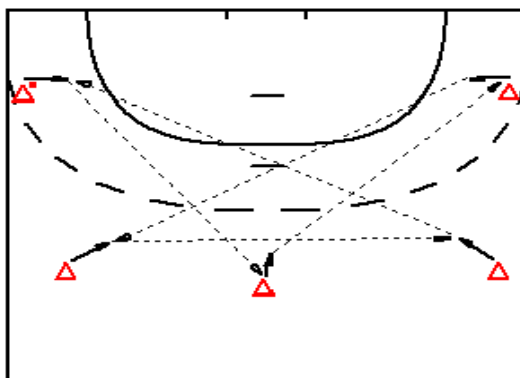
VAJA 8 (skica 8) : Zaporedje zaletov s preskakovanjem zunanjih in krilnih igralcev

Postavimo pet napadalcev, dva na krilna in tri na zunanje položaje. Vsi izvajajo zaporedne zalete proti голу in s podajami »preskakujejo« bližnje napadalce. Žoga potuje od LK-SZ-DK-LZ-DZ-LK, nato vajo ponovimo od začetka.

Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo v drugo stran (DK-SZ-LK-DZ-LZ-DK ...) ;
- postavimo npr. štiri branilce, in po znaku trenerja igramo pet proti štiri ;
- spreminjamo število branilcev.

Skica 8: Zaporedje zaletov s preskakovanjem zunanjih in krilnih igralcev



6.1.4 Vadba zaporednih zaletov proti голу z igralno metodo

VAJA 9: Igra 3:3, 4:4 itd. na en gol

Po standardnih rokometnih pravilih spremenimo samo točkovanje zadetkov. Gol iz prodora je vreden 2 točki.

VAJA 10: : Rugby z eno roko

Elementarna igra : rugby

Igra je primerna, ker se vadeči skozi igro učijo in izpopolnjujejo gibanje v prazen prostor med nasprotnikovimi igralci. Seveda moramo igro vedno prilagoditi stopnji psihofizičnega razvoja vadečih ter uvesti pravila, ki onemogočajo, da bi igra bila prenevarna, npr. dovoljeno ni spotikanje nasprotnika, porivanje; žogo morajo napadalci vedno podajati naprej; dotik napadalca z žogo pomeni izgubljena žoga za napadalca. Vadeči morajo obvezno podajati z eno roko. Dolge podaje niso dovoljene.

6.2 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA ODKRIVANJA

6.2.1 Prikaz in razlaga odkrivanja:

Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.

- Učenci tečejo po igralni površini in ob tem poljubno spreminjajo smer, hitrost in ritem gibanja.
- Učitelj stoji na sredini igrišča; učenci vadijo odkrivanje k žogi; lahko tečejo stran od trenerja in na njegov znak pritečejo k njemu.
- Enaka vaja, le da učenci vadijo odkrivanje od žoge; tečejo proti učitelju, na njegov znak se obrnejo in tečejo v nasprotno smer. Obe vaji lahko kombiniramo tudi s spremembo hitrosti in ritma gibanja ter s pravilno postavitvijo rok v položaj za lovljenje žoge.

6.2.2 Izpopolnjevanje odkrivanja

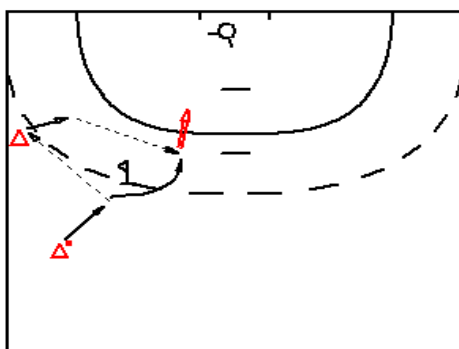
- Vaja 1:1+1; igralec A stalno krije igralca B. Ta se odkriva in vrača podaje igralcu C. Če igralec B ni prost, si igralec C (po treh korakih) vrže žogo ob tla ali jo vodi, dokler se mu B ne odkrije. Stalno spreminjamo aktivnosti obrambnega igralca (žoge ne sme presteči, lahko presteže, lahko naredi prekršek itd.).
- Enaka vaja, le da igralec B po vsaki podaji pokrije tistega igralca, ki nima žoge.
- Vaja v skupinah (2:2); igralca enega para krijeta in spremljata igralca drugega para. Ta tečeta po igralni površini in se z odkrivanjem od ali k žogi skušata postavljati v položaj za neoviran sprejem žoge, ki jo lahko po sprejemu poljubno vodita. Stalno spreminjamo aktivnosti obrambnega igralca (žoge ne sme presteči, lahko presteže, lahko naredi prekršek itd.).

6.2.3 Situacijska vadba odkrivanja

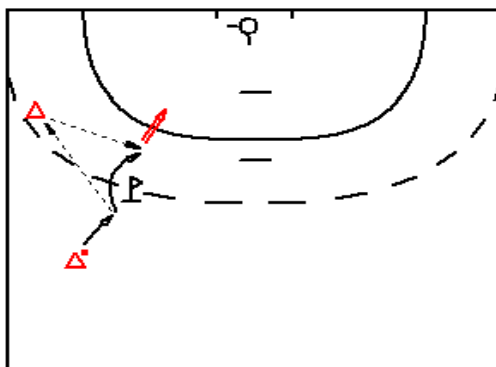
VAJA 11 : Odkrivanje LZ s sodelovanjem LK

Postavimo LZ, ki poda žogo LK in se mu odkriva na različne načine. Po sprejemu žoge LZ zaključi napadalno akcijo s strelom na gol.

Skica 9: Odkrivanje LZ stran od žoge



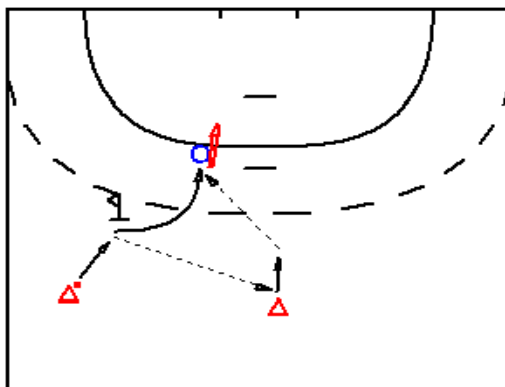
Skica 10: Odkrivanje LZ k žogi



VAJA 12 (skica 11): Odkrivanje LZ s sodelovanjem SZ

Postavimo LZ, ki poda žogo SZ in se odkriva na različne načine. Po sprejemu žoge LZ zaključi napadalno akcijo s strelom na gol preko branilca, ki stoji na 6 m.

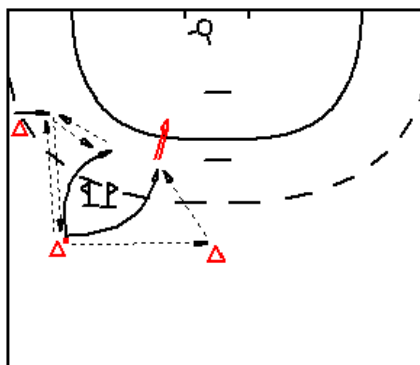
Skica 11: Odkrivanje LZ k žogi



VAJA 14 (skica 12): Odkrivanje LZ s sodelovanjem SZ in LK

Postavimo LZ, ki poda žogo LK in naredi odkrivanje stran od žoge proti LK. LZ po sprejemu žoge to poda SZ, se vrne na izhodiščno mesto in izvede odkrivanje stran od žoge proti SZ. Po sprejemu žoge od SZ zaključi s strelom.

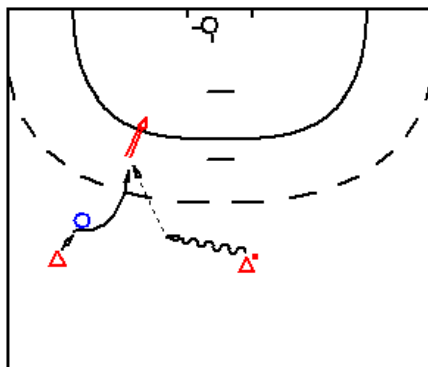
Skica 12: Odkrivanje LZ s sodelovanjem SZ in L



VAJA 15 : Odkrivanje LZ proti osebni obrambi

Postavimo LZ, ki ga branilec pokriva s osebno obrambo (»flaster«) 11 m od gola. SZ vodi žogo proti LZ, ta pa se mu poskuša odkriti na več načinov. Po prejeti žogi LZ zaključi akcijo s strelom proti голу.

Skica 13: Odkrivanje LZ proti žogi

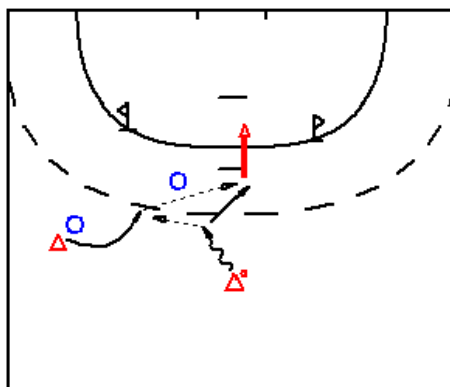


VAJA 16 (skica 14): Odkrivanje LZ pod osebno obrambo in igra 2:2

Postavimo LZ in branilca, ki ga pokriva z osebno obrambo (»flaster«) 11 m od gola. Drugi branilec stoji 8 m oddaljen od vrat. SZ vodi žogo proti LZ, ki se poskuša odkriti. LZ lahko po prejeti žogi izvede prodor proti vratom mimo branilcev ali pa poda žogo SZ. Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilcev;
- omejimo prostor gibanja napadalcema;
- prepovemo vodenje žoge napadalcema.

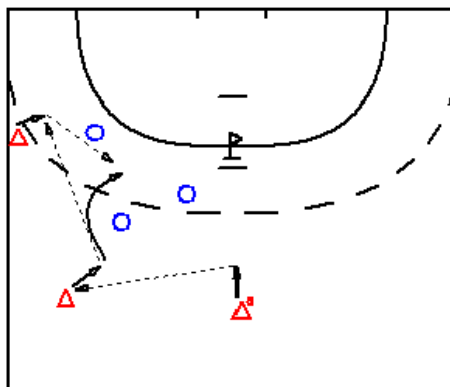
Skica 14: Odkrivanje LZ pod osebno obrambo in igra 2:2



VAJA 17 (skica 15): Odkrivanje zunanjega igralca h krilnemu igralcu in igra 3:3

Postavitev napadalcev in branilcev je enaka kot pri vaji št. 16. Žoga potuje po vrstnem redu SZ-LZ-LK, nato se LZ odkrije in po prejemu žoge od LK napadalci nadaljujejo z igro 3:3.

Skica 15: Odkrivanje zunanjega igralca h krilnemu igralcu in igra 3:3



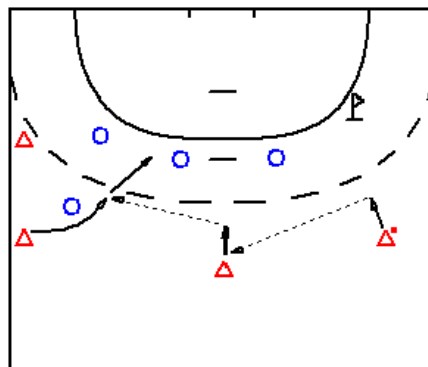
VAJA 18 (skica 16): Odkrivanje LZ po podaji SZ in igra 4:4

Postavitev treh branilcev je enaka kot pri vajah št. 16 in 17. V obrambo dodamo še enega branilca, ki pokriva DZ. Učitelj poda žogo SZ. Ta poda LZ, ki se odkriva za sprejem žoge. Po sprejemu žoge sledi igra pet proti štirim. KN lahko postavljamo na različna mesta v napadu (med 1-2, 2-3 ...).

Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti napadalcev ;
- določimo vrsto odkrivanja LZ (k žogi, stran od nje) ;
- vajo izvajamo v obe smeri.

Skica 16: Odkrivanje LZ po podaji SZ in igra 4:4

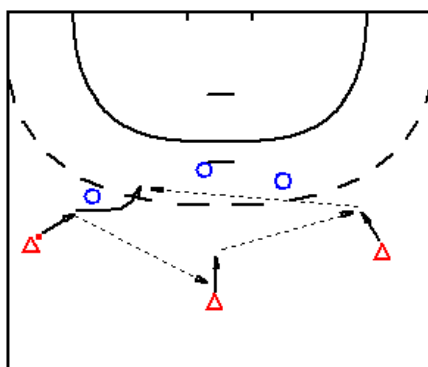


VAJA 19 (skica 17): Odkrivanje LZ in dolga podaja DZ

Postavimo tri branilce, ki so 8 m oddaljeni od gola in tri napadalce na položaje zunanjih igralcev. SZ poda iz zaleta DZ, ki se mu odkrije (stran od žoge). Po sprejemu žoge DZ poda žogo LZ, ki se mu odkrije (stran ali k žogi) in zaključi s strelom proti vratom po prodoru mimo branilcev. Vajo spreminjamo tako, da:

- LZ strelja s skoka preko branilcev ;
- določimo aktivnosti branilcev ;
- omejujemo prostor gibanja napadalcev ;
- vajo izvajamo v obe smeri.

Skica 17: Odkrivanje LZ in dolga podaja DZ

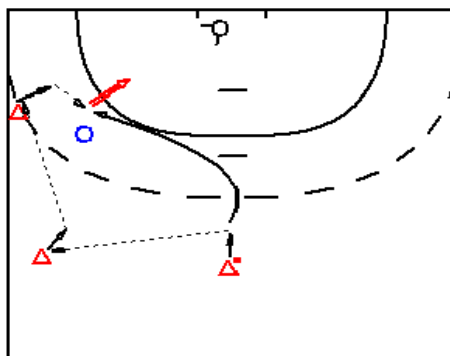


VAJA 20 (skica 18): Odkrivanje SZ na položaju KN

V napadu postavimo tri napadalce na položaje LK, LZ in SZ, v obrambo pa enega branilca, ki pokriva LZ. SZ poda iz zaleta LZ in steče na položaj KN (za hrbet branilcu) . LZ poda iz zaleta LK, ki s podajo ob tla poda SZ, ki se mu odkriva na črti vratarjevega prostora. SZ vrne žogo LK in vsi igralci zamenjajo igralno mesto. Vajo spreminjamo tako, da:

- SZ zaključi s strelom na gol;
- določimo aktivnosti napadalca;
- vajo izvajamo na drugem krilu.

Skica18: Odkrivanje SZ na položaju KN

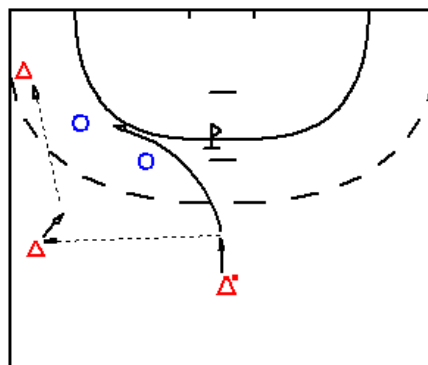


VAJA 21 (skica 19): Odkrivanje SZ na položaju KN igra 3:2

Napadalci so postavljeni in izvajajo enako nalogo kot pri vaji 20, le da sta v obrambi dva branilca, ki pokrivata LK in LZ. LK lahko po sprejemu žoge poda:

- SZ, ki steče na položaj KN;
- LZ sam strelja proti голу;
- sam strelja proti голу;
- vajo izvajamo na drugem krilu;
- določimo aktivnosti branilcev;
- po prejeti žogi LK sledi igra 3:2.

Skica 19: Odkrivanje SZ na položaju KN igra 3:2

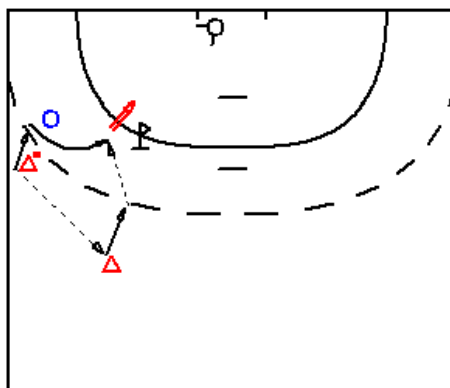


VAJA 22 (skica 20): Odkrivanje LK stran od žoge

V napad postavimo LK in branilca, ki ga pokriva z osebno obrambo na razdalji 1 m. LK ima žogo. Po podaji žoge se LZ giblje proti голу in po reakciji branilca spremeni smer, se vrne po žogo ter po sprejemu žoge od LZ nadaljuje s :

- prodorom proti голу,
- različnimi oblikami varanj in preigravanj,
- povratno podajo LZ,
- določimo aktivnosti branilca.

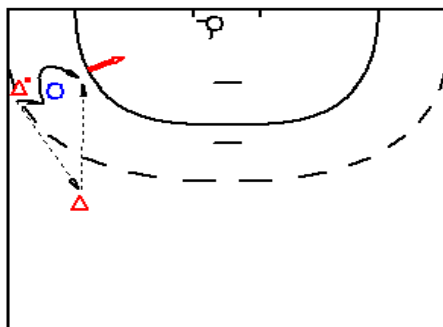
Skica 20: Odkrivanje LK stran od žoge



VAJA 23 (skica 21): Odkrivanje LK k žogi

LK in branilec stojita enako kot v vaji št. 23. LK se po podani žogi LZ odkriva v polje, naredi lažno gibanje proti LZ in po reakciji branilca spremeni smer ter steče za hrbet branilca. LZ mu poda žogo, LK zaključi s strelom.

Skica 21: Odkrivanje LK k žogi



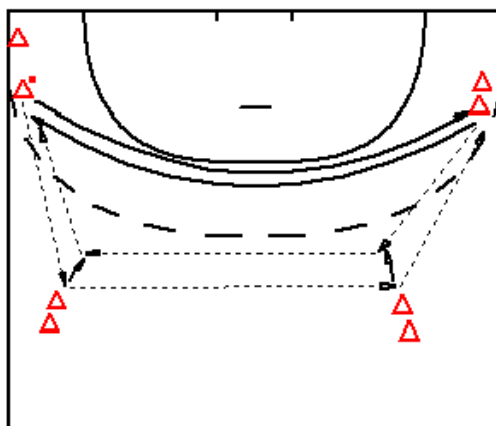
VAJA 24 (skica 22): Odkrivanje krila na mesto KN po podani žogi

Postavimo dva krilna igralca (LK, DK) in dva napadalca na zunanjih položajih (LZ, DZ). LK poda žogo LZ in steče ob črti vratarjevega prostora proti DK. LZ po sprejeti žogi poda iz zaleta DZ, ta pa nato DK. DK po podani žogi steče ob črti vratarjevega prostora proti LK. DZ poda iz zaleta LZ, ki poda LK. Z vajo nadaljujemo od začetka.

Vajo spreminjamo tako, da :

- DZ (LZ) podaja žogo LK (DK);
- uporabljamo različne podaje na KN;
- po prejeti žogi krilni igralci streljajo na gol.

Skica 22: Odkrivanje krila na mesto KN po podani žogi

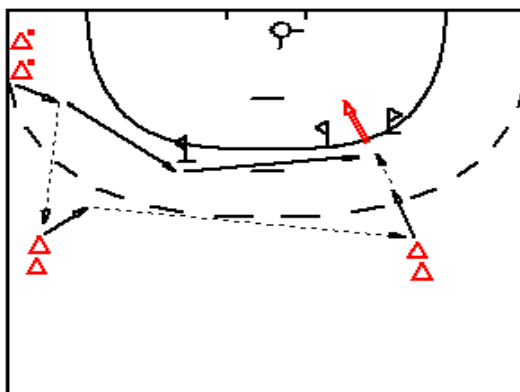


VAJA 25 (skica 23): Odkrivanje krila, ko je žoga pri nasprotnem zunanjem igralcu

Igralci so postavljeni na položajih LK, LZ in DZ. LK po podani žogi steče ob črti vratarjevega prostora in od DZ sprejme žogo (LK začne z odkrivanjem, ko LZ poda žogo DZ) in strelja na gol. Vajo spreminjamo tako, da :

- jo izvajamo v drugo stran;
- uporabljamo različne podaje na KN;
- dodamo dva branilca, ki ovirata podaje na KN.

Skica 23: Odkrivanje krila, ko je žoga pri nasprotnem zunanjem igralcu

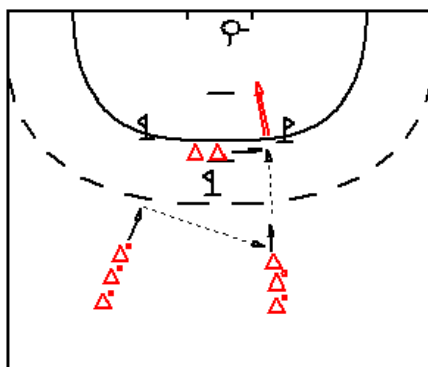


VAJA 26 (skica 24): Paralelna podaja KN

Postavimo dve koloni na položajih LZ in DZ. Prvi DZ v koloni je brez žoge. Imamo še dva KN, ki stojita na mestu izvajanja prostega strela. LZ poda iz zaleta DZ, ki s paralelno podajo poda bližnjemu KN, ki se odkriva proti žogi in zaključi s strelom na gol. DZ nato zamenja KN. Drugi DZ poda iz zaleta LZ, ki paralelno poda drugemu KN, ki se odkriva v prazen prostor. LZ zapolni njegovo mesto. Vajo spreminjamo tako, da :

- DZ in LZ podajajo diagonalno postavljenemu KN;
- dodamo dva branilca, ki ovirata podaje na KN;
- LZ in DZ lahko streljata na gol.

Skica 24: Paralelna podaja KN

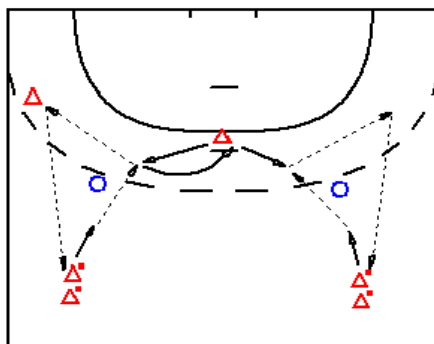


VAJA 27 (skica 25): Sodelovanje KN s krilnim igralcem

KN se odkriva ob črti vratarjevega prostora. Postavimo štiri napadalce na položajih LZ-DZ-LK in DK. Vsak od zunanjih igralcev ima žogo. KN se odkriva zunanjim igralcem. Ko prejme žogo (od npr. LZ), jo poda enemu od krilnih igralcev (npr. LK). Po podaji se odkriva na drugo stran, kjer dobi žogo od drugega zunanjega igralca (DZ) in jo poda drugemu krilnemu igralcu (DK). Vajo lahko spreminjamo tako, da :

- dodamo dva branilca, ki ovirata podaje na KN;
- LZ in DZ podajajo nasprotno postavljenim KN.

Skica 25: Sodelovanje KN s krilnim igralcem



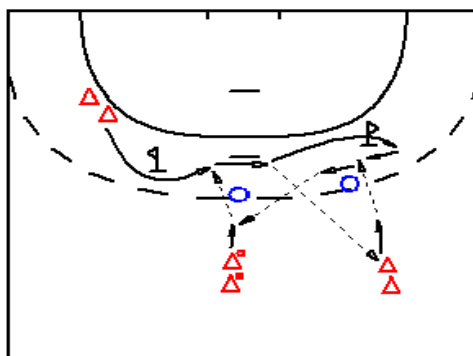
VAJA 28 (skica 26): Odkrivanje KN v prazen prostor

Postavimo KN široko na levo stran napada, kjer sta še SZ in DZ. V obrambi imamo dva branilca, ki pokrivata zunanje napadalce in stožec (količek), ki ga potrebujemo pri vaji. SZ ima žogo, KN steče po zunanji strani okoli stožca in se odkriva nazaj proti črti vratarjevega prostora. Branilec pristopa k SZ, ki poda žogo KN. Ta poda žogo DZ, steče po zunanji strani mimo sprednjega branilca, se obrne proti vratom in se odkriva za hrbet branilca, ki pristopa DZ. Ta poda žogo KN, ki zaključi s strelom.

Vajo lahko spreminjamo tako, da :

- zunanji igralci uporabljajo različne podaje na KN (ob tla, s skoka ...);
- vajo izvajamo na drugi strani.

Skica 26: Odkrivanje KN v prazen prostor



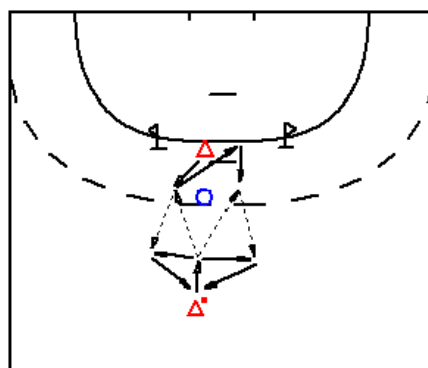
VAJA 29 (skica 27): Igra 2:1 (2) s KN

Postavimo enega napadalca (z žogo) na položaj zunanjega igralca in KN, v obrambi pa imamo enega branilca. SZ podaja KN, ki mu žogo vrača in se vseskozi odkriva, ter z varanjem gibanja bega branilca (ki preprečuje podaje).

Vajo spreminjamo tako, da:

- po določenem številu podaj KN strelja na gol;
- določimo aktivnosti branilca;
- po določenem številu podaj sledi igra dva proti enemu;
- dodamo še drugega branilca in po določenem številu podaj igramo dva proti dvema;
- omejimo prostor gibanja.

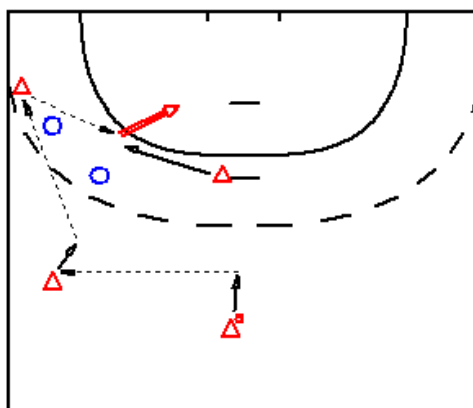
Skica 27: Igra 2:1 (2) s KN



VAJA 30 (skica 28): Sodelovanje krilnega igralca s KN

V napadu postavimo SZ, LK in KN, ki stoji na sredini pred črto vratarjevega prostora. V obrambi imamo po dva branilca na mestu prvega in drugega obrambnega igralca. LK stoji v kotu igrišča. SZ poda žogo LK, KN pa istočasno steče v prazen prostor za branilcema, dobi žogo od LK in zaključi s strelom. Vajo izvajamo tudi na drugi strani.

Skica 28: Sodelovanje krilnega igralca s KN



6.2.4. Vadba odkrivanja igralcev z igralno metodo

VAJA 31: Elementarna igra - ekipna žoga

Določimo igralno površino (polovica igrišča) in dve enakovredni skupini. Igro pričnemo s sodniškim metom. Igralci v skupini si med seboj podajajo žogo in poskušajo izvesti 10 podaj, ne da bi jim nasprotniki odvzeli žogo. Ti jim skušajo to preprečiti s prestrežanjem podaj in drugimi oblikami oviranja. Vsak branilec krije svojega napadalca. Če uspe branilec odvzeti žogo, si jo začnejo podajati med seboj in poskušajo izvesti 10 podaj.

Vajo lahko spreminjamo tako, da:

- napadalci ne smejo voditi žoge;
- določimo način podajanja (ob tla, s skoka, obema rokama ...);
- ne smejo podati napadalcu, od katerega so prejeli žogo.

6.3 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA KRIŽANJA

6.3.1 Prikaz in razlaga križanja

Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.

- Učitelj razloži in prikaže križanje in podajo.
- Vaja v parih. Vadeča stojita bočno drug nasproti drugemu na razdalji 4-5 m. V rahlem teku si podajata žogo s podajo iz zapestja.
- Vaja v parih. Partnerja stojita enako kot pri prejšnji vaji. Iz rahlega teka na mestu steče soigralec z žogo diagonalno (približno pod kotom 45 stopinj) pred vadečega brez žoge, ki pod enakim kotom priteče za njim. S podajo iz zapestja poda vadeči žogo svojemu soigralcu, nato pa oba v teku zadenjsko stečeta na nasprotni mesti.

6.3.2 Izpopolnjevanje v križanju

- Vaja v trojkah. Igralci stojijo bočno drug nasproti drugemu na razdalji 5-6 m. Izvajajo križanje v hoji, nato pa v teku (kriskros).
- Vadeči so razvrščeni v dve koloni. V gibanju izvajajo križanje v višini črte prostih metov. Po podaji se vadeči postavi na začetje nasprotne kolone.

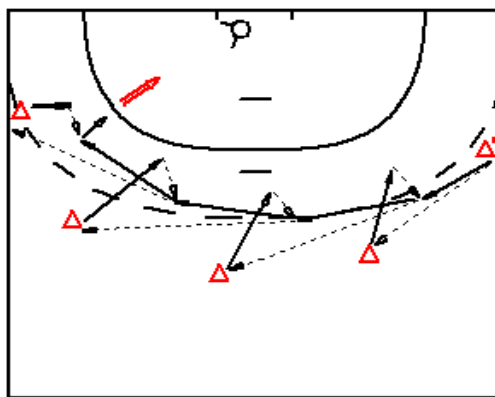
6.3.3 Situacijska vadba križanja

VAJA 32 (skica 29): Križanje iz desne strani proti levi

Postavimo pet napadalcev, ki so na položajih LK, LZ, SZ, DZ in DK. Vsi so razporejeni na črti prostih metov. Žoga ima DK, ki jo poda DZ (ta steče in se odkriva v smeri proti голу). DZ in DK izvedeta križanje in zamenjata svoja mesta (DK gre na položaj DZ, DZ na položaj DK). DK iz položaja DZ poda žogo SZ (ki steče in se odkriva v smeri proti голу), igralca izvedeta križanje in zamenjata svoja mesta. DK nadaljuje s križanji vse do LK; po križanju z njim strelja na gol in se postavi na njegovo mesto. Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo še v drugo stran;
- dodamo pet branilcev, ki ovirajo križanja med napadalci;
- izvajamo različne vrste križanj med napadalci.

Skica 29: Križanje iz desne strani proti levi

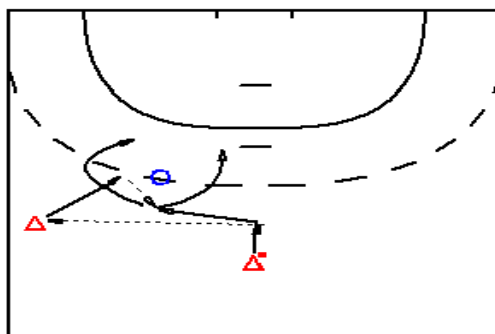


VAJA 33 (skica 30): Križanje med zunanjsima igralcema in igra 2:1

Vajo izvajata dva napadalca na zunanjih položajih in branilec, ki stoji 8 m oddaljen od gola. Napadalca izvedeta križanje, nato pa se napadalec brez žoge odkriva v prazen prostor. Napadalec z žogo po križanju izvede prodor proti голу ali pa poda drugemu napadalcu. Vajo spreminjamo tako, da:

- omejimo območje gibanja;
- izvajamo različne vrste križanj.

Skica 30 Križanje med zunanjsima igralcema in igra 2:1

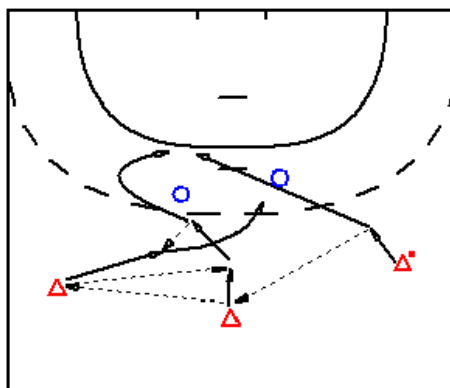


VAJA 34 (skica 31): Križanje med zunanjsima igralcema z vtekanjem

Postavimo tri napadalce na zunanjih položajih. DZ ima žogo, naredi zalet proti голу in poda SZ (po podaji DZ steče v obrambo in postane branilec). SZ najprej odigra dvojno podajo z LZ, nato pa izvedeta križanje. Po križanju LZ izvede prodor proti голу ali pa poda SZ. Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilca;
- omejimo območje gibanja;
- vajo izvajamo v obe smeri;
- izvajamo različne vrste križanj.

Skica 31: Križanje med zunanjsima igralcema z vtekanjem

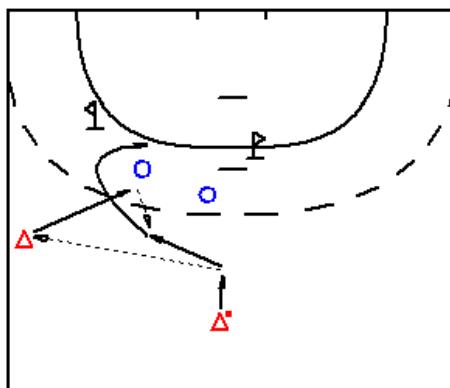


VAJA 35 (skica 32): Križanje med zunanjsimi igralci in igra 2:2

Postavimo dva napadalca na zunanja položaja ter dva branilca. LZ križa SZ, ki nadaljuje s :

- prodorom mimo branilca;
- podajo LZ, ki se odkriva med branilcema;
- LZ izvede »lažno« križanje.

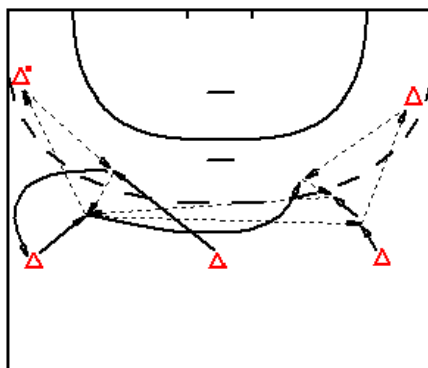
Skica 32: Križanje med zunanjsimi igralci in igra 2:2



VAJA 36 (skica 33): Križanje SZ z LZ po podaji krila

Postavimo dva krilna igralca (LK, DK) in tri napadalce na zunanjih položajih. Žogo ima LK, ki jo poda SZ (ki se polkrožno odkriva proti LK). Po sprejemu žoge SZ križa z LZ in se postavi na njegovo mesto. LZ poda DZ in se postavi na mesto SZ, DZ pa poda žogo DK. Ta jo poda SZ, ki izvede križanje z DZ in se postavi na njegovo mesto. LZ poda žogo LK in vajo nadaljujemo od začetka.

Skica 33: Križanje SZ z LZ po podaji krila



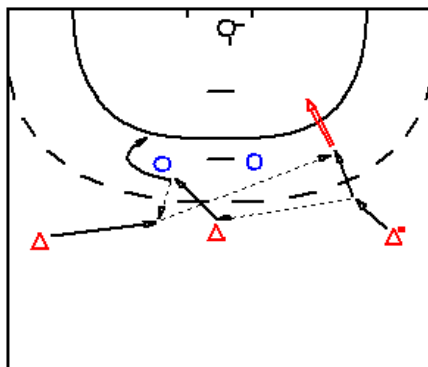
VAJA 37 (skica 34): Križanje med zunanji igralci in igra 3:2

Postavimo tri napadalce na zunanjih položajih, v obrambo pa dva branilca. SZ igralec izvede križanje z LZ. Po sprejemu žoge LZ nadaljuje s prodorom proti голу med branilcema in zaključi s strelom ali pa poda žogo drugemu napadalcu.

Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilcev;
- omejimo območje gibanja;
- križanje izvajamo v drugo stran;
- izvajamo različne vrste križanj;
- dodamo še tretjega branilca;
- vajo izvajamo tudi med krilnim in dvema zunanji igralcema (npr. križanje med LZ s LK).

Skica 34: Križanje med zunanji igralci in igra 3:2

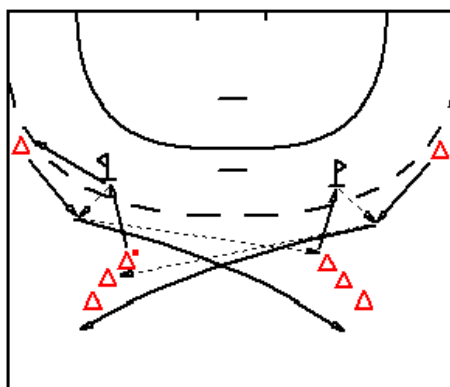


VAJA 38 (skica 35): Križanje med zunanjim in krilnim igralcem

Postavimo napadalce v dve koloni (LZ in DZ) ter dva krilna napadalca. LZ ima žogo, izvede križanje z LK in se pomakne na položaj LK. LK po križanju poda žogo DZ in steče na njegovo mesto. DZ izvede križanje z DK, ki poda žogo LZ, ki ponovi vajo od začetka. Vajo spreminjamo tako, da:

- krilni napadalec po križanju strelja na gol;
- zunanji napadalci izvajajo »lažna« križanja s krilnimi napadalci;
- dodamo dva branilca.

Skica 35: Križanje med zunanjim in krilnim igralcem



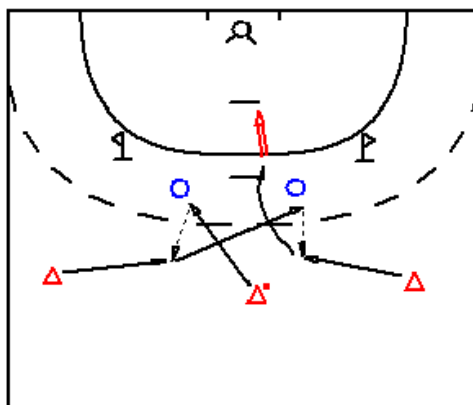
VAJA 39 (36): Dvojno križanje med zunanjimi igralci in igra 3:2

Postavitev napadalcev in branilcev je enaka kot pri vaji št. 41. SZ izvede križanje s LZ in se pomakne na njegovo mesto. LZ nato križa z DZ in sledi igra tri proti dva.

Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilcev;
- križanje izvajamo v drugo smer;
- izvajamo različne vrste križanj;
- vajo izvajamo tudi med krilnim in dvema zunanjima igralcema (npr. dvojno križanje med LZ, LK in SZ).

Skica 36 Dvojno križanje med zunanjimi igralci in igra 3:2



VAJA 40 (37): Križanje med SZ in KN

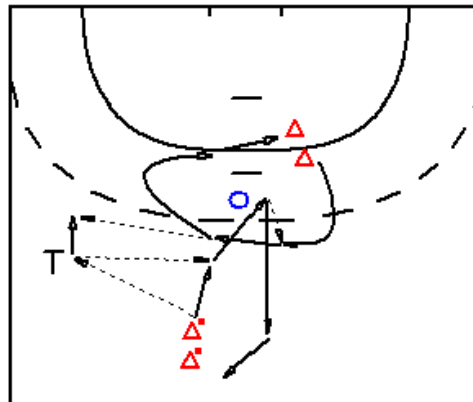
Postavimo dva napadalca na položaj SZ in KN (ki stoji široko na desni strani), v obrambo pa stojalo. SZ odigra dvojno podajo z učiteljem (ki stoji na položaju LZ), nato pa križa s KN, ki se polkrožno odkriva iz desne strani. KN poda žogo učitelju, oba napadalca pa se vrneta na svoja izhodiščna mesta.

Vajo spreminjamo tako, da KN po križanju izvede :

- prodor mimo branilca in strelja na gol;
- poda SZ, ki se odkriva na položaju KN;
- križanje izvajamo v drugo smer;
- izvajamo različne vrste križanj;

- vajo izvajamo tudi s krilnim igralcem (npr. LK križa z KN).

Skica 37: Križanje med SZ in KN

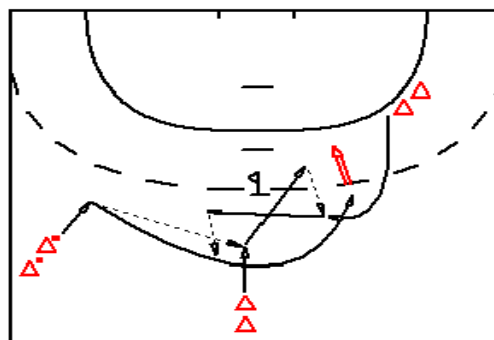


VAJA 41 (38): Dvojno križanje s KN

Postavimo napadalce na položajih LZ, SZ in KN. KN stoji široko ob črti vratarjevega prostora. LZ ima žogo in jo poda SZ. Ta križa s KN (ki prihaja in se mu polkrožno odkriva iz desne strani), postane branilec in steče v obrambo. KN nato izvede še križanje z LZ, ki strelja preko SZ. Vajo spreminjamo tako, da:

- vajo izvajamo v obe smeri;
- izvajamo različne vrste križanj;
- KN izvede »lažno« križanje.

Skica 38: Dvojno križanje s KN



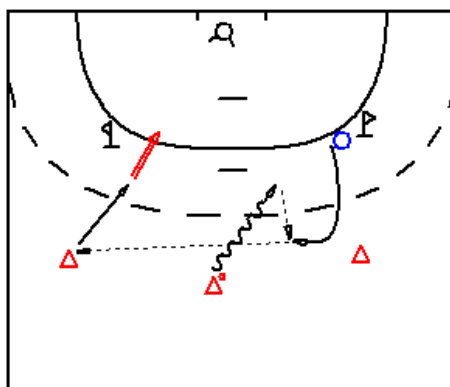
VAJA 42 (skica 39): Križanje med SZ in KN z igro 2:2

Postavimo tri napadalce na zunanje položaje in enega na položaj KN. SZ ima žogo, izvede križanje s KN, steče v obrambo in postane branilec. KN poda žogo LZ, steče v obrambo in postane branilec. LZ in DZ po sprejemu žoge odigrata dva proti dva.

Vajo spreminjamo tako, da:

- določimo aktivnosti branilcev;
- omejimo območje gibanja;
- vajo izvajamo v obe smeri;
- izvajamo različne vrste križanj.

Skica 39: Križanje med SZ in KN z igro 2:2



6.3.4 Vadba križanja z igralno metodo

VAJA 43: Lovci in zajčki

Elementarna igra, kjer najprej določimo dva lovca, ostali so zajci. Lovca si med seboj podajata žogo in skušata zadeti bežeče zajce. Zadeti zajec postane lovec in pomaga pri lovljenju ostalih zajcev. Igra traja, dokler ne ostane samo en zajec, ki je zmagovalec. Lovci lahko zajca zadevajo samo z rugby podajo (mali rokomet) ali pa samo z eno roko nazaj (starejše kategorije).

Če imamo veliko število vadečih, lahko igro izvajamo z dvema žogama.

VAJA 44: Rugby

Elementarna igra, kjer so pravila igre podrobneje opisana pri metodiki in treniranju podaje iz zaleta na strani. Spremenimo samo način podajanja med igralci, kjer morajo sedaj uporabljati samo rugby podajo ali pa podajo z eno roko nazaj.

VAJA 45: Rokomet 6:6 na en gol

Vadeči igrajo rokomet po standardnih rokometnih pravilih, spremenimo samo točkovanje golov, kjer je gol po predhodnem izvedenem križanju vreden 3 točke. Pri vaji lahko spreminjamo število igralcev (5:5, 4:4, itd.).

6.4 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA BLOKIRANJA IN ODVAJANJA KROŽNEGA NAPADALCA

6.4.1 Prikaz in razlaga blokiranja in odvajanja krožnega napadalca

Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.

- Učitelj razloži in prikaže tehniko blokiranja in odvajanja krožnega

napadalca.

- Učenci tečejo po igralni površini, na poljubnem mestu se postavijo v položaj za blokiranje.
- Polovica vadečih ima žogo, druga je brez nje. Igralci z žogo stojijo razporejeni po prostoru. Ko igralec brez žoge priteče do igralca z žogo, se postavi v položaj za blokiranje; igralec z žogo izvede preigravanje v stran postavljenega blokiranja ter poda žogo igralcu, ki se odvaja.
- Pet ali šest igralcev brez žoge naredi manjši krog, v katerega se postavi en igralec, ki ima nalogo prodreti ven-iz kroga. Igralci v krogu mu to preprečujejo s svojimi postavitvami (blokiranjem).

6.4.2 Izpopolnjevanje v blokiranju in odvajanju krožnega napadalca

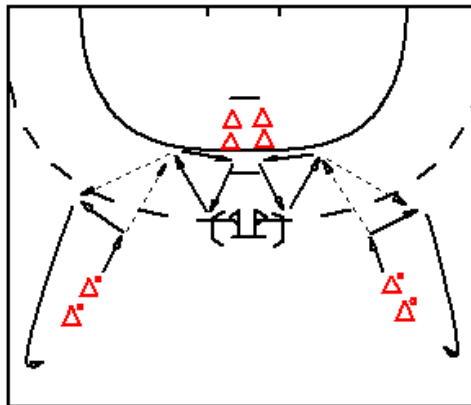
- Igralec teče od črte vratarjevega prostora proti črti prostih metov, poda žogo učitelju. Ko priteče izven kazenskega prostora, se postavi bočno, učitelj pa takoj vrne žogo tako, da se mora igralec potruditi, da jo lahko ulovi. Igralec se mora zato takoj vračati proti črti vratarjevega prostora. Če ulovi žogo, zaključi s strelom.
- Igralci se postavijo na črto prostih metov, tako da so obrnjeni z obrazom proti голу. Ob črti stojijo v razkoračni stoji, učitelj jim poda žogo ali čez glavo ali med nogama ali mimo nog. Ko igralec zagleda žogo, jo poskuša uloviti in zaključiti s strelom.

6.4.3 Situacijska vadba blokiranja in odvajanja krožnega napadalca

VAJA 46 (skica 40): Blokiranje in odvajanje KN

Dva KN se postavita široko, napadalci pa so z žogami postavljeni na položajih LZ in DZ. KN pritečeta v sredino na črto prostih metov, se postavita s prsmi drug k drugemu, na zvočni signal drug od drugega naredita odvajanje, sprejmeta žogo vsak od svojega zunanjšega igralca in streljata na gol. Igralca, ki sta podajala, se postavita na mesto KN.

Skica 40: Blokiranje in odvajanje KN

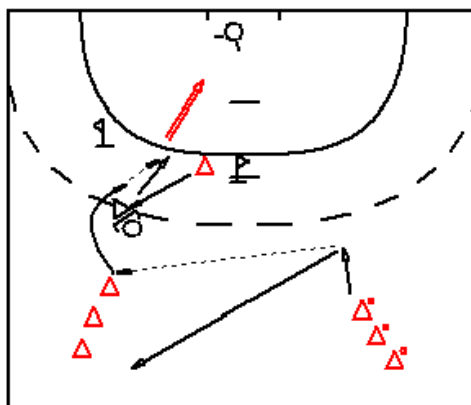


VAJA 47 (skica 41): Blokiranje in odvajanje KN po podaji zunanjih igralcev

Dva KN se postavita ozko, napadalci pa so z žogami (razen prvega LZ) postavljeni na položajih LZ in DZ. V obrambi sta postavljena dva branilca (na črti prostih metov), ki pokrivata zunanje igralce. DZ poda iz zaleta LZ, KN (ki je na strani LZ) istočasno priteče do branilca in izvede blokiranje z odvajanjem. LZ preigrava proti sredini in s skoka poda KN, ki se mu odkriva v prazen prostor. Po podaji LZ prevzame vlogo KN. Vajo nadaljujemo tako, da naslednji LZ poda žogo iz zaleta DZ, ki poda drugemu KN, ki je blokiral branilca in naredil odvlačenje. Vajo spreminjamo tako, da:

- zunanji igralci lahko streljajo na gol, če je KN pokrit;
- KN vrne žogo zunanjemu igralcu (dvojna podaja).

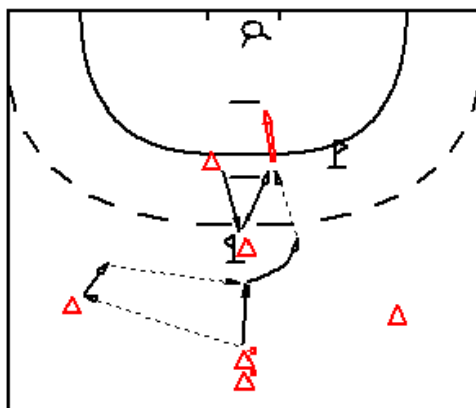
Skica 41: Blokiranje in odvajanje KN po podaji zunanjih igralcev



VAJA 48 (skica 42): Blokiranje sprednjega centra po dvojni podaji

Igralci z žogo se postavijo na položaj SZ ter po dva na LZ in DZ brez žoge. KN stoji na črti vratarjevega prostora (na sredini igrišča). Medtem ko SZ z LZ odigra dvojno podajo iz zaleta, KN postavlja blokiranje obrambnega igralca, ki jo nato SZ izkoristi. KN izvede odvlačenje od branilca, sprejme žogo in strelja na gol. Po strelu gre z žogo na mesto SZ, SZ pa prevzame vlogo KN.

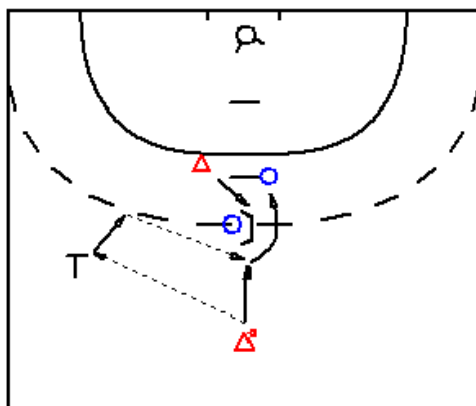
Skica 42: Blokiranje sprednjega centra po dvojni podaji



VAJA 49 (skica 43): Blokiranje pri igri 2:2

Igralci so postavljeni na položaju SZ in odigrajo dvojno podajo z učiteljem, ki stoji na položaju LZ. V obrambi sta dva branilca, tako da po blokadi KN sledi igra dva proti dva in poskuša zaključiti s podajo KN ali pa s strelom na gol.

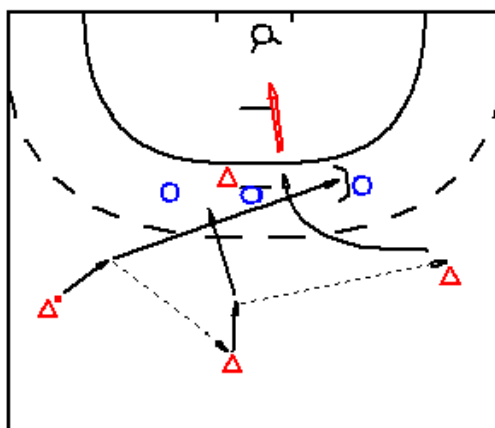
Skica 43: Blokiranje pri igri 2:2



VAJA 50 (skica 44): Blokiranje SZ proti sredini in igra 4:3

Vadeči so postavljeni v napadu na položaju treh zunanjih igralcev in KN, ki stoji med prvim in drugim branilcem iz leve strani. V obrambi imamo tri branilce. Žogo ima LZ, ki jo poda SZ. LZ po podaji steče proti prvemu branilcu iz desne strani in blokira njegovo gibanje proti sredini. DZ po sprejemu poda žogo LZ, ki izkoristi blokado SZ pri igri štiri proti trem. Vajo izvajamo v obe smeri.

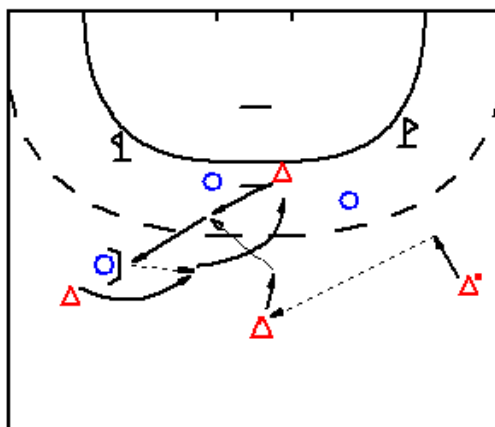
Skica 44: Blokiranje SZ proti sredini in igra 4:3



VAJA 51 (skica 45): Reševanje LZ z blokiranjem KN in igra 4:3

Vadeči so postavljeni v napadu na položaju treh zunanjih igralcev in KN, ki stoji med dvema branilcema, tretji branilec izvaja osebno obrambo na LZ približno 12 m od gola (»presing«). Žogo ima DZ, sledijo podaji DZ-SZ-KN, ki pride po žogo in jo vodi proti LZ. Ko se mu približa, izvede blokado na branilcu in LZ (ki se mu odkriva) poda žogo. Sledi igra štiri proti trem. Vajo lahko izvajamo tako, da lahko KN rešuje DZ in SZ.

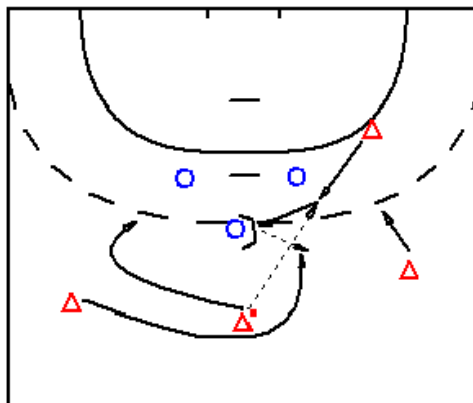
Skica 45: Reševanje LZ z blokiranjem KN in igra 4:3



VAJA 52 (skica 46): Blokiranje sprednjega centra z menjavo mest igralcev

Vadeči so postavljeni v napadu na položaju treh zunanjih igralcev in KN, ki stoji med dvema branilcema na črti vratarjevega prostora, tretji branilec stoji na položaju sprednjega centra na črti prostih metov. Žogo ima LZ. Sledijo podaji LZ-SZ-KN, ki pride po žogo pri DZ. LZ in SZ nato zamenjata mesti brez žoge. KN po menjavi poda žogo LZ in izvede blokado z odvlačenjem na sprednjem centru. Sledi igra štiri proti trem. Vajo izvajamo v obe smeri.

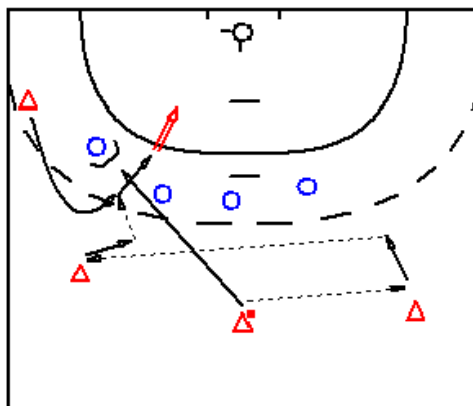
Skica 46: Blokiranje sprednjega centra z menjavo mest igralcev



VAJA 53 (skica 47): Blokiranje SZ za prodor LK in igra 4:4

Vadeči so postavljeni v napadu na položajih LK, LZ, SZ in DZ, v obrambi imamo štiri branilce. SZ poda žogo DZ in steče v blokiranje drugega branilca (desno) na notranji strani. Žoga potuje DZ-LZ-LK (ki priteče v višini črte prostih metov), ki sprejme žogo in izkoristi blokiranje, ki ga je postavil SZ. Krilo gre lahko v prodor, strelja s skoka, poda SZ itd., skratka sledi igra štiri proti štirim na omejenem prostoru. Vajo izvajamo tudi v drugo stran z DK.

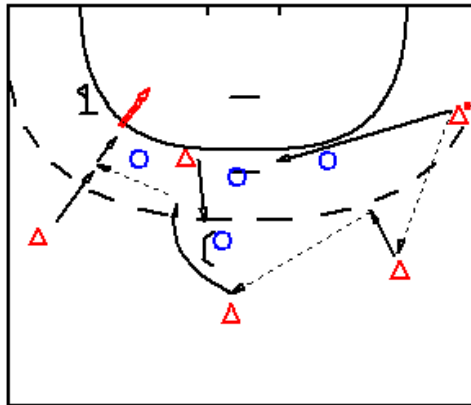
Skica 47: Blokiranje SZ za prodor LK in igra 4:4



VAJA 54 (skica 48): Blokiranje sprednjega centra in igra 5:4

Vadeči so v napadu postavljeni na položajih treh zunanjih igralcev, DK in KN, ki stoji med prvim in drugim branilcem. V obrambi so postavljeni branilci v postavitvi 3:1 (sprednji center na črti prostih metov). Žoga gre od DK do DZ. V trenutku podaje DZ proti SZ, gre KN v blokiranje sprednjega centra. SZ lahko izkoristi blokiranje za prodor proti голу ali pa podajo LZ. Vajo izvajamo v obe smeri.

Skica 48: Blokiranje sprednjega centra in igra 5:4



6.4.4 Vadba blokiranja in odvlačenja krožnega napadalca z igralno metodo

VAJA 55: Elementarna igra - ekipna žoga

Pravila igre so podrobneje opisana pri vaji št. 32 pri metodiki učenja in treniranja odkrivanja na strani . Razlika je samo v tem, da igralec, ki je žogo podal, postavi blokiranje na enem izmed branilcev, ki skušajo dobiti žogo. Napadalec, ki ga branilec pokriva, lahko postavljeno blokado izkoristi ali pa tudi ne.

VAJA 56: Rokometna igra

Igralci igrajo na dva gola po standardnih pravilih. Obvezna je malce globlja obrambna postavitev (3:2:1, 3:3 itd.). Gol krilnega ali zunanjega igralca, dosežen po uspešnem blokiranju KN, je vreden 2 točki, gol KN po odvlačenju pa je vreden 3 točke.

6.5 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA MENJAVE MEST BREZ ŽOGE

6.5.1 Prikaz in razlaga menjave mest brez žoge

Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.

- Učitelj razloži in prikaže osnovne oblike menjav mest brez žoge.

- Učenci tečejo po igralni površini v parih na razdalji 3 m in na učiteljev znak zamenjajo mesta.

6.5.2 Izpopolnjevanje v menjavi mest brez žoge

- Vadeči stojijo v parih na položaju SZ in LZ ter izvajajo čelni zalet proti vratom. Na učiteljev znak SZ izvede lažno podajo DZ ter z LZ zamenjata mesti in nadaljujeta s podajami iz zaleta. Vajo izvajamo v obe smeri.
- Vadeči stojijo na položajih treh zunanjih igralcev. Potek vaje je enak kot pri prejšnji, samo da sedaj SZ poda žogo DZ. Vajo izvajamo v obe smeri. Vajo lahko izvajamo tudi s krilnimi igralci (npr. LZ poda LK in zamenja mesto s SZ).

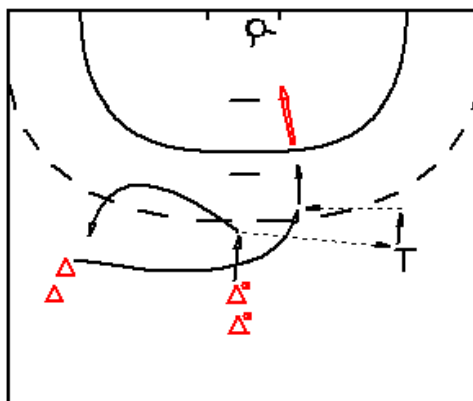
6.5.3 Situacijska vadba menjav mest brez žoge

VAJA 57 (skica 49): Menjava mest med LZ in SZ

Postavimo enega napadalca na položaj LZ (brez žoge) in ostale napadalce (z žogami) v kolono na položaju SZ. Učitelj stoji na položaju DZ. SZ iz zaleta poda žogo učitelju in se pomakne na položaj LZ. LZ polkrožno steče na položaj SZ, dobi žogo od učitelja in strelja s skoka. Vajo spreminjamo tako, da:

- povečamo število podaj iz zaleta (LZ in SZ izvedeta par podaj);
- vajo izvajamo tudi v drugo stran (SZ menja mesto z DZ).

Skica 49: Menjava mest med LZ in SZ

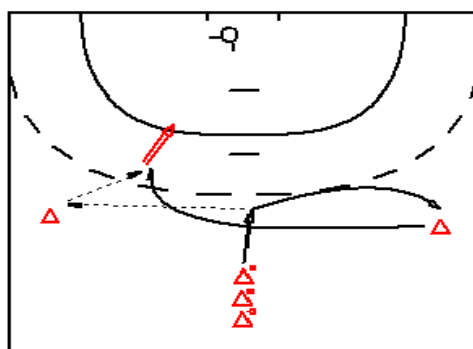


VAJA 58 (skica 50): Menjava mest med zunanjimi igralci

Postavimo dva napadalca (brez žoge) na položaje LZ in DZ ter ostale v kolono (z žogami) na položaju SZ. Potek vaje je enak kot pri vaji 61, samo da SZ izvede menjavo mest enkrat z LZ, drugič pa z DZ. Vajo spreminjamo tako, da:

- SZ pred menjavo mest odigra dvojno podajo z zunanjim igralcem, s katerim bo zamenjal mesto;
- določimo način zaključevanja napadalcev (po sprejemu žoge zunanji preigrava, vara skok strel, itd.);
- v obrambo postavimo branilca na črto vratarjevega prostora, ki blokira strele napadalcev.

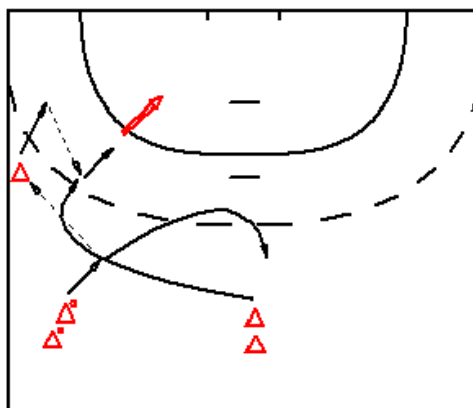
Skica 50: Menjava mest med zunanjimi igralci



VAJA 59 (skica 51): Menjava mest med zunanjimi igralci po podaji krilu

Postavimo napadalce v dve koloni na položajih LZ in SZ ter enega napadalca na položaj LK. LZ imajo žoge. LZ poda žogo iz zaleta LK in zamenja mesto s SZ. SZ po sprejemu žoge od LK strelja proti голу. Vajo izvajamo tudi na drugi strani napada.

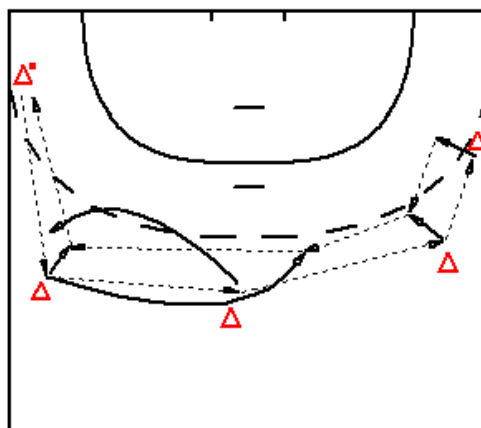
Skica 51: Menjava mest med zunanjimi igralci po podaji krilu



VAJA 60 (skica 52):Menjave mest med zunanjimi igralci s podajami krilnim igralcem

Postavimo napadalce na vseh zunanjih in obeh krilnih položajih. Žoga ima LK. Žoga potuje od LK-LZ-SZ-DZ (SZ po podaji zamenja mesto z LZ). Od DZ žoga potuje do DK-DZ-SZ-LZ (SZ po podaji zamenja mesto z DZ). LZ poda žogo LK in vajo ponovimo od začetka.

Skica 52: Menjave mest med zunanjimi igralci s podajami krilnim igralcem

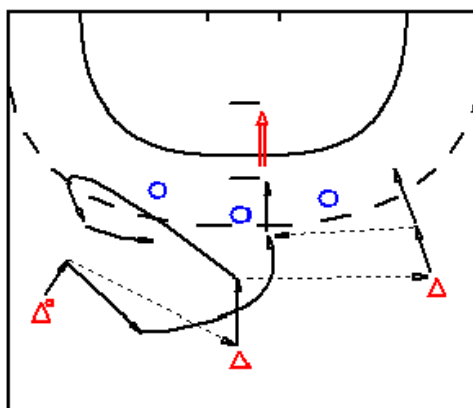


VAJA 61 (skica 53): Menjava mest med zunanjimi igralci in igra 3:3

V obrambo postavimo tri branilce, v napadu pa tri napadalce na zunanjih položajih. Napadalci izvajajo podaje iz zaleta, na zvočni signal izvedejo menjavo mest in sledi igra tri proti trem. Vajo spreminjamo tako, da:

- spreminjamo stran menjave mest;
- omejimo prostor napadalcem;
- spreminjamo globino in postavitev branilcev (vzporedna, trikotnik-srednji branilec je bolj naprej,...).

Skica 53: Menjava mest med zunanjimi igralci in igra 3:3

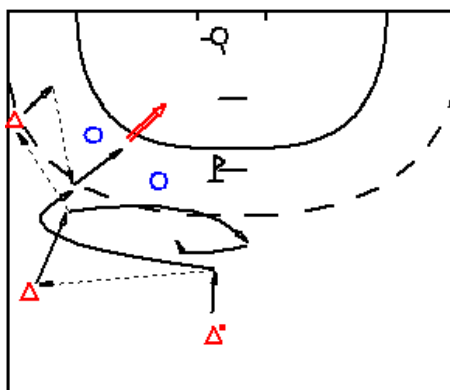


VAJA 62 (skica 54): Menjava mest in igra 3:2 s krilom

Napadalce postavimo na položajih LK, LZ in SZ ter dva branilca, ki stojita na črti vratarjevega prostora. Žogo ima SZ in potuje SZ-LZ-LK (LZ po podaji žoge LK zamenja mesto s SZ, ki nato sprejme žogo od LK). Sledi igra tri proti dvema. Vajo spreminjamo tako, da:

- vajo izvajamo še na drugi strani;
- določimo aktivnosti branilcev;
- spreminjamo globino branilcev.

Skica 54: Menjava mest in igra 3:2 s krilom



VAJA 63 (skica 55): Menjava mest in vtekanje SZ na položaj KN

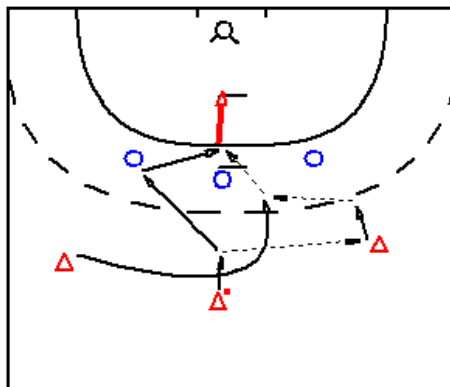
V obrambo postavimo tri branilce, v napad pa tri napadalce na zunanjih položajih. Žogo ima DZ in potuje DZ-SZ-LZ-SZ-DZ (SZ po podaji DZ steče proti branilcu 1D, kjer izvede nad njim blokado. DZ poda LZ, ki je zapolnil mesto na položaju SZ in zaključi napad s:

- strelom na gol,
- podajo SZ, ki se odkriva v prazen prostor,
- poda DZ.

Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo še v drugo smer;
- stopnjujemo aktivnost branilcev;
- omejimo prostor napadalcem;
- spreminjamo globino branilcev.

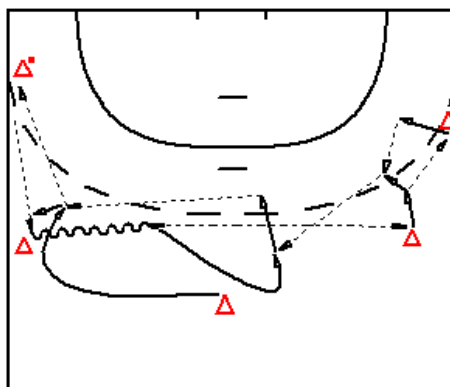
Skica 55: Menjava mest in vtekanje SZ na položaj KN



VAJA 64 (skica 56): Menjava mest po dolgi podaji

V napad postavimo napadalce na vse položaje, razen na položaju KN. Žogo ima LK, ki jo poda LZ. Ta vodi žogo proti sredini, poda DZ in se postavi na položaj SZ. Istočasno SZ zapolni prazno mesto na LZ. Žoga gre nato od DZ-DK-DZ, ki nato vodi žogo proti sredini, poda LZ in se postavi na položaj SZ. Istočasno SZ zapolni prazno mesto na DZ. LZ po sprejemu poda žogo LK in vajo ponovimo od začetka.

Skica 56: Menjava mest po dolgi podaji



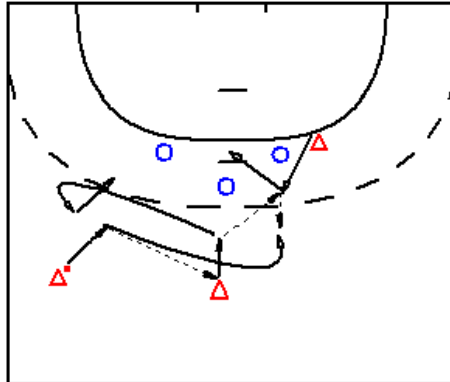
VAJA 65 (skica 57): Menjava mest po podaji KN z igro 3:3

V obrambo postavimo dva branilca, v napad pa napadalce na položaje LZ, SZ in KN (ki stoji na desni strani napada ob črti vratarjevega prostora). Žoga potuje LZ-SZ-KN (ki pride po žogo na črto prostih metov). Po podaji SZ žoge KN, LZ in SZ zamenjata mesti brez žoge. KN nato poda žogo LZ, ki zapolni mesto na položaju SZ in sledi igra tri proti dvema. Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo še v drugo smer;
- določimo aktivnost branilcev;
- omejimo prostor napadalcem;

- spreminjamo globino branilcev.

Skica 57: Menjava mest po podaji KN z igro 3:3



6.5.4 Vadba menjave mest brez žoge z igralno metodo

VAJA 66: Rokomet 6:6 na dva gola

Igramo po pravilih rokometne igre; gol po predhodno izvedeni menjavi mest med napadalci je vreden 2 točki.

6.6 METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA POVRATNE PODOJNE (DVOJNE PODOJNE)

6.6.1 Prikaz in razlaga povratne (dvojne) podaje

Učitelj lahko ob tem uporabi slike ali druge vidne pripomočke.

- Učitelj razloži in prikaže osnovne oblike povratnih (dvojnih) podaj.
- Učenci tečejo in vodijo vsak svojo žogo po igralni površini, na učiteljev znak z enim od igralcem izvedeta dvojno podajo in nato vodi žogo naprej.

6.6.2 Izpopolnjevanje v povratnih (dvojnih) podajah

- Učenci so v parih in si v teku podajajo žogo s komolčno podajo po igralni površini; na učiteljev znak igralec z žogo izvede križanje in nato nadaljujeta naprej.
- Vadeči stojijo v parih bočno drug nasproti drugemu, s pogledom obrnjeni proti голу. Izvajajo zaporedje zaletov proti голу in si podajajo s komolčnimi podajami . Občasno zamenjajo mesta s križanjem.
- Vaja v trojkah. Vadeči stojijo v napadu na položajih treh zunanjih igralcev. Žogi imata LZ in DZ. Vsi igralci izvajajo povratne podaje iz zaleta s SZ, ki enkrat poda LZ, drugič DZ . Igralci po določenem številu podaj zamenjajo mesta tako, da SZ po prejemu žoge od enega zunanjega igralca z njim izvede križanje in se postavi na njegovo mesto.

6.6.3 Situacijska vadba povratnih (dvojnih) podaj

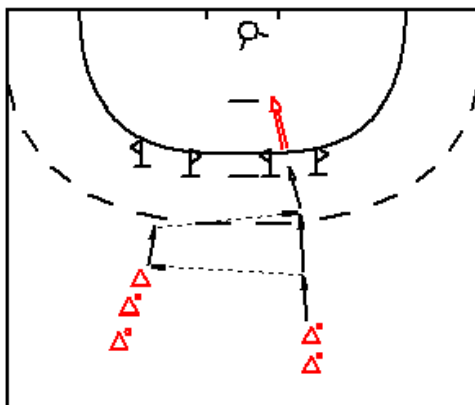
VAJA 67 (skica 58): Povratne podaje med zunanjimi igralci

Vadeči so postavljeni v dveh kolonah na položaju LZ in DZ. Vsak igralec (razen prvega na položaju LZ) ima žogo. V obrambi postavimo na obeh straneh stojala. Prvi DZ izvede povratno podajo iz zaleta z LZ ter strelja na gol po prodoru mimo stojal. LZ

se vrne na svoj izhodiščni položaj po žogo in izvede povratno podajo z DZ ter strelja na gol, gre po žogo in steče v drugo kolono. Vajo spreminjamo tako, da:

- vadeči po prejeti žogi preigravajo stojala;
- vadeči po prejeti žogi streljajo takoj iz skoka, s tal itd ... ;
- sta v obrambi dva branilca, ki ovirata napadalce.

Skica 58: Povratne podaje med zunanjimi igralci



VAJA 68 (skica 59): Povratna podaja DZ

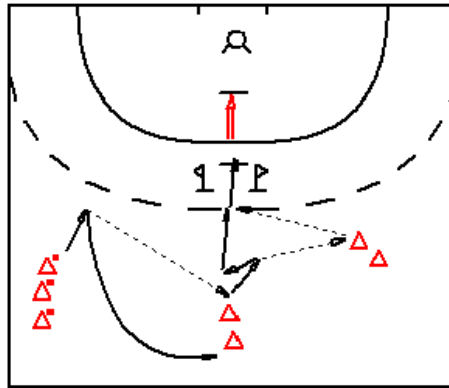
Vadeči stojijo v napadu na položajih treh zunanjih igralcev, žoge imajo LZ. Podaje sledijo LZ-SZ-DZ-SZ, ki izvede prodor in zaključi s strelom. Po strelu gre po žogo in steče na položaj LZ. DZ izvaja samo povratne podaje (občasno ga zamenjamo po določenem številu podaj z drugim igralcem).

Vajo spreminjamo tako, da:

- SZ po prejeti žogi streljajo takoj iz skoka, s tal itd ... ;

- postavimo v obrambo dva branilca, med katerima SZ izvede prodor proti голу;
- postavimo v obrambo enega branilca, ki blokira strele SZ po povratni podaji DZ;
- vajo izvajamo tudi v drugo stran (povratne podaje LZ).

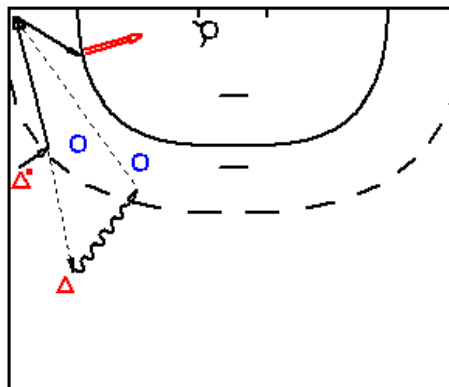
Skica 59: Povratna podaja DZ



VAJA 69 (skica 60): Povratna podaja LK

Vadeča sta postavljena na položaju LK in LZ, v obrambi imamo dva branilca. LK ima žogo, izvede zalet proti branilcu, poda LZ in se pomakne v kot igrišča. LZ sprejme žogo, vodi proti sredini in s skoka poda LK. LK strelja na gol in se pomakne na položaj LZ; LZ steče po žogo in se pomakne na položaj LK. Vajo lahko istočasno izvajamo tudi na drugi strani (z DZ in DK).

Skica 60: Povratna podaja LK



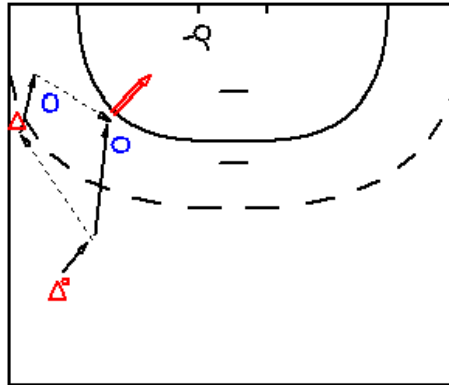
VAJA 70 (skica 61): Povratna podaja LZ

Vadeči so postavljeni v koloni z žogami na položaju LZ. Eden vadeči stoji na položaju LK brez žoge. V obrambi imamo branilca, ki pokriva LZ. LZ odigra dvojno podajo z LK, izvede prodor mimo branilca in strelja na gol. Vajo spreminjamo tako, da:

- jo istočasno izvajamo na drugi strani (DZ in DK);
- da LZ po prejeti žogi preigrava branilca;
- da LZ po prejeti žogi takoj strelja na gol (branilec ga blokira);

- podajo LK izvede iz zaleta proti голу.

Skica 61: Povratna podaja LZ

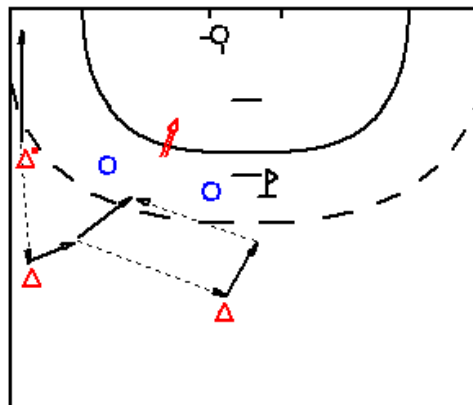


VAJA 71 (skica 62): Povratna podaja LZ z igro 3:2

Vadeči so v napadu postavljeni na položajih LK, LZ in SZ. V obrambi imamo dva branilca. Žoga potuje LK-LZ-SZ-LZ in sledi igra tri proti dvema. Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo tudi na drugi strani (LK, LZ, SZ) ;
- omejimo območje gibanja igralcev;
- gol velja samo po prodoru mimo branilcev;
- vadeči menjajo mesta;
- LK po podaji steče na položaj KN.

Skica 62: Povratna podaja LZ z igro 3:2



VAJA 72 (skica 63): Povratna podaja DZ z igro 3:3

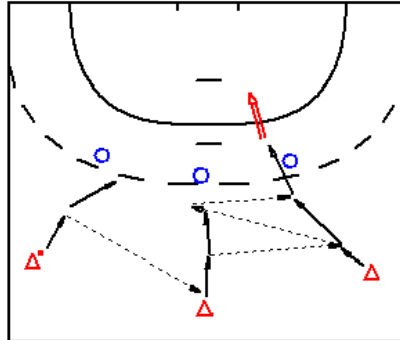
Vadeči so v napadu postavljeni na položajih treh zunanjih igralcev, v obrambi so trije branilci. Žoga ima LZ. Žoga potuje LZ-SZ-DZ-SZ in sledi igra tri proti tri.

Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo tudi v drugo smer (povratna podaja DZ);
- omejimo območje gibanja igralcev;

- gol velja samo po prodoru mimo branilcev;
- vadeči menjajo mesta;
- LZ po podaji steče na položaj KN.

Skica 63: Povratna podaja DZ z igro 3:3

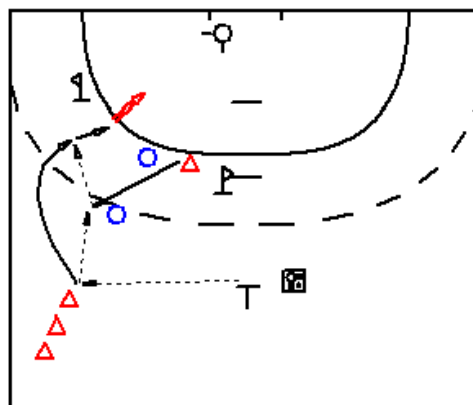


VAJA 73 (skica 64): Povratna podaja KN

Vadeči stojijo v napadu na položaju LZ in eden na mestu KN. V obrambi imamo dva branilca (branilec, ki pokriva LZ, stoji malce globlje). LZ po sprejemu žoge od učitelja (stoji na položaju SZ) poda KN, ki se odkriva na njegovi levi strani. KN nato odigra povratno podajo z LZ ter hkrati z blokado ovira gibanje branilca, ki pokriva LZ. LZ po sprejemu žoge zaključi s strelom. Vajo spreminjamo tako, da:

- jo hkrati izvajamo na drugi strani;
- omejimo območje gibanja igralcev;
- LZ lahko poda KN, ki se mu odkriva v prazen prostor.

Skica 64: Povratna podaja KN



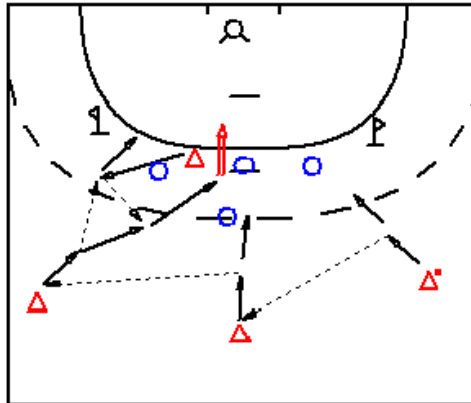
VAJA 74 (skica 65): Povratna podaja KN in igra 4:4

Vadeči so v napadu postavljeni na položajih zunanjih igralcev in eden na KN, v obrambi so štirje branilci v postavitvi 3:1. Žogo ima DZ. Žoga potuje DZ-SZ-LZ, sledi povratna podaja LZ s KN, ki se odkriva na njegovi strani in nato igra štiri proti štirim. Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo tudi v drugo smer (povratna podaja DZ) ;

- DZ po podaji steče na položaj KN;
- SZ po podaji steče na položaj KN.

Skica 65: Povratna podaja KN in igra 4:4

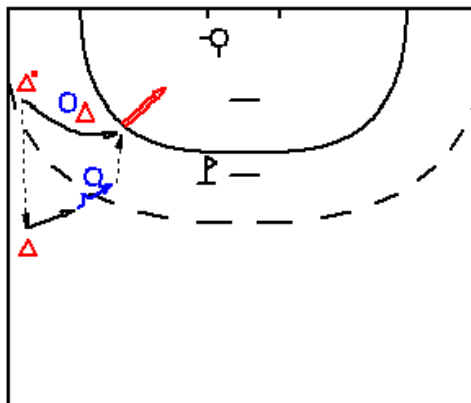


VAJA 75 (skica 66): Povratna podaja z blokado KN in igra 3:2

Vadeči so v napadu postavljeni na položajih LK, LZ in KN, ki stoji med dvema branilcema. LK in LZ si podajata žogo z zaletom. Na znak učitelja LZ preigrava z žogo proti sredini in jo poda s skoka LK, ki vteka v prostor med branilcema. Istočasno KN blokira branilca 1D in s tem omogoči lažji prodor LK. Vajo spreminjamo tako, da:

- jo izvajamo tudi na drugi strani;
- LK po prodoru vrne LZ, ki zaključi s prodorom;
- LK poda KN, ki strelja na gol;
- po povratni podaji LK sledi igra tri proti trem na omejenem prostoru.

Skica 66: Povratna podaja s blokado KN in igra 3:2



6.6.4 Vadba povratne (dvojne) podaje z igralno metodo

VAJA 76: Igra 2:2 na en gol na omejenem prostoru

Po uradnih rokometnih pravilih omejimo samo vodenje žoge (dovoljeno enojno vodenje).

VAJA 77: Igra 6:6 na dva gola

Po uradnih rokometnih pravilih; gol po predhodno izvedeni povratni podaji šteje tri točke.

7. RAZPRAVA

Rokomet je športna igra, kjer lahko samo s strokovnim, dolgotrajnim in načrtovanim delom pričakujemo dobre rezultate, zato je pomembno kvalitetno delo pri vseh starostnih kategorijah. Zato je za trenerja pri mladih pomembna začetna selekcija in izbor igralcev za posamezna igralna mesta, motivacija za ukvarjanje s športom, predvsem pa metodika učenja in treniranja vseh elementov rokometne tehnike in

taktike. Da bo vadba mladim privlačna, je potrebno vanjo vključiti čim večje število zanimivih in dinamičnih vaj, kar je predpogoj za motiviranost na treningu.

Ker spada roket v skupino kolektivnih-moštenih športov, bo moštvo na tekmi rezultatsko uspešno le v primeru, da bo v vseh fazah roketne igre igralo kolektivno, kot celota. To pomeni, da se morajo posamezniki znotraj moštva poskušati čim bolj uskladiti in združiti svoje individualne sposobnosti in obvladanja tehnično-taktičnih elementov roketne igre s pomočjo skupinskih aktivnosti, v našem primeru v fazi napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambo. Ker posameznik na tekmi z individualno igro sam ne more premagati druge ekipe, je pomembno, da začnemo z različnimi oblikami skupinskega sodelovanja že pri najmlajših starostnih kategorijah. Tukaj si lahko največ pomagamo z različnimi oblikami elementarnih iger, uporabne so igre s prirejenimi pravili ter tudi s pravo roketno igro. Pomembno je, da mladi spoznajo, da lahko premagajo nasprotnika samo takrat, ko vsi svoje individualne sposobnosti in znanja združijo in podredijo svoji ekipi.

V diplomski nalogi sem razvrstil vse značilne skupinske aktivnosti v fazi napada, s katerimi pričnemo v starostni kategoriji 12 do 14 let pri roketu.

Te skupinske aktivnosti so:

- zaporedje podaj iz zaleta,
- križanja,
- menjave mest brez žoge,
- blokade z odvajanjem,
- povratne (dvojne) podaje,
- odkrivanja.

Vse skupinske aktivnosti sem podrobneje predstavil in opisal njihove glavne značilnosti. Pri vsaki je priloženo še slikovno gradivo, kjer je po posameznih fazah prikazan in opisan pravilni potek določene skupinske aktivnosti. V diplomski nalogi je podana metodika učenja in treniranja za vsako skupinsko aktivnost posebej s pomočjo različnih oblik vadbe. Ker so skupinske aktivnosti skupek večjega števila posameznih elementov roketne tehnike je pomembno, da vadeči določene elemente v določeni meri predhodno dobro obvladajo. Drugače nam nič ne pomaga, če vadimo npr. povratno (dvojno) podajo, če imajo vadeči težave že pri osnovni obliki podajanja žoge ali pa slabo izvajajo podaje iz zaleta. Zato je pomembno, da je vadba dolgoročno načrtovana, saj se na ta način ne more preskakovati in vaditi posameznih vsebin (elementov), ki so pri roketni igri pomembni. V poglavju metodika učenja in treniranja sem se v začetnem delu osredotočili na učenje pravilne tehnike izvajanja pri posameznih skupinskih aktivnosti. Sledijo jim vaje izpopolnjevanja ter v zadnjem delu situacijska vadba, kjer s pomočjo različnih igralnih situacij vadimo posamezne situacije, ki se pojavljajo v igri oziroma na tekmah. Situacijska vadba lahko poteka bodisi v oteževalnih ali olajševalnih okoliščinah. Pri mlajših kategorijah je priporočljivo, da v fazi igre v napadu učimo in izpopolnjujemo določeno skupinsko aktivnost najprej v olajševalnih okoliščinah, ker bodo vadeči vsebino hitreje dojemali in pravilneje izvajali elemente roketne tehnike-taktike in bili pri tem uspešnejši. Ko imajo vadeči dovolj veliko stopnjo znanja, lahko preidemo na vadbo v oteženih pogojih. Po učenju in treniranju določenih skupinskih aktivnosti na treningih je

zaželeno, da le-te čim hitreje preizkusimo tudi v tekmovalnih okoliščinah, torej na samih tekmah. Ker predstavlja tekma mladim velik stres je pomembna naloga trenerja, da pred in med tekmo vadeče opozarja in svetuje, na kakšen način naj igralci igrajo. Na tekmah naj bi izvajali tiste aktivnosti, ki jih obvladajo in so jih trenirali. Po analizi rezultatov s tekem mora trener ugotoviti stopnjo znanja posameznih skupinskih aktivnosti, kje imajo vadeči največ težav, kaj je potrebno izboljšati, nadgraditi itd. . S temi pomembnimi podatki trener prilagaja in pravilno usmerja vsebinski program svojih treningov, kjer pa je glavni cilj ustvariti univerzalnega igralca, ki bo sposoben v vseh fazah rokometne igre igrati kakovostno, tako v fazi napada in obrambe.

Pri načrtovanju treningov moramo paziti, da situacijska vadba individualnih, skupinskih in moštvenih aktivnosti do starosti 14 let ne sme presegati 35 % vadbenega časa. Ker je to obdobje univerzalno specialnega treninga, je še vedno poudarek na igralni (40 %) in tekmovalni (20 %) metodi učenja. Bistvena komponenta pri sestavljanju vsebin treningov pri mladih pa je, da se bodo vadeči na treningu skozi rokometno igro čim bolj zabavali, uživali in se pri tem še nekaj naučili. S tem bo zagotovljena visoka stopnja motivacije otrok za delo, ki jo lahko in morajo trenerji s svojim strokovnim znanjem izkoristiti za napredek in razvoj vadečih. Za trenerja je največji užitek gledati igralca, ki uživa in se zabava skozi rokometno igro. Če bomo s takim načinom dela začeli dovolj zgodaj, se ni potrebno bati, da ne bi v starejših starostnih kategorijah in tudi članskih ekipah naši igralci bili in igrali na tekmah tako sproščeno, kot igrajo in trenirajo na treningih. S tem bodo vadeči postajali samozavestni, psihološko stabilni, sproščeni, brez straha, koncentrirani na samo igro, predtekmovalna anksioznost bo nižja, stopnja motivacije visoka itd. .

S tako miselnostjo igralcev in trenerjev bi lahko dolgoročno prišli do tega, da v najboljših klubih in reprezentancah ne bi potrebovali pomoči športnih psihologov zato, da bodo igralci igrali na tekmah sproščeno in s tem učinkoviteje. Na razvoj osebnosti otroka vpliva mnogo dejavnikov: družina, vzgoja, vrednote, šola, okolica, prijatelji, mediji, šport itd. Ker v današnjem sodobnem načinu življenja nekateri naštetih dejavniki izgubljajo svoj pomen, morajo zato (športni) pedagogi na otroka vplivati predvsem s svojim pozitivnim zgledom in načinom razmišljanja skozi svoje delo.

Diplomska naloga je namenjena vsem športnim pedagogom, ki poučujejo roket, predvsem pa rokometnim trenerjem, ki si bodo z njo lahko pomagali pri metodiki učenja, izpopolnjevanju in pri treniranju mlajših in starejših starostnih kategorij na svojih treningih ter s tem širili njihovo tehnično-taktično znanje skupinskih aktivnosti v fazi napada.

8. LITERATURA

1. Bon M., (2002). Analiza gibanja igralca med tekmo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Dežman B., (1996). Košarka : osnovni program - izbrana poglavja :

(skripta). Ljubljana : Fakulteta za šport.

3. Goršič T., (1999). Rokomet – taktično tehnična priprava. Celje : Športna šola.
4. Goršič T., (1986). Kako igramo rokomet : tehnika, taktika, vadba. Rokometni klub Aero, Celje.
5. Golčman D., (2006). Reševanje specifičnih situacij pri napadu na consko ali kombinirano obrambo v rokometu. Diplomsko delo. Ljubljana : Fakulteta za šport.
6. Kuzma S., (2001). Metoda učenja in vadbe krilnih igralcev v rokometu. Diplomsko naloga. Ljubljana : Fakulteta za šport.
7. Mežnaršič M., (2006). Analiza obrambnih aktivnosti na moškem evropskem prvenstvu v rokometu 2006 v Švici s pomočjo video tehnike. Diplomsko delo. Ljubljana : Fakulteta za šport.
8. Mocsai L., (2002). Profil uspešnega trenerja. Rokometni seminar. Zagreb 2002.
9. Papić R., (2002). Metodika vadbe zunanjih igralcev in pomembnost individualnega dela. Rokometni seminar. Zagreb 2002.
10. Plazar P., (2005). Metodika učenja in treniranja krožnih napadalcev pri rokometu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Poklar I., (1985). Kombinirana obramba in napad proti njej pri rokometu. Diplomsko delo Ljubljana : Fakulteta za šport.
12. Poljak V., (1974). Didaktika. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
13. Pori P., (2005). Obremenitve in napor v rokometu. Trener rokomet, letnik 12, številka 2.
14. Svetovno prvenstvo 2007-komentar. Pridobljeno 12.5.2007 iz <http://www.celjskarokometnasola.com/sp2007.htm>
15. Šibila M., (2002). Razvojne težnje v sodobnem vrhunskem rokometu. Trener rokomet, letnik 9, številka 1.
16. Šibila M., (2004). Rokomet, izbrana poglavja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
17. Šibila M., (2006). Skripta za tečaj rokometnega trenerja – 2. stopnja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Ljubljana.
18. Tušak M., (2003). Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
19. Veraja L., (2001). Trenutno stanje modernega rokometu in možnosti razvoja igre v napadu. Rokometni seminar. Pulj 2001.

