

**1/2000**

**TRENER  
ROKOMET**



---

TRENER ROKOMET 1/2000

Revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije

***Izdaja:***

Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

***Uredniški odbor:***

Odgovorni urednik: Slavko Ivezić

Glavni urednik: Marko Primožič

Ostali sodelavci: dr. Marko Šibila

mag. Marta Bon

Boris Zupan

Boris Čuk

Lektorja: Tatjana in Bogdan Košak

Fotografije: Marko Primožič

***NASLOV UREDNIŠTVA:***

Rokometna Zveza Slovenije

Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

Celovška c. 25, 1000 Ljubljana

Telefon, faks (01) 231 98 40, (01) 431 62 39

Žiro račun: 50100-620-133 05 1222112-319350

pri: Nova Ljubljanska banka d.d. Ljubljana

Davčna številka: 75347083

Matična številka: 1120085

Naslov www strani RZS: [www.rokometna-zveza.si](http://www.rokometna-zveza.si)

Pisno gradivo za naslednje revije ali druga mnenja in pripombe lahko pošljete tudi po elektronski pošti na naslova:

[marko.primozic@guest.arnes.si](mailto:marko.primozic@guest.arnes.si), ali

[marko.sibila@guest.arnes.si](mailto:marko.sibila@guest.arnes.si)

Tisk: MEDIUM Radovljica

Datum in kraj izdaje: Ljubljana, oktober 2000

ISSN 1318 - 7333

Revijo je sofinancirala Fundacija za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji.

---

# VSEBINA

<i>mag. Marta Bon</i>	DELO NOG PRI ROKOMETU .....	7
<i>dr. Marko Šibila</i>	TRENING KROŽNEGA NAPADALCA .....	15
<i>Aleksander Lapajne</i>	OSNOVE AKROBATIKE V ROKOMETNI IGRI .....	21
<i>Obvestila</i>	Novo vodstvo ZRTS .....	29
	Zapisnik Zbora ZRTS .....	30
<i>Marko Primožič</i>	ŠOLSKA ROKOMETNA TEKMOVANJA .....	33
	Mali rokomet za učenske in učence osnovnih šol rojene 1990 in mlajše .....	33
	Rokomet za učenske in učence letnik 1988 in mlajše .....	35
	Rokomet za učenske in učence letnik 1986 in mlajše .....	37



*Kadetska reprezentanca Slovenije s svojima trenerjema*

# UVODNIK

## **SPOŠTOVANI KOLEGI IN KOLEGICE !**

*Avgusta 2000 ste me izvolili za novega predsednika Združenja roketnih trenerjev Slovenije. Delo bi rad nadaljeval tam, kjer ga je moj predhodnik dr. Marko Šibila končal. Ob tej priložnosti se mu še enkrat zahvaljujem za delo, ki ga je opravil pri postavljanju temeljev nove organiziranosti trenerjev in vloge, ki jo je ZRTS dobilo pri razvoju slovenskega rokometu. Vse vas pa vabim, da s svojimi konstruktivnimi pripombami prispevate k nadaljnjemu uspešnemu delu naše stanovske organizacije.*

*Spektakularno leto 2000 bo za slovenski roket ostalo zapisano z velikimi črkami. To je leto, ko smo dosegli največje uspehe v kratki zgodovini samostojne Slovenije.*

*Moška reprezentanca Slovenije je na EP na Reki in v Zagrebu dosegla odličen uspeh z osvojitvijo 5. mesta prav v tekmi z domačini prvenstva, kar je pomenilo direktno uvrstitev na OI 2000 v Sydneyu in na SP 2001 v Franciji.*

*Mladinska reprezentanca je z osvojitvijo 5. mesta na EP v Grčiji prav tako dokazala, da se za prihodnost slovenskega rokometu ni potrebno bati. Mladi talenti kot so Žvižej, Praznik, Zorman, Backovič, Konečnik..., so na dobri poti, da nadaljujejo z dobrimi rezultati svojih predhodnikov.*

*S ponosom se lahko ozremo tudi na uspehe slovenskih klubov v evropskih tekmovanjih. Rezultati, ki so jih dosegli Celje Pivovarna Laško, Krim Neutro Roberts, Prule, Prevent, Trebnje, so izjemnega pomena za razvoj in popularizacijo rokometne igre v Sloveniji.*

*Ti uspehi na reprezentančnem in klubskem nivoju samo potrjujejo kvalitetno delo slovenskih trenerjev. Stalna prisotnost v Evropi, permanentno izobraževanje in spremljanje novih trendov v rokometu mora biti vsakdanje vodilo pri našem delu.*

*Na koncu bi se rad zahvalil vsem trenerjem, ki so na kakršen koli način pripomogli k uspehom klubov in reprezentanc, še posebej pa tistim, ki delajo z najmlajšimi.*

Slavko IVEZIĆ



*Nekateri izmed predavateljev na 24. SRŠ Rogla 2000*

mag. Marta BON

## DELO NOG PRI ROKOMETU

### - prikaz nekaterih vaj za razvoj koordinacijskih sposobnosti - - RITEM, PRAVOČASNOST; SPREMEMBA HITROSTI -

V rokometnih strokovnih krogih je velikokrat govora o pomembnosti gibanja igralca, kar je povezano z delovanjem nog ter s določenimi motoričnimi sposobnostmi; tudi ali predvsem z različnimi ravnmi koordinacije. Koordinacija je (po definiciji) sposobnost, ki je odvisna od učinkovitosti senzomotoričnih centrov za sprejem, predelavo in zadrževanje motoričnih informacij in od delovanja kortikalnih centrov v centralnem živčnem sistemu (C S). V realnosti, na športnem igrišču pa je koordinacija sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog.

Med najpomembnejše dejavnike koordinacije sodijo:

- ◆ kortikalni in subkortikalni centri za oblikovanje gibanja,
- ◆ sistem za sprejem in analizo informacij,
- ◆ center za gibalni spomin.

V dosedanjih raziskavah so raziskovalci določili strukturo koordinacije, ki jo sestavlja šest faktorjev:

- ◆ sposobnost za realizacijo celostnih programov gibanja,
- ◆ sposobnost za eksploatacijo kinetičnih informacij,

- ◆ sposobnost kinetičnega reševanja prostorskih problemov,
- ◆ sposobnost kinetičnega reševanja ritmičnih struktur,
- ◆ sposobnost koordinacije nog,
- ◆ sposobnost timinga.

Rokomet je polistrukturna kompleksna športna panoga, zato je pomen koordinacije pri igri zelo velik; kaže pa se predvsem pri:

- ◆ izvajanju preigravanj in varanj,
- ◆ med izvajanjem različnih aktivnosti z veliko hitrostjo,
- ◆ pri izvajanju nenavadnih akcij,
- ◆ časovnem usklajevanju poti žoge in gibanja soigralcev in nasprotnih igralcev,
- ◆ hitrosti prilagajanja na različne igralne vloge in položaje,
- ◆ izvajanju neobičajnih strelav,
- ◆ odzivanje na različne nepredvidene situacije,
- ◆ orientaciji v prostoru ipd.

Koordinacija je v visoki pozitivni povezanosti tudi s hitrostjo in kakovostjo učenja tehničnih struktur ter elementov rokometne igre in s sposobnostjo agilnosti.

Koordinacija je sposobnost, ki je zelo pomembna za večino športnih panog, a je, zlasti pri nas, slabo raziskana. V raziskavah koordinacija ni bila obravnavana tako, da bi dovoljevala enako poimenovanje izoliranih razsežnosti. Največji del problema je izhajal iz široke in netočne definicije koordinacije. Tako so bile izolirane koordinacija velikih mišičnih skupin, splošna koordinacija telesa, koordinacija rok in nog, koordinacija spodnjih udov, motorična edukativnost, sposobnost reprodukcije plesnih ritmov, agilnost in druge.

Na podlagi rezultatov nekaterih raziskovalcev: Metikoš in Hašek, 1972; Viskić-Štalec, 1973; Marčelja in sodelavci, 1973; Horga in sodelavci, 1973; Gredelj in sodelavci, 1973; Hošek in sodelavci, 1973; Metikoš in sodelavci, 1974 lahko ugotovimo, da obstajajo naslednje primarne razsežnosti koordinacije:

- ◆ koordinacija telesa,
- ◆ koordinacija nog,
- ◆ koordinacija rok,
- ◆ hitrost izvajanja kompleksnih motoričnih nalog,
- ◆ reorganizacija stereotipa gibanja,
- ◆ koordinacija v ritmu,
- ◆ agilnost,
- ◆ hitrost učenja novih motoričnih nalog.

Doslej najobširnejše delo na področju koordinacije je opravila Hoškova (1976). Avtorica je s 37 testi koordinacije izmerila 693 merjencev. S faktorško analizo je izolirala 6 primarnih faktorjev koordinacije, ki jih je razložila funkcionalno. Prvi faktor je bil odgovoren za oblikovanje in izvedbo izrazito kompleksnih programov gibanja, ki so odvisni od delovanja kortikalnih regulativnih mehanizmov pri obli-

kovanju gibanja in subkortikalnih mehanizmov pri izpeljavi motoričnih programov. Drugi faktor je pojasnjen kot količina in učinkovitost pridobljenih motoričnih informacij. Tretji faktor je odgovoren za koordinacijo kortikalnih in subkortikalnih mehanizmov, pri katerih je funkcija subkortikalnih mehanizmov situacijsko oblikovanje elementarnih programov. Naslednji trije dejavniki so bili manjšega obsega: sposobnost izvedbe ritmičnih struktur, timing in koordinacije nog.

Strel in Šturm (1981) sta na vzorcu 195 učencev in 186 učenek srednjih šol določila strukturo prostora koordinacije, ki ga definirajo naslednji dejavniki: hitrost realizacije kompleksnih motoričnih struktur, sposobnost realizacije ritmičnih gibalnih struktur, timing, koordinacija gibanja ekstremitet, koordinacija natančnih gibov s stopali. Pri učencih sta bili poleg naštetih ugotovljeni še agilnost in koordinacija gibanja z rokami, pri učenkah pa sposobnost manipuliranja z objekti z boljšo roko in sposobnost koordiniranega gibanja z obema rokama.

Faktor eksplozivne moči in pa faktor agilnosti sta se pokazala kot najpomembnejša v skoraj vseh raziskavah (Pavčič, Gabrijelič, Kunath, Mueller, Delija, Kuleš, Šimenc, Šibila, Bon...) na vzorcu rokometišev.

Delija<sup>1</sup> je izmeril 60 rokometišev z 12 spremenljivkami eksplozivne moči, 6 spremenljivk je bilo s področja osnovne motorike in 6 s področja specifične motorike. Skušal je ugotoviti povezanost manifestnih spremenljivk z tekmovalno učinkovitostjo. S klasično regresijsko analizo je spoznal pomembno povezanost

1 Delija K.: Prediktivna vrednost testova eksplozivne snage u rukometu kod žena. -Diplomski rad, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 1975



sistema prediktorjev s kriterijem. Ugotovil je tudi, da rezultati v situacijskih testih eksplozivne moči rokometasč pomembno prispevajo k pojasnjevanju njihove igralne kakovosti v nasprotju z rezultati v testih osnovne motorike.

**Delo nog** - moramo v procesu treninga razvijati na več ravneh. Dejstvo je, da je komponenta maksimalne hitrosti za uspešno igranje rokometas izredno pomembna; vendar pa ni dovolj. Zavedati se je potrebno, da gre pri izvajanju te-ta prvin rokometne igre za izredno kompleksne odnose; tako je pomembno, da igralec aktivnost pravilno te-ta izvede. V okviru tega pa je prav tako pomembno, da to izvede pravočasno in z ustrežno ali optimalno hitrostjo. Zdi se, da v procesu treninga največ pozornosti namenjamo razvijanju maksimalne hitrosti, eksplozivnosti, elastičnosti. Menim, da se vidik razvijanja občutka za pravočasnost - za ritem - včasih zanemarja.

Koordinacijske sposobnosti - (v tem primeru agilnost) so vključene praktično v vse aktivnosti rokometne igre. Prav sprememba ritma gibanj je zelo značilna za različne oblike preigravanj, mnogokrat je odločilni dejavnik pri uspešni izvedbi določenih igralnih kombinacij (akcij), pri različnih zaključkih napadov. Spremembe ritma (hitrosti) je moč zaznati tudi v različnih obrambnih aktivnostih. Velikokrat

je povezana s sposobnostjo predvidevanja (anticipacijo) v igri.

Trenerji so mnenja, da je za uspešno igranje skoraj na vseh igralnih mestih, pomembno, da se igralec dobro giba oz. da ima dobro delo nog. Kaj pa to pomeni *dobro delo nog*?! Ali je to zelo hitro gibanje; torej velika frekvenca korakov ob optimalni hitrosti, ali je to zelo hitro in (mehko) elastično gibanje. Tudi pri testiranjih, na osnovi katerih ocenjujemo perspektivnost igralcev, v glavnem merimo max. hitrost igralca. Verjetno pa izolirana sposobnost hitrega gibanja, za uspešno igranje rokometas, torej hitro delovanje nog, ni dovolj. Menim, da se premalo ukvarjamo s t.i. časovno - prostorsko usklajenostjo gibanja igralca v prostoru (igrišču), o pravočasnosti izvedbe gibanja ali neke aktivnosti. Vse to lahko imenujemo tudi ritmičnost, ali širše koordiniranost. V vsaki aktivnosti pri rokometu lahko zaznamo določen ritem gibanja, ki pa se spreminja ali prekinja z različnimi acikličnimi aktivnostmi. To izhaja iz dejstva, da je rokomet polistrukturna kompleksna športna panoga.

V procesu treninga moramo tako po eni strani razvijati sposobnost prilagajanju cikličnih gibanj (občutek za ritmičnost) - torej ponavljajoče se aktivnosti - morda še pomembnejše pa je razvijanje sposobnosti, ki pogojujejo odzivanje na spremembe ritma (hitrosti gibanja).

## PRIKAZ VAJ

- ◆ RAZVIJANJE KOORDINACIJE - OBČUTKA ZA PRAVOČASNOST, RITMIČNOST

### Hitrost/ elastičnost

- ◆ različni poskoki, mnogokoki
- ◆ skiping;
  - naprej nazaj, slalom
  - skiping sprememba hitro/počasi, sprememba visoki/nizki
- ◆ sonožni poskoki (naprej, nazaj, slalom)
  - sprememba hitro/počasi, visoki/nizki
  - stopnjevanje
- ◆ skiping v razkoraku
  - a) široko/skupaj noge (lahko tudi stopnjevanje hitrosti)
  - b) stopnjevanje hitrosti v skipingu
  - c) hitra sprememba ritma hitro/počasi
    - skiping + napadalne aktivnosti
    - skiping\_ zamah - nakazanje strela (bič)/prehod v zalet/

### Poskoki

- ◆ **sonožno / po L nogi , po D nogi**
  - naprej/nazaj/diagonalno (v kvadratu)
    - sprememba ritma skokov
    - stopnjevanje hitrosti skokov
- ◆ poskoki v stran
  - s predskokom v stran navzven, po L, po D
  - poskoki v širokem razkoraku iz noge na nogo
    - sprememba ritma skokov
    - stopnjevanje hitrosti skokov
- ◆ "košarkarski skiping" / vmes izvajamo piruete/ pol-obrate/ skoke v blok
- ◆ obrambno gibanje "prekinjeno z drugimi aktivnostmi"
 

- skok v blok	- lega na trebuh	- lega na hrbet
- izpadanje	- piruete	- itd.

## ♦ UPORABA REKVIZITOV

(kot element, ko določa intenzivnost (višina skoka oz. odriva; lahko različno frekvenco - gostota postavitve obročev ali klopi)

- KLOPI
- OBROČI

**Vaje v parih z žogo**

1. en par dve žogi - ena žoga po tleh/druga po zraku
2. podaje, s tem, da je po vsaki podaji aktivnost
  - visoki skiping
  - skok - kolena na prsa, takoj nadaljevanje pete max. nazaj
  - sed
  - uleg

V tem času en partner izvaja

  - a) skiping/poskoke
  - b) "prihaja" po žogo; enkrat na L in enkrat na D
3. podaje/ves čas aktivnost delo nog (gibanje v stran, gibanje naprej nazaj, zalet v stran; vmes menjava roke)

## 4. TROJKE

- PEPČEK
  - a) izrazito delo nog srednjega (pepčka)
  - b) dovoljeni bočni pomiki obeh "zunanjih", tako, da niso več v liniji tako kot pri klasičnem pepčku
  - c) isto kot a) s tem, da mora napadalec "počakati" obrambnega i., ta je zelo aktiven z nogami in rokami, vendar se napadalca z rokami ne sme dotakniti
  - d) čim hitrejša podaja

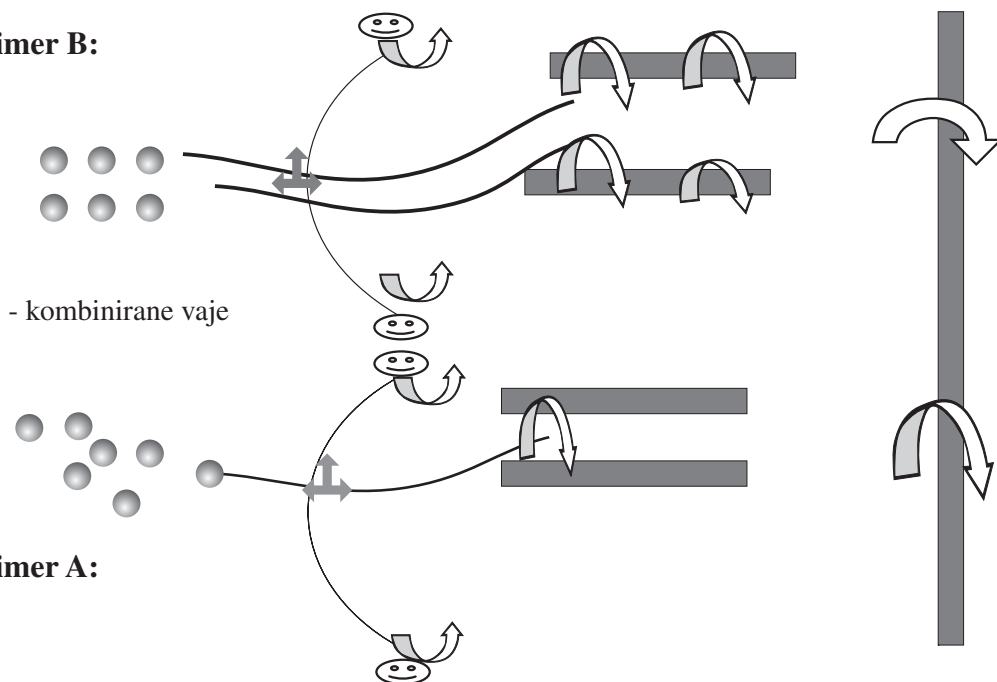
**Pravočasnost**

- ♦ amerikanec
- ♦ različne izvedbe
- ♦ trojka\_zaporedne podaje /... podaje z dvema žogama med podajami različne oblike medskokov
  - A) vsi enake / različne - lahko določimo, lahko izberejo sami

## VAJE S KOLEBNICO

- ♦ razvijamo elastični potencial miškulature nog (tudi zapestje-vrtenje kol.); po drugi strani poudarek na timingu
- ♦ tek s kolebnico
  - različne oblike skokov
  - kombinirane vaje

## primer B:



## primer A:

## primer A:

Dve osebi vrtita vrv (dolgo kolebnico) v zmernem ritmu: naloga igralcev je, da stečejo v skladu z vrtečo se vrvjo (da se jih ne dotakne in nadaljujejo tek do švedske klopi, kjer izvajajo aktivnosti:

- a) preskok
- b) preskok po L ali D nogi;
- c) naskok - seskok - bočno, naravnost ipd.
  - določimo število skokov

d) izmenični naskok l in d klopi- (ritmičnost)

- Za klopmi lahko postavimo še eno vrv ali kakšno drugo nalogo za razvoj koordinacijskih sposobnosti nog

#### Izpeljanke vaje pri prvi nalogi:

- ◆ stečejo "v vrv" opravijo dva (lahko 3 ali več ) skokov in nadaljujejo
- ◆ stečejo v vrv, opravijo skok preko vrvi-najprej naravnost, naslednji skok bočno, naslednji zadensko in spet bočno, nato stečejo iz območja vrvi - s tem, da se jih vrv ne sme dotakniti
- ◆ Na koncu je še ena švedska klop, ki jo preskočijo na določen način (sonožno ali v teku; ali jim določimo število skokov). Na koncu je smiselno dodati še eno vrtečo se vrv z isto ali podobno nalogo.
- ◆ primer A: po dva igralca se držita za roko in izvajata iste ali podobne naloge pri vrvi kot v primeru prej (poudarek na usklajenosti ritma gibanja dveh ljudi); ko stečeta iz območja vrteče se vrvi (ki se jih ne sme dotakniti) stečeta vsak proti svoji klopi in izvajata naloge preskokov (glej primer B).
- ◆ Izpeljanke vaj so lahko iste kot v primeru B

#### - kompleksne vaje

- ◆ prikaz vaj, ki jih navadno veliko izvajamo v teku treninga; vendar jih bomo na tako formiranem treningu izvajali s poudarkom na spremembah ritma
- ◆ npr. križanje z ragby podajo, da
  - a) stopnjujemo hitrost gibanja
  - b) v poteku izvedbe spreminjamo ritem
    - po končani seriji ima trojka, ki je zaključila križanje določeno nalogo
- ◆ skiping/poskoki/ menjaje skiping poskoki/ različne oblike teka vmes npr. obrati, piruete

VADBA PRAVOČASNOSTI PRI RAZLIČNIH IGRALNIH KOMBINACIJAH / NENADNE SPREMEMBE HITROSTI; POUDAREK NA PRIKAZU RAZLIČNIH OBLIK VTEKANJ IGRALCA (a) vtekanje v prazen prostor; moment presenečenja; b) ("glasno") vtekanje kot praznjenje prostora za prodor ali drugo zaključno napadalno aktivnost

- ◆ vadba zaleta (bočni/čelni) ; opozarjamo na pravočasnost; način začetka gibanja
- ◆ vtekanje/(krila); enkrat klasično vtekanje (vidno; lahko kot praznjenje prostora); drugič vtekanje kot praznjenje prostora.

## ZAKLJUČEK

- ◆ Sestavni deli koordinacije se navadno razvijajo sočasno z ostalimi sposobnosti- kljub temu smo mnenja, da jih je potrebno obravnavati tudi ločeno oz. s poudarkom na določeno raven koordinacije.
- ◆ Pomembno je, da koordinacijo (ritmičnost; spremembo ritma) razvijamo od začetka igralčevega razvoja.
- ◆ Sredstvo treninga za razvijanje občutka za pravočasnost, ritmičnost je lahko tudi glasba;

Uporaba glasbe med treningom oziroma kot sredstvo treninga:

- ◆ lahko jo uporabljamo kot popestritev (na primer kondicijske vadbe ali vadbe z utežmi);
- ◆ druga možnost je uporaba glasbenih sredstev kot sredstev za razvijanje sposobnosti odzivanja na ritem.

Dejstvo je, da so vse te sposobnosti prepletene tako jih tudi razvijati skorajda ne moremo izolirano, ampak načeloma v celoti - kljub temu pa se v procesu enote treninga lahko osredotočimo na eno raven. Na to smo želeli opozoriti v sledečem sestavku oz. predavanju.



*Člani organizacijskega odbora 24. SRŠ Rogla 2000*

Dr. Marko Šibila

## TRENING KROŽNEGA NAPADALCA

*Način igranja krožnega napadalca (KN) v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambo se je v zadnjih 10 - 15 letih močno spremenil. Najpomembnejše značilnosti sodobnega modela igre KN so:*

- ◆ KN veliko teče na različne načine, z različnimi tehnikami;
- ◆ Pri odkrivanju in postavljanju ob črti vratarjevega prostora (za hrbti obrambnih igralcev) uporablja prežo v kateri je bočno, mnogokrat pa tudi s prsmi obrnjen proti vratom. Soigralca, ki mu lahko žogo poda mnogokrat niti ne vidi ali pa ga vidi samo s perifernim pogledom. Tak položaj zahteva tudi tehnično in taktično pravilno izvedeno podajo soigralca z odbojem od tal tako, da se žoga odbije pred KN nad vratarjev prostor. Obrambni igralci v takem položaju težko ustrezno posredujejo (tudi, če na klasično ustrezen način krijejo in spremljajo tako KN kot napadalca, ki mu žogo podaja), ker lahko KN strelja takoj po sprejemu žoge brez dodatnega obračanja;
- ◆ Sodelovanje s soigralci je izredno bogato. Pri tem mislim predvsem na različne vrste blokad, dvojnih podaj ter na pomoč pri prenosu žoge z ene strani na drugo stran napada - sodelovanje pri organizaciji napada. Vse te aktivnosti opravljajo KN organizirano znotraj predvidenih kombinacij v katerih imajo njihove aktivnosti veliko vlogo ali improvizirano glede na trenutno situacijo. Največkrat pa v kombinaciji obojega;
- ◆ Veliko število različnih načinov streljanja glede na položaj obrambnih igralcev (izmiikanje prekrškom) in vratarja (tudi varanja z zavrtjenimi žogami, "suhi list", ipd.);
- ◆ Velike akrobatske sposobnosti (dobra koordinacija), ki pridejo še posebej do izraza pri sprejemu žoge med padanjem nad vratarjev prostor, ob strelu s padcem in ob pristanku na tleh.

Na kratko lahko rečemo, da je za igro KN v napadu na postavljeno obrambo značilno predvsem pred vsem velika dinamika ter številne dejavnosti, ki so zelo zapletene. Glede na to dejstvo je nujno tudi nekoliko spremeniti ali posodobiti metodiko treniranja KN. Tudi trening KN mora biti zelo dinamičen, vsebovati mora veliko število ponovitev tistih aktivnosti, ki so značilne za igro KN. Izvajanje teh aktivnosti mora biti zelo raznoliko, tako da se KN med treningom znajde v velikem številu različnih situacij, ki jih mora motorično (tehnično) in miselno (taktično) rešiti.

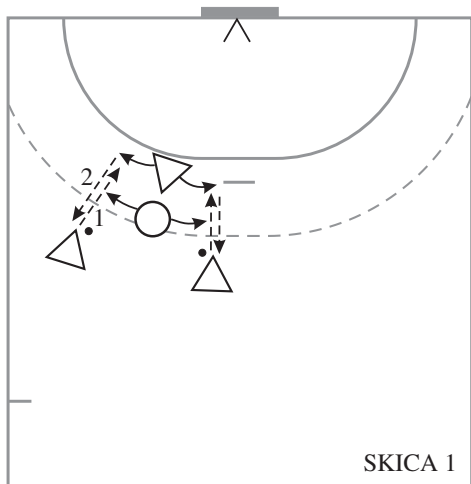
Vaje, ki sem jih predstavil na SRŠ Rogla 2000 naj bi v veliki meri odgovarjale tem zahtevam. Moj namen je bil predvsem predstaviti veliko število vaj, ki jih lahko uporabimo pri treningu KN. Največkrat jih lahko kombiniramo z drugimi vajami v različnih delih treninga.

**VAJE:**

Vaje za uvodno pripravljalni del treninga (ogrevanje)

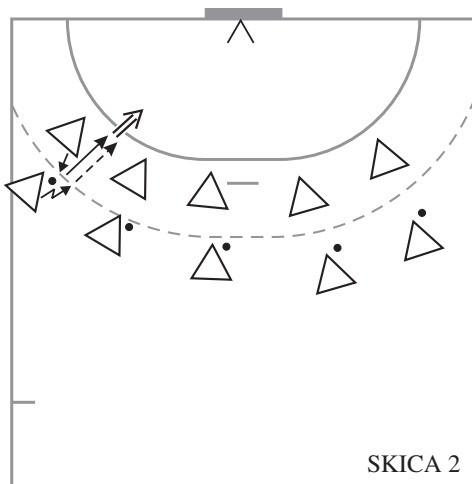
- ◆ Pari (en za drugim) - v teku po dolžini telovadnice zadnji v paru prvemu podaja žogo z odbojem od tal ob njem. Po sprejemu mu prvi žogo vrne;
- ◆ Enak položaj igralcev med vajo, zadnji podaja dve žogi (enkrat levo, enkrat desno) - večja dinamika izvedbe;
- ◆ Enak položaj igralcev med vajo, zadnji podaja žogo partnerju čez glavo;

- ◆ Zadnji igralec podaja partnerju eno žogo čez glavo, drugo pa ob nogah;
- ◆ Partnerja stojita en za drugim na mestu. Prvi igralec, ki je s hrbtom obrnjen proti partnerju stoji v razkoračnem položaju. Partner mu izmenično podaja dve žogi - eno čez glavo (vrača čez glavo) eno med nogami (vrača med nogami). Enako nalogo ponovijo tudi z različnim vračanjem žoge (žogo sprejme med nogami in jo vrne čez glavo, drugo sprejme čez glavo in jo vrne med nogami).



SKICA 1

**Skica 1:** Odkrivanje KN za obrambnim igralcem, ki skuša preprečiti izmenične podaje dveh napadalcev s pomočjo rok in nog. Napadalca podajata proti KN na različne načine.



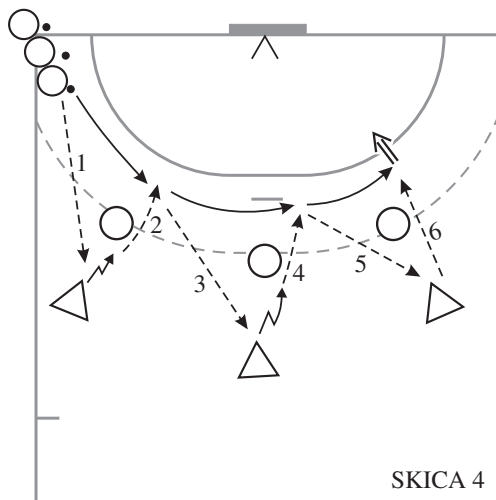
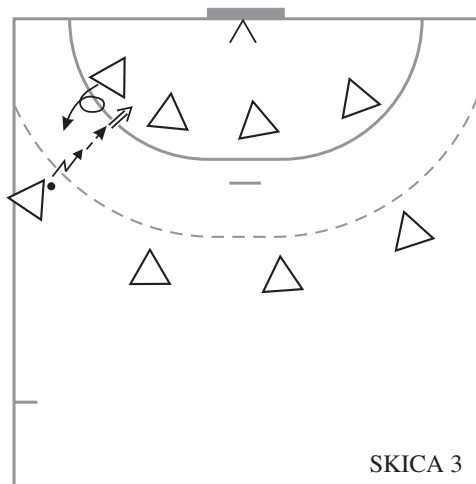
SKICA 2

**Skica 2:** Ogrevanje vratarjev. Pari so razporejeni čez širino igrišča. Eden izmed partnerjev stoji ob črti vratarjevega prostora (KN), drugi pa 10 - 12 m oddaljen od vrat (zunanji igralec). KN napravi blokado na navideznem obrambnem igralcu (8-9m od vrat), skladno z njegovo

blokado napravi zunanji igralec zalet proti голу in poda žogo od tal KN, ki se deblokira s prsmi proti голу. Igralci streljajo v seriji (en par za drugim) v smeri, ki jo želi vratar.

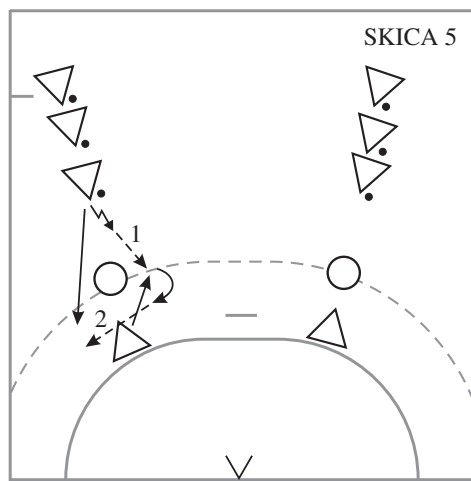
**Skica 3:** Položaj igralcev je podoben kot pri prejšnji vaji. Sedaj KN stoji v vratarjevem prostoru naredi preval nazaj in vstane. Istočasno mu soigralec poda žogo od tal, tako da lahko takoj po sprejemu strelja na vrata. Podaja je lahko med nogami ali ob igralčevi strani.





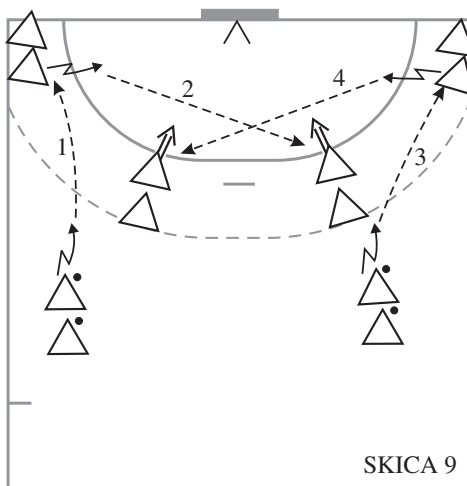
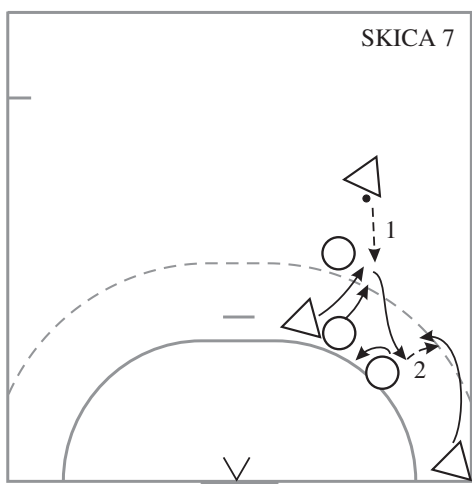
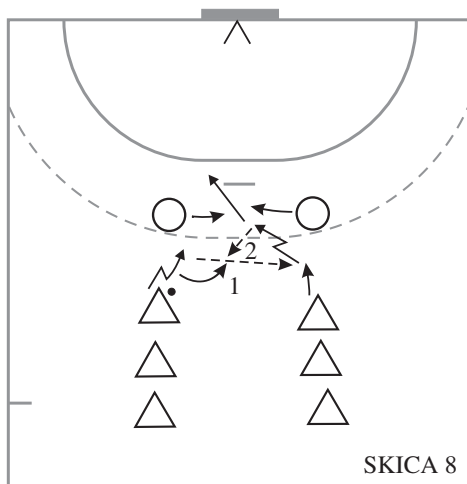
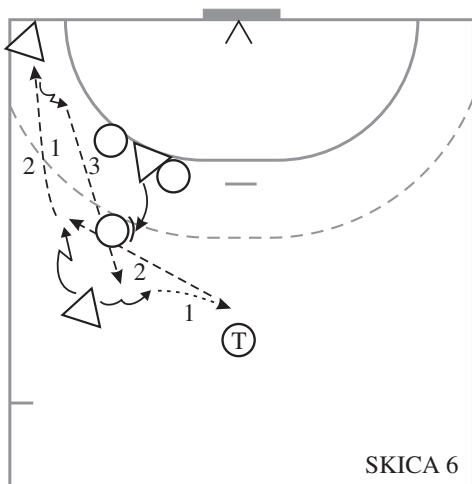
**Vaje primerne za glavni del treninga:**

**Skica 4:** Tri skupine s po tremi ali štirimi igralci. Ena skupina (z žogo v rokah) stoji v kotu igrišča (kot krila), druga ob črti devetih metrov (branilci) in tretja kot zunanji igralci. Krilo poda žogo zunanjemu igralcu in steče za branilcem ob črto vratarjevega prostora (kot KN). Zunanji igralec napravi nalet proti голу in poda žogo KN. Branilec mu s pomočjo rok in nog skuša preprečiti podajo - brez prekrška. Ko KN sprejme žogo ponovi enako nalogo tudi z naslednjima zunanjima igralcema. Po zadnji podaji strelja na vrata z različnimi tehnikami. Po treh serijah zamenjamo skupine, tako da so vse v vseh vlogah. Vajo ponovimo tudi z začetkom na drugi strani igrišča in še z blokado na zunanjem igralcu.



**Skica 5:** Na vsaki strani igrišča sta dve koloni zunanjih igralcev (LZ in DZ - vsak ima svojo žogo). Na črti prostih metov stojita branilca, za njima pa KN. LZ (DZ) napravi kratek zalet proti голу in poda KN, ki se odkriva proti

njemu. Odkriva se lahko enkrat na zunanji in drugič na notranji strani. Po sprejemu se obrne proti голу in poda žogo nazaj zunanjemu igralcu, ki se odkriva proti črti vratarjevega prostora. Zunanji strelja ali pa še enkrat poda žogo od tak proti KN. Variante: KN po sprejemu žoge križa z zunanjim igralcem in ta mu poda povratno žogo, sledi strel. Enako tudi s podajo nad vratarjev prostor.

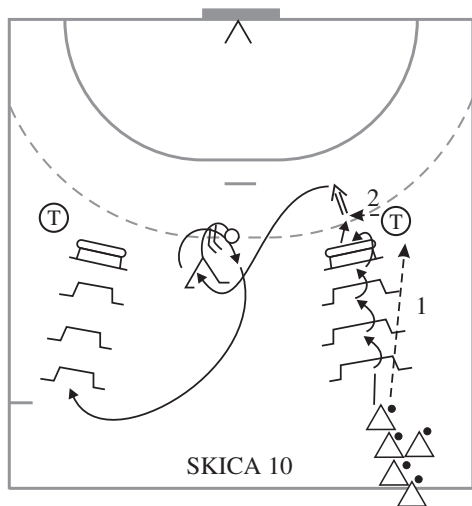


**Skica 6:** V napadu stojijo LK (DK), LZ (DZ) in KN, v obrambi pa branilci 1D, 2D in zadnji center. Podaje: LZ - poda trenerju na sredini igrišča - LZ - LK - LZ (blokada KN na branilcu 2D in igra 3:3).

**Skica 7:** Enak osnovni položaj igralcev kot pri prejšnji vaji. Podaje: LZ - KN + LK (KN se postavi med branilcema 1D in ZC). LK lahko poda KN, LZ ali strelja sam.

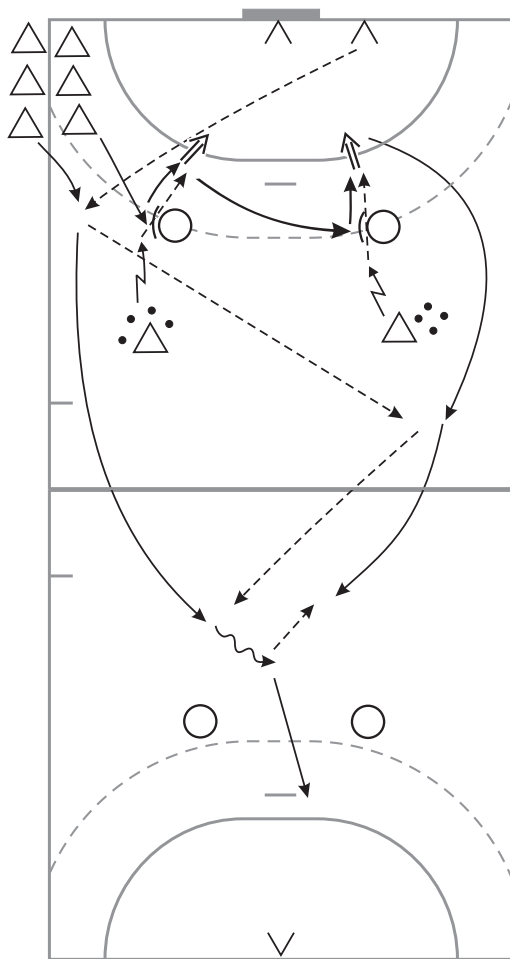
**Skica 8:** Igra 2 : 2 na sredini igrišča. Nekaj podaj iz naleta med zunanjsima igralcema, nato križanje in prehod enega zunanjega igralca na mesto KN.

Skica 9: Po dva igralca stojita na mestu LK, DK, LZ, DZ in KN. Izmenično podaje LZ (DZ) - LK (DK) - KN (na nasprotni strani) - strel.



Skica 10: Igralci preskočijo sonožno tri ovire, naskočijo na pokrov švedske skrinje, se odrinejo ter v zraku streljajo z žogo, ki jim jo poda trener. Nato stečejo do igralca na sredini polja in se splazijo med njegovimi nogami ter ga raznožno preskočijo ter nadaljujejo z enako nalogo kot prej na nasprotni strani igrišča.

Skica 11: Igralci stojijo v parih na mestu krila, po en igralec je na mestu LZ in DZ ter na mestu branilca 2D in 2L. Eden izmed partnerjev, ki sta na krilu napravi, blokadi na branilcih, se deblokira sprejme podajo od zunanjega igralca ter strelja. Nato skupaj s partnerjem stečeta v protinapad, sprejmeta žogo od drugega vratarja ter po križanju odigrata 2:2.



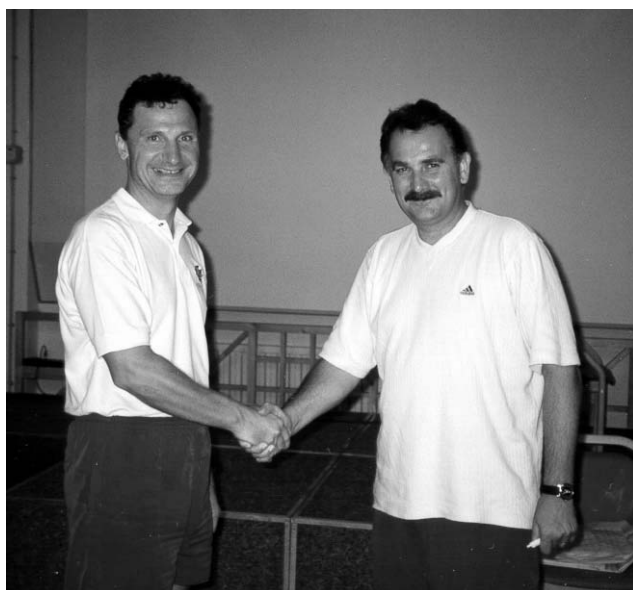
SKICA 11



*Na Rogli 2000 smo govorili tudi o  
dopingu v športu - dr. Tone Vidmar*



*Alan Lund je spet navdušil s svojimi  
predavanji.*



*Sodelovanje trenerji - sodniki*

**Aleksander Lapajne**

## **OSNOVE AKROBATIKE V ROKOMETNI IGRI**

### **NJENA PRISOTNOST IN VADBA**

Igralci rokometne igre v želji za čim boljšim izmetnim položajem velikokrat zaključujejo napad v takem položaju telesa, v katerem je nemogoče doskočiti na stopala in na njih tudi nadaljevati gibanje. Ekstremni položaj igralca namreč prisili, da "pristane" tudi na drugih delih telesa in ne samo na nogah, ki imajo daleč največjo blažilno (amortizacijsko) vlogo pri doskoku telesa na tekmovalno površino.

Pogosto tudi igralci nasprotnega moštva s trki, potiskanji in vlečenji povzročijo rotacijo telesa v nepričakovani smeri ter s tem izpostavijo igralce neposredni nevarnosti za poškodbo.

#### **Namen tega članka je:**

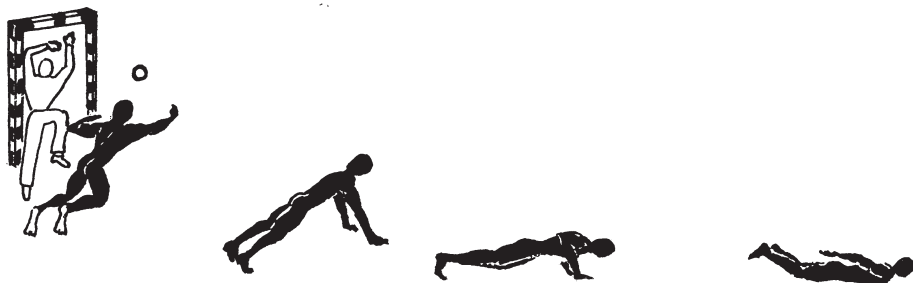
- ◆ Prikazati najznačilnejše vrste padanj pri doskoku v rokometni igri, ki so posledica optimalizacije položaja pri zaključnem metu.
- ◆ Prikazati vaje s katerimi bi igralce pripravili, da bi brez bojazni pred poškodbo zaključevali napad v najoptimalnejšem položaju telesa glede na situacijo v kateri se nahajajo.
- ◆ Prikazati vaje s katerimi bi obogatili gibalni program rokometišev in s tem znižali možnost poškodb pri nehotenih ( izsiljenih ) padanjih.

#### **Osnovna načela pri padanju na igralno površino**

1. Pri doskoku vedno poskušajmo dotakniti tla najprej s stopalom.
2. V čim krajšem času se dotaknimo tal s čim večjim številom delov telesa (valjanje, kotaljenje)
3. Izogibajmo se neposrednih padanj na koleno, komolec ali ramo, saj lahko pride v takem primeru do težjih poškodb.

## Načini padanj, ki jih največkrat srečujemo v rokometni igri

- ◆ Po strelu iz skoka dotik tal s stopaloma in padec v skleco ter včasih v povaljko (met s krila, met z mesta krožnega napadalca)



- ◆ Po strelu iz ekstremnega odklona ali naklona dotik tal z enim stopalom, padec v skleco ter nadaljevanje s kotaljenjem celega telesa



Vaje: Sklece

- a) ozka opora    b) opora v širini ramen    c) široka opora    č) z naslonom na eno roko



- d) padanje v skleco iz kleka    e) padanje v skleco iz čepa    f) sklece s ploskanjem



- g) padanje v skleco s kotaljenjem iz stoje na nogah



- ◆ Po strelu iz skoka v naklonu dotik tal s stopalom in preval naprej preko metalne rame (strelji s krila, iz protinapada)



- ◆ Po strelu iz skoka v odklonu dotik tal s stopalom in preval naprej preko metalne rame (met desničarja z desnega krila, met krožnega napadalca,...)



Vaje :

1. Preval naprej preko glave a) z mesta b) po teku
2. Preval preko leve ali desne rame:
  - a) z mesta
  - b) s teka
  - c) po doskoku na eno ali obe stopali
  - č) po imitaciji strela z naklonom ali odklonom
3. Preval letno
4. Preval iz stoje na rokah
5. Prevali v trojkah



1



2



3



4



G



5

- ◆ Po strelu iz skoka v odklonu dotik tal sonožno in preval nazaj (met s krila v bližnji kot)



- ◆ Padanje nazaj ob "nastavljanju" prekrška v napadu



Vaje :

1. Preval nazaj preko glave: a) z mesta b) po doskoku na eno ali obe stopali in predhodnem obratu v zraku
2. Preval nazaj preko ramena a) z mesta b) po doskoku c) po imitaciji meta z odklonom
3. Prehod iz prevala nazaj v stoji na rokah
4. Trk parov s prsi v skoku. Po doskoku preval nazaj



1

2



3

4



- ◆ Po strelu iz skoka dotik tal z zunanjo stranjo stopala, goleni, stegna in bokom (met s krila, z mesta krožnega napadalca )

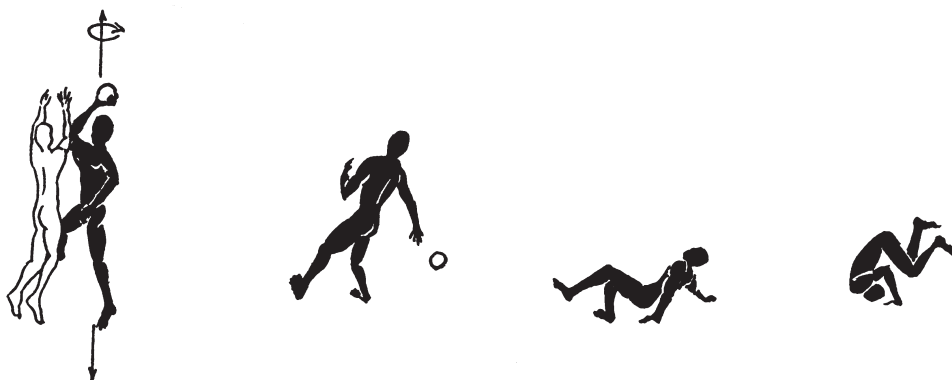


### Nehotena (izsiljena) padanja, kot posledica kontaktov z nasprotnikovimi igralci

Ti padci so atipični. Igralec največkrat nima časa za vzpostavitev naučene amortizacijske verige, zato je pri takih padcih ogroženo njegovo zdravje.

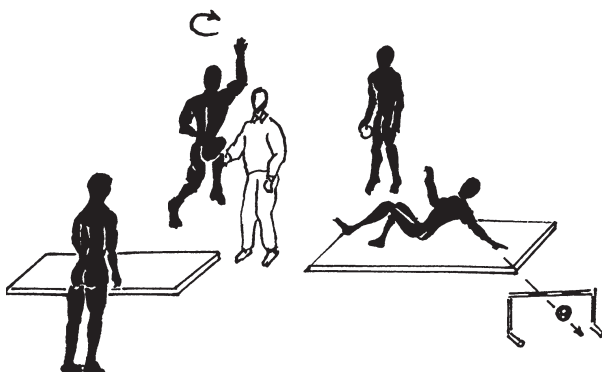
#### ◆ Rotacija okrog navpične osi

Do nje pride največkrat ob trku krilnega igralca s prvim obrambnim igralcem ob odriu nad vratarjev prostor.



Vaje :

1. Igralci v dveh kolonah "naskakujejo" trenerja. Ta jih s potiskom goleni navzven, v zraku, zarotira. Igralci v eni koloni po doskoku nadaljujejo s prevalom nazaj, igralci druge kolone pa poskušajo v zraku z žogo zadeti cilj ter nato nadaljevati z amortizacijo.



2. Igralec se v smeri "cik-cak" giba proti ostalim igralcem, ki stojijo na mestu ter jih močno potisne v prsa. Stoječi igralci amortizirajo padeč s prevalom nazaj preko glave ali ramena.



#### ◆ Rotacija okrog vodoravne osi

A) Bočno potiskanje napadalca v skoku

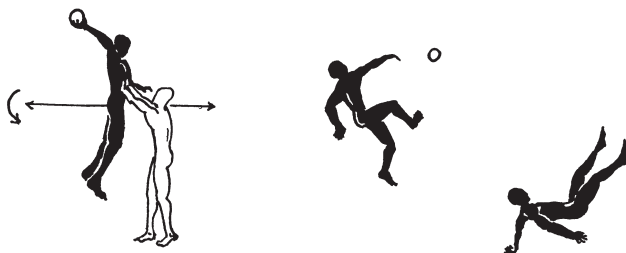


Običajno ima napadalec dovolj časa, da se dotakne igralne površine najprej s stopali, kar mu omogoča vključevanje že avtomatizirane amortizacijske verige.

Vaje:

1. Sonožni skok ob partnerju, ki te v zraku potisne v bok. Sledi amortizacija z nogo, skleco in kotaljenjem.
2. Enonožni odziv po tri-koračnem zaletu ter bočni potisk partnerja. Sledi amortizacija.
3. Ista vaja le da tokrat igralec imitira met na gol.

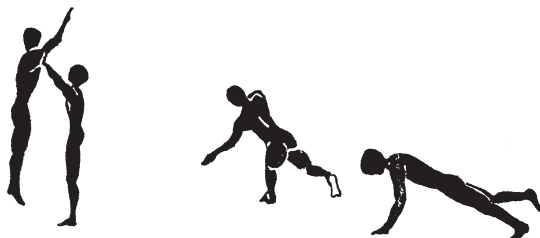
B) Čelno potiskanje napadalca v skoku



Ta način izsiljenega padanja je gotovo najnevarnejši, saj je velikokrat rotacija telesa tako izrazita, da se igralec pri doskoku ne uspe dotakniti igralne površine najprej s stopali. Neposreden padeč na dlani, komolec, zadnjico ali hrbet pa pomeni veliko nevarnost za težjo poškodbo igralca.

Vaje:

1. Sonožni skok pred partnerjem, ki te v zraku potisne v prsa. Sledi sunkovito obračanje v trupu ter amortizacija noge, skleca.



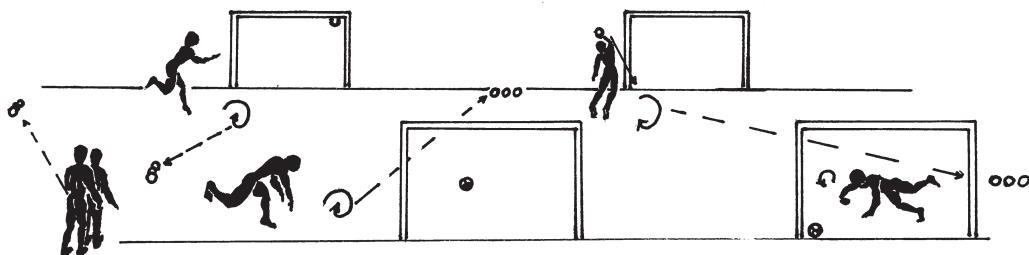
2. Imitacija meta iz skoka po zaletu. Po potisku partnerja sledi amortizacija kot v prejšnji vaji
3. Sonožni skok partnerjev drug proti drugemu in potiskanje dlan ob dlan. Sledi rotacija v trupu in amortizacija.

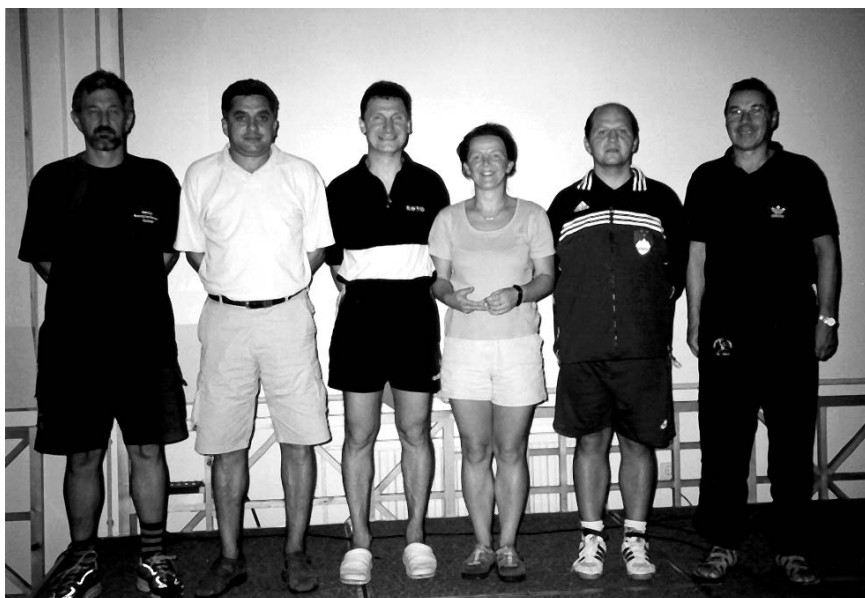


### Umestitev opisanih vaj v vadbeno enoto

Najbolje je, da so osnovni akrobatski elementi ter padanja v oporo na rokah umeščeni v segment ogrevanja ali podaljšanega ogrevanja.

Vadba specifičnih padanj ter streljanje na vrata po katerem pride do le-teh, pa naj bo umeščena v glavni del treninga. Zelo primerna oblika tovrstne vadbe so poligoni. Skicirana je le ena od številnih možnosti.





*Člani predsedstva ZRTS v obdobju 1998-2000- predsednik Marko Šibila, podpredsednik Boris Čuk, člani: Slavko Ivezić, Marta Bon, Miro Požun, Matjaž Guček, manjka Tone Tiselj.*



*Prejšnji člani organov ZRTS*

## Novo vodstvo ZRTS

Na volilni skupščini, ki je potekala v času 24. Slovenske rokometne šole je bilo izvoljeno novo vodstvo in sicer:

Predsednik: **Slavko Ivezić**  
Podpredsednica: **mag. Marta Bon**  
Člani predsedstva: **Boris Čuk, Tone Tiselj, Miro Požun, Matjaž Guček, Igor Poklar.**

Nadzorni odbor sestavljajo: **Janez Simončič, Primož Pori, Andrej Kavčič.**

Člani častnega razsodišča so: **Milja Tomšič, Nikola Radič, Tone Vidmar.**

Vsi člani organov so voljeni v skladu s statutom za dve leti.

Pri njihovem delu jim želim veliko uspeha.

*Marko Primožič*



*Dr. Marko Šibila je po uspešnem vodenju ZRTS prepustil predsedniško mesto Slavku Iveziću.*

ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE  
ZDRUŽENJE ROKOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE  
LJUBLJANA, Celovška c. 25

## ZAPISNIK ZBORA ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE

Zbor ZRTS je potekal v soboto, 19. avgusta s pričetkom ob 20.00 uri v veliki predavalnici hotela Planja na Rogli. Prisotnih je bilo 60 članov (poimenski seznam glej listo prisotnosti). Na zboru je bil prisoten tudi g. Boris Zupan - blagajnik ZRTS

Predlagani dnevni red je bil sprejet z večino glasov članov

### **Dnevni red:**

1. Izvolitev delovnih organov zbora
2. Potrditev zapisnika zadnjega zbora
3. Poročila:
  - a) verifikacijske komisije
  - b) o delu Združenja rokometnih trenerjev Slovenije
  - c) nadzornega odbora o finančno-materialnem poslovanju
  - d) o delu častnega razsodišča ZTRS
  - e) zaključnega računa
4. Razrešnica dosedanjim organom ZRTS
5. Volitve:
  - a) predsednika
  - b) podpredsednika
  - c) članov predsedstva
  - d) nadzornega odbora
  - e) častnega razsodišča
6. Določitev višine licenčnine in članarine
7. Razno

**Ad1)**

Predlagani organi delovnega predsestva ZRTS so bili sprejeti z večino glasov članov.

Delovno predsedstvo: dr. Marko Šibila, Matjaž Guček, Marko Primožič  
Verifikacijska komisija: Janez Simončič, Marjan Valenko, Aleksander Lapajne  
Overovateljja zapisnika: Igor Poklar, Vojko Lazar  
Zapisnikar: Dušanka Čuk  
Volilna komisija: Dušan Zamida, Milja Tomšič, Nikola Radič

**Ad2)**

Potrjen je bil zapisnik zadnjega zbora.

**Ad3)**

a) verifikacijska komisija je preštela člane in ugotovila, da zbor ni sklepčen. Po polurnem odmoru se je zbor nadaljeval po dnevnem redu.

b) dr. Marko Šibila je prebral poročilo o dosedanjem delu ZRTS. V svojem poročilu je podal pozitivne smernice, ki jih je ZRTS uspela realizirati, to so: permanentno izobraževanje trenerjev, izobraževanje na Rogli, na novo vpeljan seminar za mlade v Izoli, študij 3. stopnje s 350 urnim izobraževanjem za nazive VIŠJI TRENER ROKOMETA, kakovostna literatura TRENER, ki izhaja dvakrat letno. Podal pa je tudi negativne smernice, katerih niso uspeli realizirati v celoti, to so: pomanjkljivo licenciranje, slaba zaščita trenerjev, nagrajevanje trenerjev, izobrazba trenerjev, ki vodijo reprezentance.

Sklep: poročilo je bilo soglasno sprejeto.

c) g. Boris Zupan je prebral poročilo o finančno-materialnem poslovanju.

Sklep: poročilo blagajnika je soglasno sprejeto

d) poročilo o delu častnega razsodišča je prebral g. Janez Simončič. Člani častnega razsodišča niso imeli veliko dela, obravnavali so le en primer disciplinskega kršenja.

Sklep: poročilo je bilo soglasno sprejeto.

f) poročilo zaključnega računa je podal g. Marko Primožič

Sklep: sprejme se zaključni račun za leto 1999 (prihodki in odhodki v obdobju 1.1.-31. 12. 1999)

**Ad 4)**

Razrešnica dosedanjih članov organov.

Sklep: sprejeta je bila razrešnica članov organov.

**Ad 5)**

Volitve:

Za predsednika je bil izvoljen Slavko Ivezič

Za podpredsednika je bila izvoljena mag. Marta Bon

Za člane predsedstva so bili izvoljeni Boris Čuk, Tone Tiselj, Miro Požun, Matjaž Guček, Igor Poklar.

**Ad 6)**

Predlog višine licenčnine in članarine je bil, da ostane ista kot v sezoni 1999/2000.

Sklep: predlog je bil soglasno sprejet.

**Ad7)**

Razno:

Karlo Kastelic je podal pripombo glede pridobivanja licenc (načini).

Janez Simončič je podal problem pri pogodbah med trenerji in klubi, da se le-ti ne držijo pogodb.

Dušan Žagar je izrazil željo, da v imenu ZRTS pošljemo dosedanjemu predsedniku g. Janković Zoranu pismo, z željo, da še naprej ostane predsednik.

Sklep: predlog je bil soglasno sprejet.

Overovatelja zapisnika:

1. Vojko Lazar

2. Igor Poklar

Zapisnikar:

Dušanka Čuk



## **Mali rokomet**

**za učenke in učence osnovnih šol,  
rojene 1990 in mlajše**

### **ORGANIZATOR:**

Odbor za šolska športna tekmovanja in Rokometna zveza Slovenije.

Informacije: Marko Primožič, Osnovna šola Ivaav Dolenca, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, tel: 04 506 00 00, faks: 04 512 50 48, e - mail: marko.primozic@guest.arnes.si in Nada Pohleven, Onovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka, te. 04 506 11 00, faks 04 512-51-41.

### **DATUM:**

Šolska tekmovanja se izvajajo do 31. 1. 2001.

Občinska ali medobčinska tekmovanja naj potekajo do 31. 5. 2001.

## **STOPNJE TEKMOVANJA**

### **Šolska tekmovanja**

Organizirajo jih lahko športni pedagogi, razredne učiteljice in ostali zainteresirani na šoli. Tekmovanje med posameznimi razredi naj poteka v ligah ali večkrožnih turnirjih.

### **Občinska in medobčinska tekmovanja**

Organizirajo jih športni pedagogi, razredne učiteljice z osnovnih šol, Športne zveze, Agencije za šport, rokometni klub in ostali. Poročilo z rezultati pošljite organizatorju tekmovanja.

## **PRAVILA**

Pravila temeljijo na pravilih Mednarodne rokometne zveze, Rokometne zveze Slovenije in izkušnjah slovenskih strokovnjakov. Nekatera pravila za sedaj še niso strogo določena in dajejo organizatorjem mini rokometna možnost prilagajanja okoliščinam v katerih se bo tekmovanje odvijalo (znanje igralcev, velikost igrišč itd.) Pravila bomo na osnovi letošnjih izkušenj še dopolnjevali.

### **Igrišče**

- ♦ šolske telovadnice v izmeri od 12m x 20m do 16m x 32 m
- ♦ v dvoranah (3 igrišča prečno): 13,33m x 20 (22)m
- ♦ na zunanjih igriščih - 28m x 16m (vrata so postavljena na črto vratarjevega prostora)

### **Vratarjev prostor**

Začrtamo dva loka z notranje strani vrat 1 m od vratnice. Tako je oddaljenost od vrat na sredini igrišča 5m, na krilu pa 4m.

### **Vrata**

Običajna rokometna vrat znižamo za 20 cm z letvijo 5 x 8 cm ali z 8 cm širokim elastičnim ali navadnim trakom.

### **Igralni čas**

Igralni čas je razdeljen v tretjine po 8 minut, s triminutnim odmorom po drugi tretjini.

### **Sestava ekip**

Na tekmovanju lahko nastopajo le učenci in učenke iz iste šole. Ni dovoljeno združevati ekip iz dveh ali več šol.

Šolsko ekipo sestavljajo učenke in učenci.

Ekipa lahko nastopi na tekmi, če je navzičih in sposobnih za igro najmanj 5 učenk in najmanj 5 učencev. V prvi tretjini igrajo samo učenke, v drugi tretjini samo učenci. V zadnji tretjini lahko trener poljubno sestavi ekipo iz učencev in učenk. Največje število učenk oziroma učencev, ki so še lahko prijavljeni za posamezno tekmo je 8.

**Izključitev igralke/ca** je 30 sekund.

### **Število igralcev:**

Igrajo 4 igralci/ke in vratar/ka.

### **Žoga:**

Igra se z žogami obsega od 48 cm.

### **Ostala posebna pravila:**

"Dvojna žoga" se ne sodi, če je bila storjena zaradi nerodnosti igralke/ca in se zato ni direktno ustvarila priložnost za strel, npr. po prestreženi podaji igralec prime žogo z obema rokama ali žoga mu pade iz rok in jo še enkrat prime z obema rokama.

Vzdolžne meje lahko v telovadnicah predstavlja stena telovadnice.

Kazenski strel se izvaja z oddaljenosti 6 m od vrat.

V primeru neodločenega rezultata se takoj strelja šestmetrovke.

Po zadetku se igra nadaljuje brez začetnega meta s centra igrišča.

Če igralec po nerodnosti oz. zaradi neznanja poda vratarju v vratarjev prostor, se žogo dosodi nasprotnikom in igralce opozori, da bo prihodnjič dosojen kazenski strel (6m).

Pri izvajanju prostega meta je igralec, ki ga izvaja oddaljen vsaj 2 m od vratarjeva prostora in mora podati nazaj v polje. Ostali napadalci stojijo pred igralcem (pomaknjeni so proti svojemu vratarju), ki izvaja prosti met.

Obvezna je osebna obramba, ki se prepozna po tem, da branilci ob začetku napada ne stojijo ob črti 5 m, vsaj en branilec mora biti postavljen pred ostalimi. V primeru, da se ekipa tega ne drži sodnik branilce opomni, drugič pa izključi enega igralca za 30 sekund.

Razne napake igralcev pri neupoštevanju pravil se lahko dopustijo, če niso bistveno vplivale na potek igre oz. na dosego zadetka ali na ustvarjanje priložnosti za strel. Npr. razni prestopi pri izvajanju stranskega meta, kota, pri menjavah.

## **DRUGA OBVESTILA**

Tekme lahko sodijo učenci in učenke sedmih in osmih razredov, srednješolci, športni pedagogi, zunanji mentorji - trenerji, na zaključnem tekmovanju pa sodnik skupaj z učencem.

# Rokomet za učenske in učence letnik 1988 in mlajše

## ORGANIZATOR

Odbor za šolska športna tekmovanja in Rokometna zveza Slovenije.

Informacije: Marko Primožič, Osnovna šola Ivana Dolenca, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, tel.: 04 506 00 00, faks: 04 512 50 48, e - mail: marko.primozic@guest.arnes.si in Nada Pohleven, Osnovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka, tel.: 04 506 11 00, faks: 04 512-51-41.

## DATUM

**Šolska** tekmovanja se izvajajo do 22. 12. 2000.

**Občinska** do 15. 3. 2001. Izvajalci občinskega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A) do 24. 3. 2001 organizatorju tekmovanja.

**Področna** tekmovanja do 20. 5. 2001. Izvajalci področnega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A) organizatorju do 31. 5. 2001.

Tekmovanje se na tej stopnji konča.

Turnirji se praviloma igrajo med tednom popoldan (torek, četrtek) ali ob sobotah dopoldan.

## STOPNJE TEKMOVANJA, PRIJAVE, FINANCIRANJE

**Šolska** tekmovanja organizirajo športni pedagogi na osnovnih šolah. Tekmovanje med posameznimi razredi naj poteka v ligah ali turnirjih.

Po končanem tekmovanju športni pedagog prijavijo ekipo na občinsko tekmovanje.

**Občinska** organizirajo osnovne šole in športni pedagogi v sodelovanju z rokometnim klubom v okolju, športno zvezo, agencijo ali zavodom za šport. Občinska tekmovanja so namenjena množični rokometni dejavnosti. Tekmovanja naj potekajo po ligaškem ali večkrožnem turnirskem sistemu. Za tekmovanje lahko uporabljamo tudi manjše šolske telovadnice od tistih, ki jih predpisujejo rokometna pravila.

**Področna** tekmovanju izpeljejo izvajalci, ki skrbijo za to panogo in so navedeni na začetku razpisa šolskih športnih tekmovanj. Prav tako predlagajo sistem rokometnih tekmovanj na področju, ki ga uskladijo s koordinatorjem področnega centra, po potrebi tudi z vodjem osnovnošolskih rokometnih tekmovanj.

Tekmovanja naj potekajo po večkrožnem turnirskem sistemu. Priporočamo, da ekipa ne odigra več kot dve tekmi na posameznem turnirju.

## OSNOVNA PRAVILA

Ekipa šteje največ 14 učenk ali učencev.

### Igrišče

Šolske telovadnice ali zunanja igrišča v izmeri od 15 m x 24 m in večje

### Igralni čas

Igralni čas je razdeljen v tretjine po 10 minut, s petminutnim odmorom po drugi tretjini. Če posamezne ekipe na turnirju igrajo več kot 2 tekmi se igralni čas zmanjša na 8 minut v posamezni tretjini.

### Sestava ekip

Na tekmovanju lahko nastopajo le učenci ali učenke iz iste šole.

Ekipa šteje največ 14 učenk ali učencev. Hkrati je v igri 5 igralcev in vratar. Ekipa lahko nastopi na tekmi, če je navzočih najmanj 14 učenk ali učencev. V prvi tretjini nastopa pet igralcev in vratar (ekipa mora imeti rezervnega igralca), v drugi tretjini obvezno drugih pet igralcev in drug vratar. V zadnji tretjini lahko trener ekipo poljubno sestavi.

### Žoga

Igra se z žogami obsega od 50 - 52 cm.

### Ostala posebna pravila

Izključitev igralca/ke je 1 minuto.

V primeru neodločenega rezultata se takoj streljajo sedemmetrovke. Najprej izmenično vsaka ekipa po tri. Če je rezultat še zmeraj neodločen, pa izmenično po eno sedemmetrovko.

Izvajalec tekmovanja mora poskrbeti za dvorano ali šolsko telovadnico, igrišče, garderobe, zdravnika, zapisnikarje, zapisnikarsko mizo, časomerilce ipd.)

Na vseh tekmah so v veljavi mednarodna pravila. V vseh primerih, ki niso zajeti, se upošteva navodila za tekmovanje mladih pri RZS in ostali pravilniki RZS.

### SODNIKI

Šolska tekmovanja lahko sodijo usposobljeni učenci ali učenke, srednješolci ter športni pedagogi. Enako je lahko tudi na občinskih tekmovanjih, razen če ni dogovorjeno drugače. Sodnike za področna tekmovanja določi zbor rokometnih sodnikov na zahtevo prireditelja.

### FINANCIRANJE

Tekmovanja se financirajo iz javnih financ, ki jih lokalne skupnosti namenjajo šolskemu športu. Šole se morajo med sabo dogovoriti, kako bodo na določeni stopnji sofinancirale tekmovanje.

## **Rokomet za učenke in učence letnik 1986 in mlajše**

### **ORGANIZATOR**

Odbor za šolska športna tekmovanja in Rokometna zveza Slovenije.

Informacije: Marko Primožič, Osnovna šola Ivana Dolenca, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, tel.: 04 506 00 00, faks: 04 512 50 48, e - mail: marko.primozic@guest.arnes.si in Nada Pohleven, Osnovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka, tel.: 04 506 11 00, faks: 04 512-51-41.

### **DATUM**

**Šolska tekmovanja** se izvajajo do 15. 10. 2000.

**Občinska** do 11. 11. 2000. Izvajalci občinskega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A) do 15. 11. 2000 področnemu centru.

**Področna tekmovanja** do 22. 12. 2000. Izvajalci področnega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A in rezultate občinskih in področnih tekmovanj) organizatorju (Marku Primožiču) do 5. januarja 2001.

Tekmovanja vodijo vodje 16 področni centrov, ki bodo vsak na svojem področju skrbeli za usklajevanje tekmovanja med šolami na lokalni in področni ravni ter Odborom za šolska športna tekmovanja.

Četrtnfinale do 24. 1. 2001.

Polfinale: do 16. 2. 2001.

Finale: 30. 3. 2001.

Turnirji se praviloma igrajo med tednom (torek, četrtek) ali ob sobotah.

### **STOPNJE TEKMOVANJA, PRIJAVE, FINANCIRANJE**

**Šolska** tekmovanja organizirajo športni pedagogi na osnovnih šolah. Tekmovanje med posameznimi razredi naj poteka v ligah ali turnirjih.

Po končanem tekmovanju športni pedagog prijavijo ekipo na občinsko tekmovanje.

**Občinska** organizirajo osnovne šole in športni pedagogi v sodelovanju z rokometnim klubom v okolju, športno zvezo, agencijo ali zavodom za šport. Občinska tekmovanja so namenjena množični rokometni dejavnosti. Predlagamo, da tekmovanja potekajo po ligaškem ali večkrožnem turnirskem sistemu že v jeseni, ko lahko igramo na asfaltnih rokometnih igriščih in pozimi, ko lahko uporabljamo tudi manjše šolske telovadnice.

**Področna** tekmovanju izpeljejo izvajalci, ki skrbijo za rokometna tekmovanja pri področnem centru. Prav tako predlagajo sistem rokometnih tekmovanj na področju, ki ga uskladijo s koordinatorjem področnega centra in po potrebi tudi z vodjem osnovnošolskih rokometnih tekmovanj.

Tekmovanja naj potekajo po ligaškem ali večkrožnem turnirskem sistemu.

Vodja ekipe, ki si je pridobila pravico nastopa v četrtfinalu mora poslati tekmovalni karton s slikami (obrazec 2 in 2A) vodji tekmovanja (Marku Primožiču) do 5. 1. 2001. Če jih ne bomo prejeli do omenjenega roka, pomeni, da ne želite sodelovati v sklepnem tekmovanju.

Če v četrtfinalni skupini ni prijavljenih štirih ekip, ker na nekaterih področjih ni bilo izpelja-

nih tekmovanj ali je šola odpovedala sodelovanje, lahko organizator tekmovanja določi v to skupino tretje uvrščeno ekipo z drugih področij na podlagi poročil s področnih tekmovanj.

Izvajalce četrtfinalnih tekmovanj bomo izbrali po ponudbah (obrazec 6), ki jih pošljete do 5. 1. 2001 na naslov OŠ Ivana Dolenca, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, Marko Primožič.

Na četrtfinalnem tekmovanju sodeluje 32 ekip, ki so razvrščene v 8 skupin. V posamezne četrtfinalne skupine so ekipe razvrščene na osnovi rezultata iz področnega tekmovanja. Vsaka ekipa odigra dve tekmi. Prvo tekmo za posamezno ekipo določi žreb, ki ga izvedeta sekretar Odbora za šolska športna tekmovanja in organizator tekmovanja. V drugi tekmi pa se med sabo pomerita zmagovalc prvega para s poražencem drugega para in obratno. V polfinale se uvrstita ekipi, ki zmagata v drugih dveh tekmah.

### SKUPINA A:

Maribor 1, Koroška 2, Pomurje 1, Podravje 2

### SKUPINA B:

Maribor 2, Koroška 1, Pomurje 2, Podravje 1

### SKUPINA C:

Celje 1, Velenje 2, Posavje 1, Zasavje 2

### SKUPINA D:

Celje 2, Velenje 1, Posavje 2, Zasavje 1

### SKUPINA E:

Ljubljana 1, Domžale 2, Dolenjska 1, Grosuplje 2

### SKUPINA F:

Ljubljana 2, Domžale 1, Dolenjska 2, Grosuplje 1

### SKUPINA G:

Gorenjska 1, Notranjska 2, Obala 1, Goriška 2

### SKUPINA H:

Gorenjska 2, Notranjska 1, Obala 2, Goriška 1

Če na turnir ne pridejo vse štiri ekipe, igrajo ostale ekipe vsaka z vsako, po žrebu, ki ga opravi vodja tekmovanja.

V polfinalu sodeluje 16 ekip, ki so razvrščene v štiri skupine s po štirimi ekipami. Vsaka ekipa odigra v skupini tri tekme po sistemu vsak z vsakim.

V prvo POLFINALNO SKUPINO se uvrstijo zmagovalne ekipe v drugih tekmah ČF iz četrtfinalnih skupin A in B.

V drugo POLFINALNO SKUPINO se uvrstijo zmagovalne ekipe v drugih tekmah ČF iz četrtfinalnih skupin C in D.

V tretjo POLFINALNO SKUPINO se uvrstijo zmagovalne ekipe v drugih tekmah ČF iz četrtfinalnih skupin E in F.

V četrto POLFINALNO SKUPINO se uvrstijo zmagovalne ekipe v drugih tekmah ČF iz četrtfinalnih skupin G in H.

Pri žrebu ekip v polfinale skupine upoštevamo določilo, da ekipi, ki sta nastopali v isti skupini v četrtfinalu, ne sodelujeta v isti polfinalni skupini.

V finale se uvrsti zmagovalna ekipa iz posamezne skupine.

Ponudbe za organizacijo PF turnirjev pošljite na naslov vodje tekmovanja do 31. 1. 2001.

V finalu sodelujejo štiri ekipe. Igra vsaka z vsakim, razpored igranja se določi na podlagi

žreba, ki ga opravi Odbor za šolska športna tekmovanja.

Izvajalec finala bo izbran na osnovi ponudb, ki jih morate na obrazcu 6 poslati na naslov organizatorja tekmovanja do 5. 3. 2001.

### Osnovna pravila

Ekipa šteje največ 12 učenk ali učencev.

**Igralni čas** za učence je v četrtfinalu 2 x 20 minut s petminutnim odmorom med polčasom tekme in deset minutnim med zaporednima tekmama, za učenke 2 x 17 minut z enakimi odmori kot pri učencih.

V polfinalu je igralni čas za 2 x 12 minut za učence in 2 x 10 za učenke minut za s triminutnim odmorom med polčasom tekme in deset minutnim med zaporednima tekmama.

V finalu je igralni čas enak kot v polfinalu.

V četrtfinalu moramo dobiti na vseh turnirjih, kjer nastopajo 4 ekipe, v vsaki tekmi zmagovalca. Zato se v primeru neodločenega rezultata, takoj po koncu rednega dela tekme, streljajo sedemmetrovke. Najprej izmenično vsaka ekipa po pet. Če je še vedno rezultat neodločen, pa izmenično po eno sedemmetrovko.

V polfinalu je zmagovalec v skupini tista ekipa, ki ima po končanem tekmovanju največ točk. V primeru enakega števila točk dveh ali več ekip, odločajo o vrstnem redu rezultati medsebojnih tekem po naslednjem ključu: število osvojenih točk medsebojnih tekem, razlika v golih v medsebojnih srečanjih, razlika v golih na vseh tekmah, večje število danih golov na vseh tekmah, žreb.

Domačin - organizator mora poskrbeti vse za tekmo (po možnosti dvorano, igrišče, garderobe, zdravnika, zapisnikarje, zapisnikarsko mizo, časomerilce ipd.). Zaključna tekmovanja (od četrtfinala dalje) morajo potekati v dvoranah.

Na vseh tekmah so v veljavi mednarodna pravila. V vseh primerih, ki niso zajeti, se upošteva navodila za tekmovanje mladih pri RZS in ostali pravilniki RZS.

### Sodniki

Šolska tekmovanja lahko sodijo usposobljeni učenci ali učenke ter športni pedagogi. Enako je lahko tudi na občinskih in medobčinskih tekmovanjih, razen če ni dogovorjeno drugače. Od področnega tekmovanja dalje sodnike zagotovi RZS. Za delegiranje sodnikov in druge informacije v zvezi s sodniki se obrnite na Zdravka Babiča, Matije Tomca 1, 1230 Domžale, tel. GSM 041 66 29 93.

### Financiranje

Sodniške stroške za področno, četrtfinalno, polfinalno in finalno tekmovanje bo pokrilo Ministrstvo za šolstvo in šport in Rokometna zveza Slovenije.

Stroške potovanja ekip poravnajo šole.

Občinska in področna tekmovanja sofinancirajo občine. Četrtfinalna, polfinalna in finalna tekmovanja sofinancira Ministrstvo za šolstvo in šport.

*Pripravi: Marko Primožič*





### **Egypt defeats Slovenia in classification match**

30 September 2000

Egypt sealed seventh place in the men's Olympic handball competition with a 34-28 win over Slovenia in its classification match on Saturday at The Dome.

The first half was played at a furious pace, with fast breaks and saves from both goalkeepers. But Egypt was stronger and at half-time led 18-12, with three goals each from Mohamed GOHAR [EGY], Ayman EL-ALFI [EGY] and captain Ahmed BELAL [EGY]. Scoring machine Ashraf AWAAD [EGY] notched six goals and at one stage in the first half Egypt was 6-0 ahead.

For Slovenia, who struggled to defend against the constant Egyptian fast breaks, captain Uros SERBEC helped hold the side together (scoring four goals), and keeper Rolando PUSNIK repelled ten of the Egyptian shots.

The second half was more even and Slovenia was able to score off ten of its fast breaks. Roman PUNGARTNIK was unstoppable for the Slovenians, scoring six times from fast breaks in the half and a total of eleven for the match. PUNGARTNIK was supported by **Renato VUGRINEC**, who scored six goals for the match.

Unfortunately for the Slovenians, Egypt was simply the better team on the day. AWAAD, BELAL and Hussein ZAKY scored seven goals each in the match. Slovenia, unable to make an advance on the half time deficit, finished eighth in the tournament, while Egypt claimed the seventh spot.

Olympic News Service



Lined area for notes with horizontal ruling lines.

**BELEŽKE**

---

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

**BELEŽKE**

---

A series of horizontal dotted lines for writing notes.