

1/2002



TRENER
ROKOMET

LETNIK 9

Izdaja: Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

Davčna številka: 75347083

Matična številka: 1120085

Žiro račun: 01000-00002000097 05 1222112-319350 pri NLB, Ljubljana

Internet: www.rokometna-zveza.si

E-pošta: marko.primozic@guest.arnes.si
marko.sibila@guest.arnes.si

Predstavnik: Slavko Ivezic
Odgovorni urednik: Marko Primožič
Uredniški odbor: dr. Marko Šibila, dr. Marta Bon,
Boris Čuk, Boris Zupan
Jezikovni pregled: Bogdan in Tatjana Košak

Naslov uredništva: Združenje rokometnih trenerjev Slovenije
Kongresni trg 3, p.p. 535, 1000 Ljubljana
Telefon: (01) 241 87 04, Fax: (01) 241 87 18

Naklada: 500 izvodov

Oblikovanje in tisk: MEDIUM Žirovnica

Kraj in datum izdaje: Ljubljana, december 2002

Revijo je sofinancirala: FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI SLOVENIJI.

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo prispevkov pošljite po elektronski pošti na naslov marko.primozic@guest.arnes.si ali na disketi na naslov Marko Primožič, Tavčarjeva ulica 23, 4220 Škofja Loka in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljeno na strani, besede ne deljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželeno je slikovno gradivo na fotografijah ali skenirano. Če imate printscrine naj bodo vključeni v tekst.

Ne pozabite dodati svojih podatkov: domači naslov, občino stalnega bivališča, matično in davčno številko, številko žiro ali tekočega računa ter ime banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnil.

VSEBINA

	UVODNIK	5
<hr/>		
	ROKOMETNA ŠOLA MLADIH - IZOLA 2002	
<i>Marta Bon</i>	VLOGA TRENERJEV PRI UČENJU IN VZGOJI MLADIH ROKOMETAŠEV	7
<i>Matjaž Guček</i>	VADBA IN IZBOLJŠANJE TEHNIKE STRELOV S KRILNIH POLOŽAJEV	12
<i>Matjaž Guček</i>	OBRAMBA 5:1	17
<i>Matjaž Guček</i>	NAPAD NA OBRAMBO 5:1	20
<i>Primož Pori</i>	IZBOR IN METODIKA UČENJA ROKOMETNEGA VRATARJA	23
<hr/>		
	SLOVENSKA ROKOMETNA ŠOLA - ROGLA 2002	
<i>Marko Šibila</i>	RAZVOJNE TEŽNJE V SODOBNEM VRHUNSKEM ROKOMETU	31
<i>Niko Markovič</i>	METODIKA TRENIRANJA SKUPINSKIH IN SKUPNIH DEJAVNOSTI V NAPADU	38
<i>Ilija Puljević</i>	METODIKA TRENIRANJA INDIVIDUALNIH IN SKUPINSKIH OBRAMBNIH AKTIVNOSTI	42
<i>Herbert Jeglič</i>	LINIJA SOJENJA V SVETOVNEM ROKOMETU	49
<hr/>		
	STROKOVNI ČLANKI	
<i>Maja Dolenc</i> <i>Bojan Jošt</i> <i>Primož Pori</i>	KAJ MENIJO SLOVENSKI ROKOMETNI TRENERJI O SVOJEM DELU?	59
<hr/>		
	POROČILA TRENERJEV REPREZENTANC	
<i>Matjaž Guček</i>	EVROPSKI OLIMPIJSKI DNEVI MLADIH (EYOD) V ŠPANIJI, MURCIA 2001	69

PODELITEV PRIZNANJ NAJUSPEŠNEJŠIM TRENERJEM

**Seznam trenerjev moških ekip, ki so prejeli priznanja
za uspehe v sezoni 2001/2002 72**

**Seznam trenerjev ženskih ekip, ki so prejeli priznanja
za uspehe v sezoni 2001/2002 73**

VOLILNI ZBOR ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV

Zapisnik zbora Združenja rokometnih trenerjev Slovenije 75

UVODNIK

Spoštovani trenerji !

Ponovno smo uspeli pripraviti novo številko našega strokovnega glasila. Glavni del vsebine zajemajo članki, ki smo jih slišali in videli na rokometni šoli na Rogli. Nekaj člankov pa so pripravili naši kolegi, ki so v mesecu juniju 2002 predavali na rokometni šoli za mlade trenerje v Izoli.

Vsebinsko dopolnjuje tudi članek Matjaža Gučka, ki se je z reprezentanco udeležil Evropskih Olimpijskih dnevov mladih v Španiji v letu 2001.

Kot je bilo omenjeno, smo v mesecu avgustu izpeljali že 26. slovensko rokometno šolo. Prvič smo jo izpeljali samo v dveh dneh. Tudi tokrat se jo je udeležilo veliko število trenerjev, kar dokazuje, da so izbrane vsebine aktualne in uporabne. Prav tako se je prvič zgodilo, da nas je obiskala televizija in to našo akcijo predstavila tudi na odmevnem mediju.

Na Rogli smo izpeljali tudi volilno skupščino in izvolili novega - starega predsednika Slavka Ivezića. Do nekaterih sprememb pa je prišlo v sestavi predsedstva.

Po odzivih lahko sodimo, da ste bili v veliki večini s predstavljenimi strokovnimi predavanji na obeh rokometnih šolah zadovoljni. Seveda smo bili veseli tudi predlogov za nadaljnje delovanje Šole in same ZRTS.

V zadnjem delu revije zato objavljamo zapisnik skupščine, da bo dosegljiv vsem članom, hkrati pa bo s tem zagotovljena javnost dela ZRTS.

Pred novimi organi je veliko pomembnih nalog. Naj omenimo, da je dr. Bonova pričela s prvimi postopki in kontakti z EHF, da bi v sklopu Evropskega prvenstva 2002 organizirali veliki mednarodni trenerski simpozij v Sloveniji. Veselilo bi nas, če bi se odzvali člani ZRTS, ki bi bili pripravljene pri tem pomembnem projektu sodelovati.

Tudi pri ostalih projektih Predsedstvo ZRTS računa na aktivno vključevanje in sodelovanje vseh članov.

Marko Primožič

Marta Bon

Vloga trenerjev pri učenju in vzgoji mladih rokometašev

Pojem trenerja in njegovega delovanja je v družbi obravnavan zelo različno. Celotno med trenerji in športniki zaznamo zelo različno vrednotenje vloge in nalog trenerja. Področja, ki jih trener pokriva, so enotna ter zavzemajo načrtovanje treninga, izvajanje treninga, kontrola uspešnosti treninga, svetovanje in pomoč svojim igralcem. Posebno poglavje je trenerjevo delovanje na tekmi t.i. vodenje tekme.

Velike razlike v delovanju pa so odvisne, ali govorimo o treniranju vrhunske ekipe ali pa o vodenju ekip mlajših starostnih kategorij. V tem prispevku bomo predvsem obravnavali vzgojno področje trenerjevega delovanja pri mladih športnikih.

Vloga trenerja v rokometu

Kadar skušamo natančno podati vlogo trenerja v določeni športni situaciji, moramo biti v celoti seznanjeni z značilnostmi in sposobnostmi trenerja kot človeka. Določiti moramo, ali so bolj pomembne njegove osebne lastnosti in sposobnost dela z ljudmi ali njegovo strokovno znanje, kako trenerjeva osebnost vpliva na njegovo obnašanje in njegov odnos do športnikov, kako trener sprejema novosti v metodologiji treninga, kako sprejema vključevanje zunanjih sodelavcev v svojo delovno skupino. Pomembno je spoznati njegov stil vodenja, ali je demokratičen ali avtokratičen, ali zna vzpostaviti s tekmovalci medsebojen odnos, ki ni zgolj profesionalen temveč tudi prijateljski. Avtoritarni trener se obnaša dominantno, ne dopušča individualne svobode, protargumentov, s tem pa ruši odnos trener – tekmovalca in onemogoča nadaljnje delo. Trenerji z demokratičnim načinom vodenja so lažje dostopni, z njimi se lažje komunicira, to pa trenerju omogoča, da lahko spozna šport-

nikove probleme, nezadovoljstva. Sprejema individualne poglede, dopušča varovancu samostojne odločitve. Poznamo pa še inovativnega trenerja, ki ne deluje v skladu s časom in uveljavljenimi metodami, ampak vedno išče nove in nove možnosti. Uspešen trener naj bi imel lastnosti, kot so naravnost k uspešnosti, socialne sposobnosti poučevanja, trajnost socialnih stikov, odgovornost in sposobnost samokontrole (Adam, 1973, 9).

Problem, ki se pojavi pri učenju in treniranju, je tudi samo posredovanje znanja. Veliko je namreč učiteljev, trenerjev, ki so na določenem področju strokovnjaki, toda nimajo pedagoškega pristopa oziroma svojega znanja ne znajo posredovati drugim. Trener mora biti pedagog, da svoje delo sistematično posreduje svojim igralcem. Prav gotovo pa mora trener v mlajših starostnih kategorijah velik del časa in svoje energije namenjati vzgoji igralcev v pošteno-

sti, športnem obnašanju in pošteni igri. To z eno besedo v športnem izrazoslovju označujem z izrazom *fair play* (v slov. jeziku še ni sprejet slovenski izraz).

Fair play

»Fair play« ni le igra v okviru pravil. Vključuje tudi načela prijateljstva, spoštovanja drugih in igranja v okviru pravega športnega duha. Zato ga pojmuje kot način razmišljanja in ne samo kot način obnašanja. Vsebuje izhodišča, ki odpravljajo goljufanje, uporabo trikov, nasilja - tako telesnega kot besednega in izkoriščanja neenakih možnosti, prekomerno komercializacijo in korupcijo⁽¹⁾. Zato moramo vsi, ki posredno ali neposredno vzgajamo in vplivamo na pridobivanje športnih izkušenj mladih tekmovalcev, nameniti fair playu kar največ pozornosti. Ne nazadnje privabljajo športna tekmovanja na tribune številne mlade gledalce, ki jih ob spremljanju športnih dogodkov lahko vzgojimo v kulturno športno publiko⁽⁸⁾.

Fair play je vključen v tako imenovano moralno-etično področje človekovih značajskih potez, ki jih ljudje v glavnem pridobivamo v svojem življenjskem okolju in manj podedujemo od predhodnikov. Misel, da je filozofija življenja zelo podobna, če že ne enaka filozofiji športa, bi lahko ponazorili z obnašanjem v vsakdanjem življenju. Le-to se praviloma pri istem človeku kaže v enakih okvirjih tudi v pojavnih oblikah športa, s katero se ta ukvarja. Tako športnik vedno ostane človek, njegova moralna zavest pa je tista, ki ga lahko krasi - ali mu daje pečat pokvarjenosti, nemoralnosti, neetičnosti⁽⁵⁾. Enako najbrž velja tudi za druge udeležence v športu (organizatorje, sodnike, trenerje...).

Ko razpravljamo o vlogi in pomenu fair playa

v športu mladih, ne moremo mimo vrednot in vrednotnih sistemov, katere si izoblikujejo udeleženci. Vrednote so tisto, kar človeku veliko pomeni in zato teži k njegovemu udejanjanju in izpolnitvi, hkrati pa človekovo osebnost gradijo in doživljajsko bogatijo. Za vredno označujemo tisto, kar je objektivno dobro in ima hkrati za človeka veliko »ceno«, vendar ne v ekonomskem ali pridobitniškem, pač pa aksiološkem (vrednotnem) etičnem, estetskem ali sociološkem pomenu⁽³⁾.

Ob tem se postavlja temeljno vprašanje, kako spodbuditi športne pedagoge in trenerje, da (še) v večji meri kot doslej vgradijo fair play v njihov vrednotni sistem. Športni pedagogi se v športu mladih namreč pojavljajo v različnih vlogah, zato imajo na celotno dogajanje odločilen vpliv.

Velikokrat se zgodi, da športni pedagogi zaradi želje po uspehu "spregledajo" nepoštene poteze svojih tekmovalcev, ali kar je še huje, mlade k takšnim dejanjem celo spodbujajo. Ugotovitev potrjujejo rezultati raziskave, ki so jo leta 1994 opravili na srednješolcih v Pragi⁽⁸⁾. Zanimiv je podatek, da je skoraj 30% vprašanih dejalo, da učitelji "niso opazili" nasilja pri urah športne vzgoje. Verjetno se jih tudi zato 66% le občasno drži pravil igre, pač glede na situacijo, v kateri se znajdejo. Dijaki/nje, ki so se sistematično ukvarjali s športom, so odgovorili, da jih učitelji oziroma trenerji redko grajajo zaradi nepoštene igre. Večinoma je bilo med njimi prisotno mnenje, da si deležen pohvale, če z nešportno igro pridobiš prednost oziroma pomagaš rešiti neugodno situacijo. Kadar je verjetnost pojavljanja takšnih tekmovalnih situacij večja, se na treningih nanje zavestno pripravljajo, tako da jih umetno proizvajajo⁽²⁾. Izsledkov raziskave ne moremo neposredno primerjati s stanjem v Sloveniji,

zato ostaja problem še naprej odprt za preučevanje⁽⁸⁾. Tudi iz rokometu v Sloveniji nimamo konkretnih podatkov. Iz poznavanja razmer pa bi dejali, da se v rokometu v zadnjem obdobju stvari sicer izboljšujejo, dejstvo pa je, da še vedno obstajajo trenerji, ki nagovarjajo igralce/ke h grobi igri, vse za ceno rezultata ali morda iz egoističnih nagibov. Da bi ON (trener) izgledal kot dober trener ...

Kakor je človek enotnost biološkega, družbenega in kulturnega, je tudi šport enotnost motoričnega in etičnega. Brez svojega etičnega dela šport ni popoln - ni več pravi šport. Tudi šport mladih ni zavarovan pred pojavi, ki niso v skladu s športno moralo in načeli fair playa. Čeprav na šolskih športnih tekmovanjih praviloma ne gre za zelo grobo kršenje tekmovalnih pravil in športne morale, imajo takšni pojavi posebno težo in dodatne negativne učinke⁽⁴⁾.

Temu se bomo izognili, če bomo mladim tekmovalcem postavili za cilj kakovost športnega obvladovanja naloge in nastopa. Kriterij njihove uspešnosti naj bo najboljša izpeljava in uresničitev željenega⁽⁶⁾. Zmaga nad tekmeccem naj ne bo edina pomembna stvar v športu. Če pa so tekmovalci vložili maksimalni napor, nastopili na ravni, ki je blizu mejam lastnih potencialov, potem to gotovo pomeni zmago s samim seboj. Tudi za takšen rezultat zaslužijo čestitke. V takšnem duhu bi morali vzgajati gledalce, ki spremljajo in sooblikujejo šolska športna tekmovanja.

Kadar ocenjujemo vrednost doseženih rezultatov na šolskih športnih tekmovanjih, naj ne bo edino merilo vrstni red nastopajočih. Vprašajmo se, kako so tekmovalci do rezultatov prišli. Pot, ki je skladna s fair playem, zagotavlja veselje in užitek. Nepošteno pridobljena zmaga je v bistvu moralni poraz. Odločitev o izbiri poti do rezultatov sprejemamo sami.

Delo trenerja mladih

Delo trenerjev mladih v rokometu je večplastno:

✦ Vzgoja mladih

- Za življenje
- Za delo v skupini
- Odnos do soigralcev
- Odnos do tekmeca/nasprotnika
- Za fair play kot način življenja

✦ Učenje in vadba rokometnih elementov - TE_TTA PRIPRAVA

✦ Selekcija

✦ Usmerjanje v rokomet

✦ Usmerjanje na igralna mesta

Itd.

Zakaj se pri igralcih pojavlja nešportno obnašanje?

Vedenjske vzorce prinesejo otroci najprej iz družinskega okolja. Začetki (ne)športnega obnašanja segajo v čas, ko se otroci šele vključujejo v šport. Potem sledi prevzemanje vzorcev iz širšega socialnega okolja, ki vsebuje, kot vemo, vedno več elementov nešportnega celo nasilniškega obnašanja.

Za trenerje mladih je področje, ki zajema vzgojni del, prav tako ali celo še bolj pomembno kot specialno rokometno področje. Morda lahko »za svojo vzamejo« naslednjo »parolo«:

*Zmaga ni važna,
zmaga je vse -
zmaga je tudi učenje in vzgoja mladih
rokometošev/ic.*

Kako pri mladih rokometaiših vzgojiti občutek za fair play?

- ➔ Upoštevajmo stopenjski model kognitivno-moralnega razvoja:
- ➔ **poznavanje pravil,**
- ➔ **razumevanje pravil,**
- ➔ **zavest o pravilih.**

Trenerji se morajo zavedati, da obstajajo zelo velike individualne razlike v osebnostnem razvoju. Če to dejstvo niso sposobni vplesti v svoje postopke, lahko pri svojem delu storijo mnogo napak.

Kako pri mladih rokometaiših vzgojiti občutek za fair play?

Moramo jih sprotno vzgajati v duhu, da le šport, v katerem ni prostora za nasilniško obnašanje, uporabo nedovoljenih sredstev za doseganje boljših rezultatov, kjer zmaga, ni edino kar šteje, je pravi šport. Tak šport je tudi lahko protitež oziroma primerna konkurenca preživljanju prostega časa mladih.

Fair play naj predstavlja način razmišljanja in ne le obnašanja.

Vsebuje izhodišča, ki odpravljajo:

- ➔ goljufanje, uporabo trikov, nasilja – tako telesnega kot besednega, izkoriščanje neenaških možnosti.

Trener ali športni pedagog mora biti sam zglede pravilnega – športnega ravnanja. Imeti mora lastno prepričanje, da fair play ni prazna utvara, ampak prinaša korist tistemu, ki ga spoštuje. Tudi pri sebi moramo najprej razčistiti odnos do sodnikov in drugih uradnih oseb, ki so zadolžene za regularnost tekmovanj.

Pomembno je tudi, da se v konkretnih konfliktnih situacijah zavestno opozarja mlade igralce, kaj je moralno prav (fair play) in kaj ni (foul play).

Kdo je lahko »ambasador« fair playa za mlade športnike

To je lahko športni idol – rokometni zvezdnik; lahko je športni pedagog oziroma trener. Morda je lahko tudi rokometni sodnik. V vsakem primeru pa mora ta oseba, kot že navajam, najprej pri sebi razčistiti odnos do poštene igre. Ponavljam, fair play ni prazna utvara, ampak prinaša korist tistemu, ki ga spoštuje.

Nasploh pa je v športu in življenju ukrepanje po izvršenih ravnanjih in odpravljanje njihovih posledic težko delo. Zato skušajmo s preventivnimi aktivnostmi obdržati vsaj izsek športa mladih na »čistih osnovah«.

Namesto zaključka

Uveljavitev fair playa, kot ene temeljnih vrednot v športu, bo na splošno pripomogla k izboljšanju kakovosti življenja v družbi. Predvsem starši, športni pedagogi in prijatelji lahko pri tem v sodelovanju največ naredijo, da se negativni vzorci presežejo. Morda lahko trenerji mlade, poleg tehnike in taktike naučimo še, da je:

LJUBEZEN močnejša od sovraštva,
SOČUTJE močnejše od jeze,
ODPUŠČANJE močnejše od maščevanja,
PONIŽNOST močnejša od ponosa,
STRPNOST močnejša od sodbe,

in
VERA močnejša od strahu,
POGUM močnejši od moči,
ISKRENOST močnejša od pretvarjanja,
SODELOVANJE močnejše od tekmovanja,
SPOŠTOVANJE močnejše od ljubosumja,
DAJANJE močnejše od jemanja,
in

TIŠINA močnejša od glasnosti,
MODROST močnejša od znanja,
SPONTANOST močnejša od preračunavanja,
IGRIVOST močnejša od resnosti,
SKROMNOST močnejša od denarja,
SRCE močnejše od tehnike,
in da je
KRIZA velika priložnost za UČENJE⁽¹⁰⁾

Literatura

- 1 Anonim (1994). Evropska listina o športu in kodeks etike v športu. Svet Evrope (prevod) Ministrstvo za šolstvo in šport R Slovenije, Ljubljana.
- 2 Cerar, M. (1996). Problemi agresije in nasilja pri športni in nešportni mladini. Olimpijski bilten, 13, 23-24.
- 3 Kristan, S. (1999). Med stroko in ideo-logijo. Šport mladih, 47, 43-44.
- 4 Šturm, J. (1997). Fair play in šport. Šport mladih, 24, 16-17.
- 5 Trunkl, R. (1998). Fair play. Fit, 2, 18.
- 6 Tušak, M. (1999). Zmaga - najvišja vrednota v športu?, Šport mladih, 47, 40-42.
- 7 Več avtorjev (1998). Športna vzgoja, Učni načrt za osnovno šolo.
- 8 Pintar S.: "Fair play" - srčika športnih tekmovanj mladih dr. Stanislav Pinter http://www.sportosplet.net/19/19_fair.html - 12 KB - 28.1.2000.
- 9 Tušak & Tušak, (1997) Psihologija športa, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- 10 Povzeto iz <http://www.svetduhovnosti.org/pozitivke/>

Matjaž Guček

VADBA IN IZBOLJŠANJE TEHNIKE STRELOV S KRILNIH POLOŽAJEV

Strelji s kril veljajo - gledano z vidika tehnike za najtežje v rokometni igri. Med drugim tudi zato, ker je zelo visoka njihova vzajemna odvisnost od splošne taktično - tehnične in fizične pripravljenosti. Moramo vedeti, da so meti krilnih igralcev v primerjavi z meti zunanjih in krožnih igralcev povsem različni. Vpričo vedno večjih zahtev po čim večji univerzalnosti je nujno, da vsak igralec osvoji temeljno znanje streljav z obeh kril.

Pri izvedbi posameznih metov je potrebno že na začetku vadbe doseči pri igralcih osnovno podlago, to pa je sposobnost odrida oz. odskočka z obema nogama, kar dosežemo na različne načine. To je precej zahtevno, če gledamo z vidika koordinacije gibanja posameznih ali skupnih gibov.

Pri vadbi je potrebno vaditi in nenehno popravljati naslednje elemente tehnike:

1) Pri streljih iz ugodnega položaja (desničar na levem krilu):

- odskok oz. odziv v višino in diagonalno proti голу,
- dejavnost sunka kolen (gibanje kolena navzgor in diagonalno v smeri sredine gola), npr. takrat ko se desničar na levem krilu odriva z levo nogo,
- obe rameni imeti v položaju nekoliko naprej, npr. ko se desničar odriva z desno nogo,
- delo "metalne roke":
 - a) zamah po najkrajši možni poti čez in za glavo,

- b) izmet v loku in z delovanjem komolca,
- c) izmet v višini ramena.

2) pri streljih iz neugodnega položaja (desničar na desnem krilu):

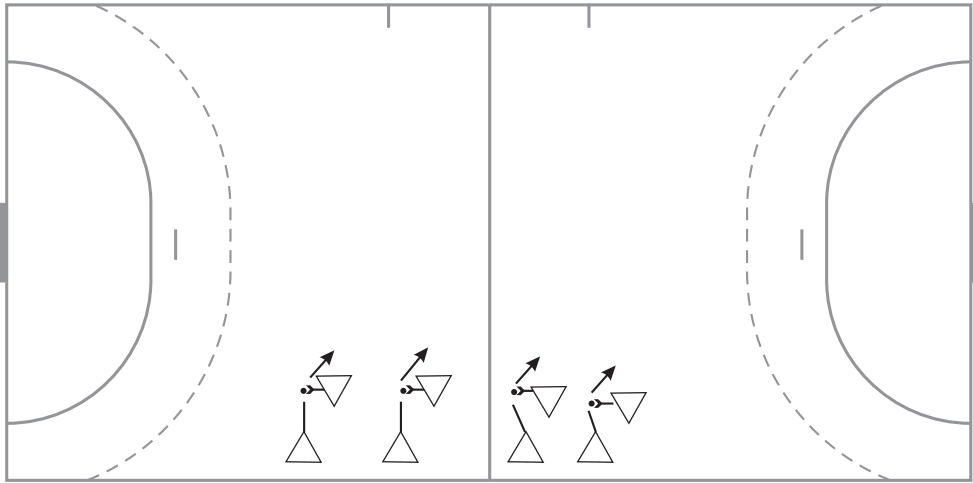
- upogniti zgornji del trupa (glava je naprej, odklon trupa se začne pri odskoku),
- zadržati roko nad glavo.

Praktični del je prikazan po posameznih fazah:

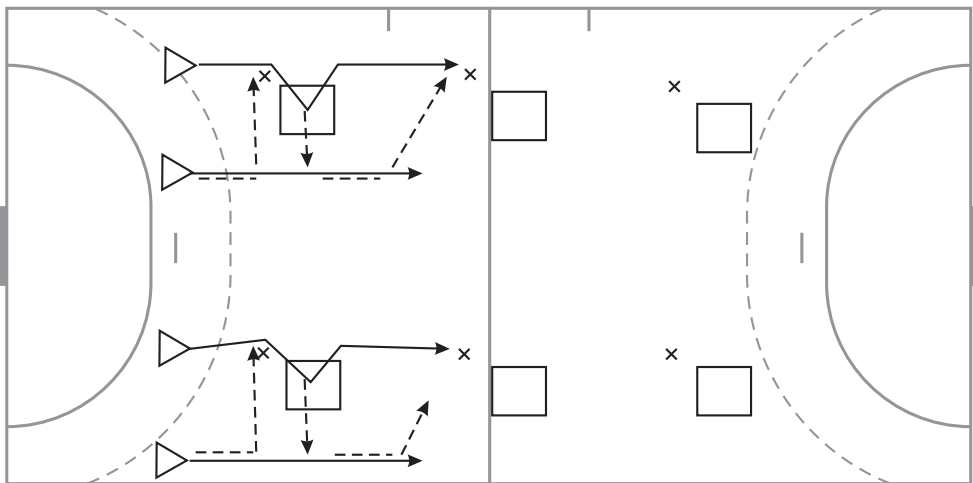
- 1) Vadba odrida pri streljih ali streljih v padu
- 2) Vadba izvedbe metov
- 3) Primer kompleksnih vaj

PRVA VAJA:

Igralci A tečejo proti голу in držijo žogo s stegnjenimi rokami. Soigralec B priteče, vzame žogo in odskoči mimo njega diagonalno naprej. Nato zamenjata položaja (*Skica 1*).



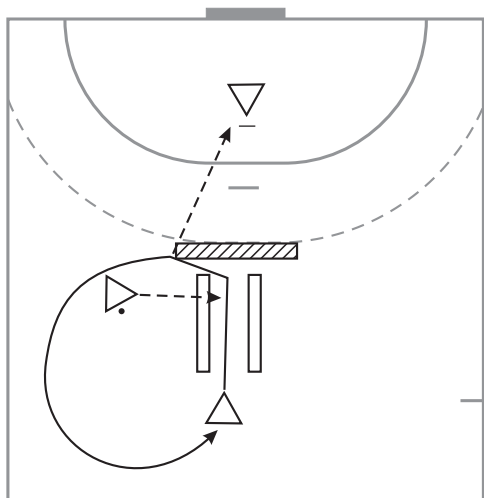
Skica 1



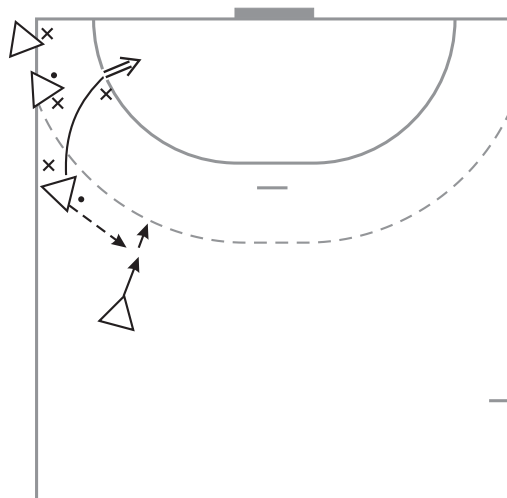
Skica 2

DRUGA VAJA:

Igralca A in B v paru tečeta proti nasprotnemu голу. Igralec B ima žogo. Na poti so tri ovire (blazine). Soigralec B poda žogo pred blazino soigralcu A, ki se nahaja na poziciji levega krila, ta pa se ob sprejemu žoge odrine in skoči mimo ovire diagonalno naprej in v skoku poda igralcu B (Skica 2).



Skica 3



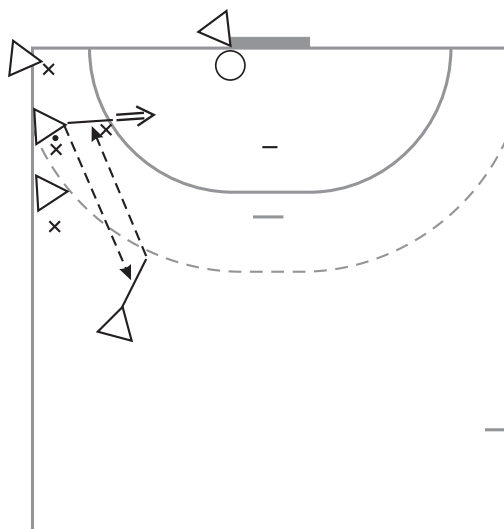
Skica 4

TRETJA VAJA:

Velika blazina je na 9 metrov. En meter nazaj sta postavljena dva okvirja (švedska skrinja), podajalec stoji levo od blazine gledano v smeri gibanja igralca proti голу. Igralec steče vmes med obema okvirjema proti blazini, dobi žogo od podajalca in odskoči v levo ali desno ter strelja na gol (Skica 3).

ČETRTRA VAJA:

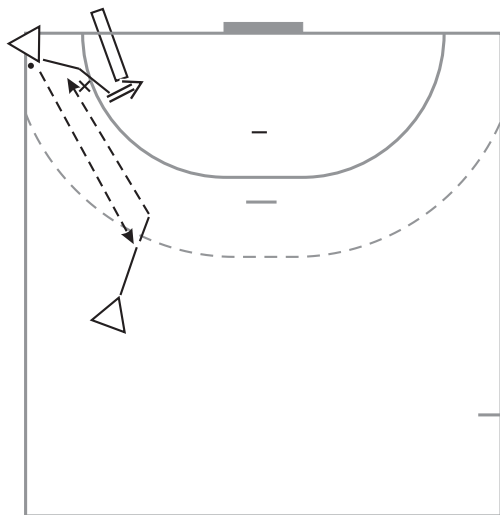
Igralci so na levem krilu. Gol je premaknjen tako, da je leva stativa potisnjena nazaj. Trije keglji predstavljajo branilce. Po podaji levi zunanji - levo krilo slednji strelja na gol. Igralci nato menjajo mesta (Skica 4).



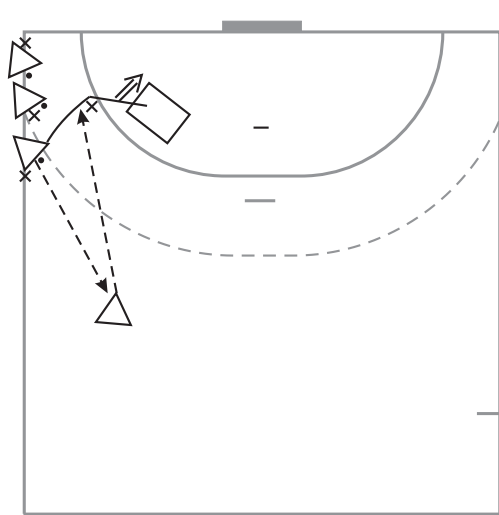
Skica 5

PETA VAJA:

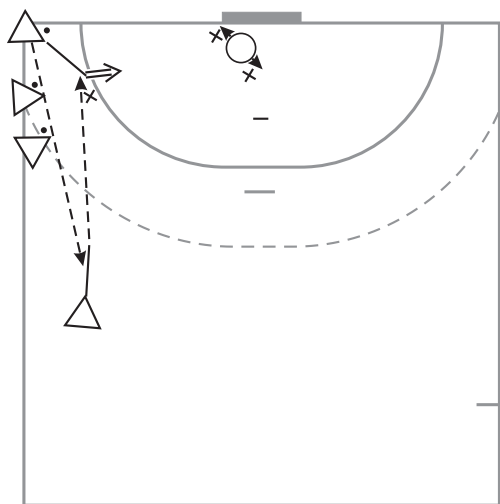
Vratar stoji ob vratnici zunaj igrišča in drži v rokah obroč, ki se nahaja v šestmetskem prostoru in drži obroč, skozi katerega mečejo krilni igralci (Skica 5).



Skica 6



Skica 7



Skica 8

ŠESTA VAJA:

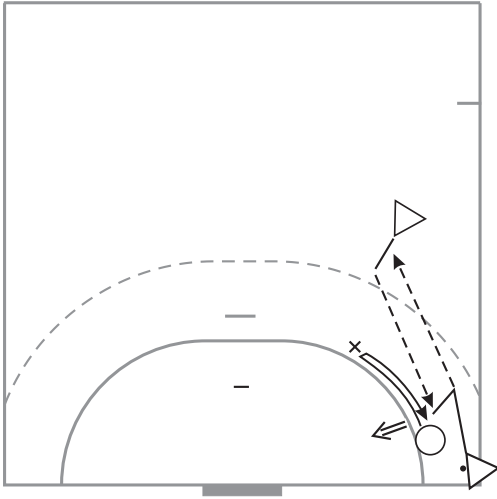
Veliko blazino postavimo na gol črto obrnjeno proti krilu in postavljeno v prostor, kjer igralci vadijo. Krilo vteka in po sprejemu žoge strelja na gol. Igralci se ne smejo dotakniti blazine. Igralci menjajo položaje (*Skica 6*).

SEDMA VAJA:

V prostoru se nahaja blazina. Krilni igralci morajo po strelu pasti na blazino. Igralci menjajo pozicije (*Skica 7*).

OSMA VAJA:

V голу sta dve oviri, med katerima stoji vratar. V trenutku, ko se igralec odriva, se pomakne v levi ali desni kot. Igralec mora reagirati in streljati v nasprotni kot (*Skica 8*).



DEVETA VAJA:

Krilni igralec in obrambni igralec si stojita drug proti drugemu. LK v teku poda LZ in razširi proti out liniji. Potem dobi povratno podajo in strelja proti голу, obrambni igralec se giblje za žogo do B2, se ga dotakne, potem pa se giba čim hitreje in čim dlje, da bi zmanjšal prostor za strel LK (*Skica 9*).

Matjaž Guček

OBRAMBA 5:1

UVOD - RAZVOJ OBRAMBE 5:1

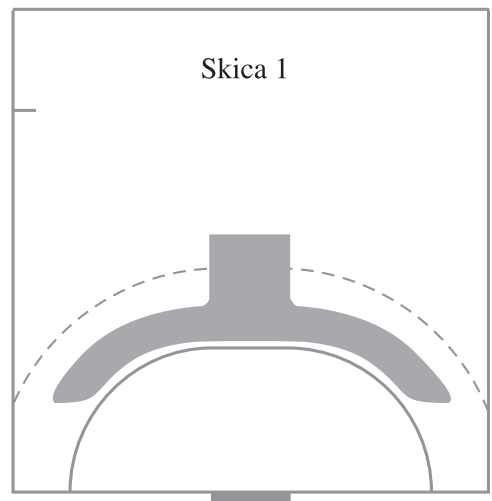
Če natančno realiziramo potek in igro igralcev v obrambni postavitvi 5:1, vidimo, da se 5 igralcev giba vzdolž šestmeterske črte, en igralec pa je največkrat na položaju na liniji 9 metrov. Struktura obrambe 5:1 je iz kvantitativnega vidika tako podana. Različne variante te obrambe pa zahtevajo opis le teh tudi v kvalitativnem pogledu.

V rokometnem žargonu imenujemo prostor med 6 in 9 metri prva linija, prostor nad 9 metri pa druga linija in tako definiramo obrambni prostor pri teh obrambah.

OBRAMBA 5:1

Že v preteklosti je bila ta obramba večkrat uporabljena in ni popolnoma nova. Od kvalitete obrambnih igralcev, zlasti prednjega centra, bo odvisen nadaljnji razvoj te obrambe, pri čemer v prihodnosti lahko pričakujemo prehod te obrambe v obrambo 5 + 1. Sam način igre v obrambi je pogojen z dojemanjem igralcev za obrambne naloge in njihovo iniciativo ter voljo na eni strani in taktičnimi rešitvami pri zaustavljanju napadalcev na drugi strani. Iniciativa obrambnih igralcev in njihov voljni element pri igri v obrambi kot tudi sposobnost taktičnega razmišljanja in reševanja situacij zahteva poseben trening in metodiko v želji prisiliti napadalce k novim nalogam v napadu.

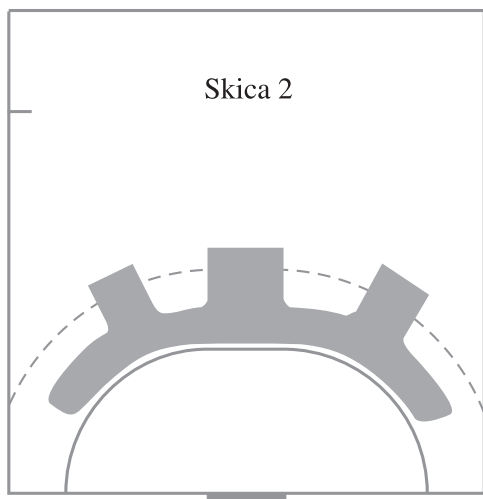
za žogo, blokiranja, ... Nekoliko se spreminjajo v odvisnosti od obrambnega prostora.



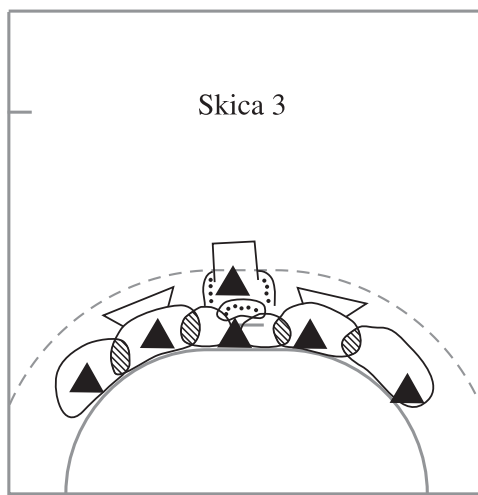
RAZLIČNE VARIANTE OBRAMBE 5:1

Razlikujejo se po globini obrambe, individualnem zaustavljanju in zgostitvi obrambe na strani, kjer je žoga. Taktične osnove so si v vseh variantah podobne: prevzemanje igralcev, pomikanje

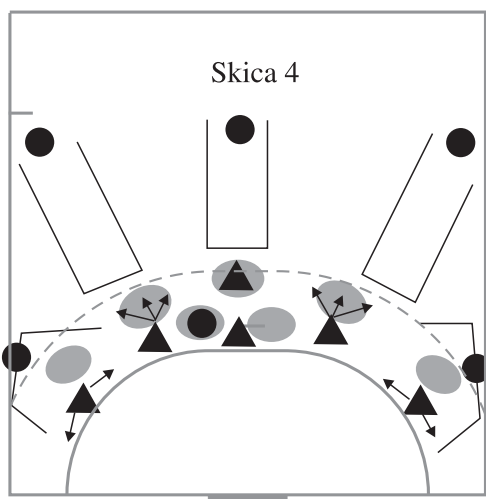
Skica 1 - Plitka 5:1 obramba (5 igralcev igra na liniji šestih metrov, maksimalno na sedmih metrih; prednji center igra na razdalji do deset metrov od gola).



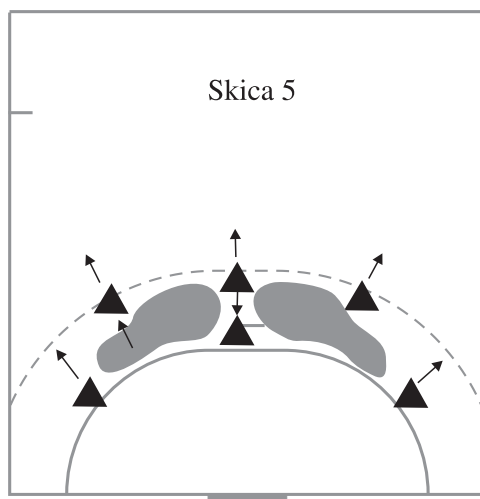
Skica 2 - Globoka 5:1 obramba (globoko izpadanje obeh drugih branilcev do devet metrov ali celo dlje od gola).



Skica 3 - Plitka 5:1 obramba (bočno gibanje branilcev za žogo s plitkim izpadanjem, štetjem igralcev in blokiranje).



Skica 4 - Plitka 5:1 obramba (napadalcem ponuditi strel, delovati na osmih metrih od gola z poudarjeno individualno odgovornostjo branilcev).



Skica 5 - Globoka 5:1 obramba (pokrivanje napadalcev, ne glede na to, na kateri strani napada je žoga, pomagati soigralcu le pri prodoru napadalca; težnja je igra 1:1 s prehodom v obrambo 1:5).

Prikaz obrambe na predavanju na Rokometni šoli mladih v Izoli je temeljil na obrambi 5:1 z izpadanjem obeh drugih branilcev (*Skica 2*).

V nadaljevanju je prikazanih 5 vaj, tako individualne kot kolektivne obrambne taktike.

Vaja 1

Branilec izpade s črte 6 m na črto 9 m. Nikoli se ne vrača na linijo s hrptom obrnjen proti голу, temveč vedno s tekalnimi koraki (zapiiranje prostora ali pokrivanje pivota).

Vaja 2

Branilec izpade s črte 6 m na črto 9 metrov, kjer zaustavlja strel na gol napadalca z žogo, nato se giba do 6 metrov, kot je opisano zgoraj pri vaji 1 (vse v obliki trikotnika).

Vaja 3

Osmica - bočna gibanja z izpadanji.

Vaja 4

Trije napadalci, od katerih sta dva zunanja in eden KN, so v napadu proti dvema branilcema. Zunanja si izmenično podajata žogo po naletu proti голу. KN se postavi med dva branilca, pri čemer prvi branilec izpada na napadalca z žogo, medtem pa drugi branilec zapira prostor in pokriva KN.

Vaja 5

Štirje napadalci napadajo proti štirim branilcem. SZ poda LK, ta pa po prodoru med prvega in drugega branilca z desne poda LZ, ki poskuša streljati. Drugi branilec izpada na devet metrov in zaustavlja LZ. Centerhalf pokriva KN, prednji center se po zaustavljanju SZ pomakne na sedem metrov. Prvi branilec z desne zaustavlja LK ter se v bočnem gibanju pomika proti sredini, vendar ne predaleč, saj mora, v primeru podaje LZ na LK, le-tega pokriti in zaustaviti.

Matjaž Guček

NAPAD NA OBRAMBO 5:1

UVOD

Obramba 5:1 je v zadnjih letih doživela velik razvoj. Obstaja več variant oz. različic te obrambe. V nadaljevanju bo govora o tradicionalni 5:1 obrambi oz. napadu na to obrambo (Skica 1). V ospredju pa bo osnovni koncept treninga, napada na to obrambo pri delu z mladimi igralci.

OSNOVNA NAČELA

Osnovna postavitev za napad 5:1 je prikazana na skici 2, pri čemer je potrebno poudariti, da morajo napadalci pri igri upoštevati naslednje:

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

Cilj vsakega napadalca je strel na gol iz čimbolj ugodnega položaja - 6 metrov. Napad z dvema krožnima napadalcema otežuje gibanje prednjega branilca in mu povzroča težave, kajti velikega pomena pri tej obrambi je ravno vloga in igra prednjega centra. Napadalci morajo pripravljati akcije v prostoru med pred-

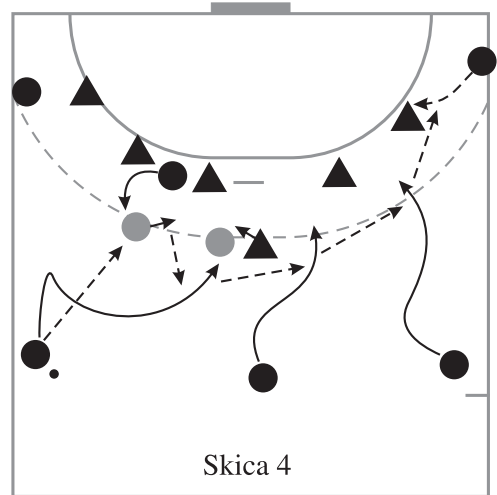
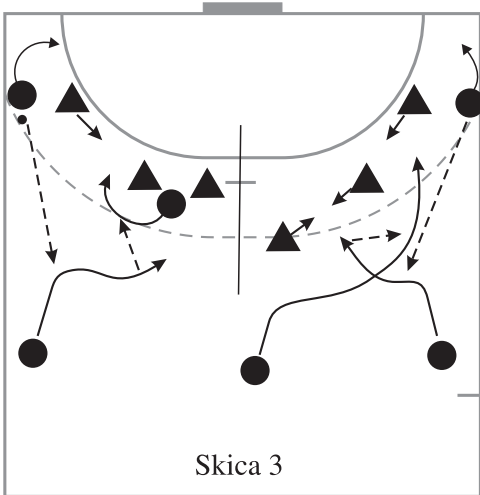
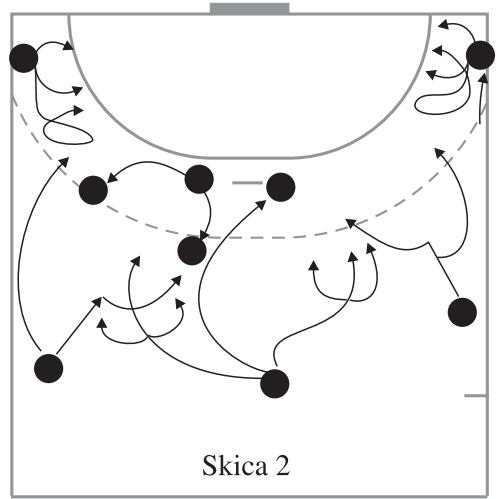
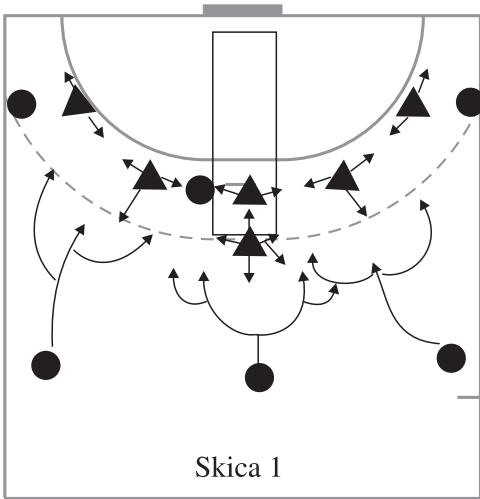
njim centrom in branilcema, ki sta v obrambi druga z leve in desne, da bi ustvarili situacijo 2:1 in pripravili prednjega centra, da zapusti svoj prostor.

V nadaljevanju sledi prikaz posameznih napadalnih akcij, ki odsevajo pomen zgoraj navedenih načel. Individualne tehnično taktične sposobnosti napadalcev so pri tem pomembne (Skica 3).

Na skici 3 so v celoti vidne osnove taktike napada na 5:1 v primeru skupne taktike s po 3 igralci.

Na levi strani v označenem prostoru napadajo na to obrambo LK, LZ in KN. LK po podaji LZ razširi proti gol avtu, LZ je v zaletu proti sredini, pri tem pa poda KN, ki vteče med prvega in drugega branilca ter strelja oz. v primeru, da prvi branilec z desne zapre prostor, poda LK, ki strelja na gol.

Na desni strani napadajo na to obrambo SZ, DZ in DK, pri čemer DZ zakriža s SZ po prodoru med drugega branilca z leve in prednjega centra, SZ pa prodre med prvega in drugega branilca z leve ter zaključi napad s

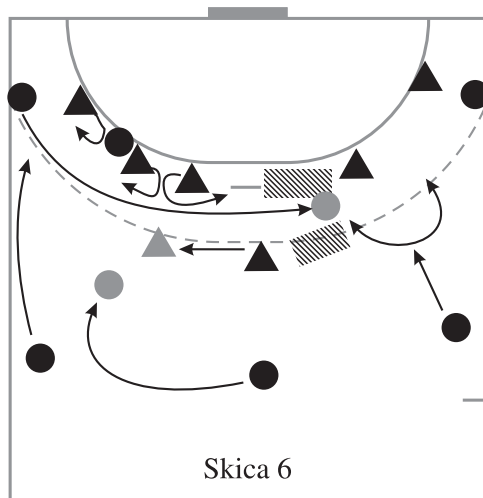
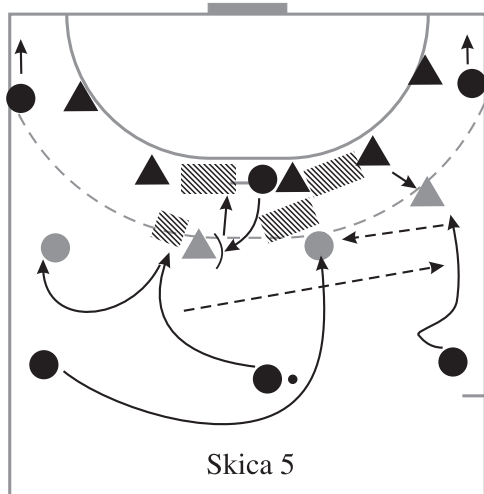


strelom. V primeru da prvi branilec z leve zapre prostor in onemogoči SZ pri strelu, pa leta poda DK, ki strelja na gol.

Da so ta taktična načela čimbolj uporabljena in upoštevana ter realizirana v igri, je bistvenega pomena kvaliteta igralcev, predvsem pa dobro obvladanje tehnike.

POMEN SKUPNE TAKTIKE

Pričujoči prispevek govori o pomenu skupne taktike z vključevanjem KN. Na prvi pogled gre za enostaven koncept, vendar zahteva dobro sodelovanje zunanjih igralcev s KN, prav tako hitro izvedbo in tehnično dovršene podaje in strele (*Skica 4*).



V skladu z načelom napadati na obrambo 5:1 v prostoru med 6 in 9 metri, KN zapusti črto šestih metrov in se pomakne v teku po žogo na devet metrov od gola ter po podaji LZ - KN napade prednjega centra, hkrati pa poda LZ, ki je brez žoge vtekel proti položaju SZ, mu podal, ta pa je napadel drugega branilca z leve ter podal DZ, ki je zaključil ustvarjeni višek igralcev s strelom na gol iz šestih metrov oz. podajo DK, v primeru da je prvi branilec z leve zaprl prostor in preprečil prodor DZ.

Naslednji koncept oz. oblika napada je prikazana na *skici 5*. Takšno obliko napada opazimo večkrat v modernem rokometu. SZ ima žogo in z "odvlačenjem" veže nase prednjega centra ter pri tem poda DZ. Svoje gibanje nadaljuje tako, da se pomakne na položaj LZ, le ta pa vteka hkrati na položaj SZ. KN blokira prednjega centra. DZ veže nase levo stran obrambe s prodorom proti avtu, s tem pa

napravi širok prostor tako, da LZ uteče v prazen prostor med drugega in tretjega branilca, prejme žogo od desnega DZ in strelja na gol.

Naslednja ideja destabilizirati prednjega centra in povečati število igralcev na 6-metrskem prostoru je prehod na drugega KN s pozicije obeh kril. Na *skici 6* je tako prikazan prehod na dva KN s pozicije LK, pri čemer se LZ pomakne na pozicijo LK, SZ na pozicijo LZ, DZ pa prodoru med prvega in drugega branilca z leve poda LK, ki strelja s šestih metrov.

Prikazanih je torej nekaj oblik napada na obrambno postavitev 5:1. Pri tem bo uspeh odvisen od kvalitete napadalcev, predvsem v smislu dobre tehnike ter njihovih motoričnih sposobnosti, saj se zahteva hiter tempo napada na to obrambo.

Upam, da bo trenerjem pri delu z mladimi v okviru treniranja taktike napada na to obrambo ta prikaz prišel še kako prav.

Primož PORI

IZBOR IN METODIKA UČENJA ROKOMETNEGA VRATARJA

UVOD

V prispevku želim predstaviti enega od načinov in oblik treninga, katerega vsebine omogočajo trenerju lažje prepoznavanje primerne igralca za igralno vlogo vratarja. Prikazanih je tudi nekaj trenajžnih vaj, s katerimi razvijamo določene sposobnosti ter lastnosti igralcem. Vsebine v seminarju so namenjene predvsem nižjim starostnim kategorijam oz. vratarjem, ki so v obdobju univerzalnega treninga. Z različnimi modifikacijami, pa lahko predstavljene vaje uporabimo tudi pri treningu vratarjev starejših starostnih kategorij, predvsem v uvodno pripravljalnem delu treninga.

Izboru vratarjev oziroma izboru primerne igralca za omenjeno igralno mesto se v klubih ne posveča dovolj pozornosti. Največkrat se dogaja, da trenerji nekoliko prehitro ter nestrokovno izberejo vratarje pri začetnikih. Trenerji velikokrat dodelijo igralno vlogo vratarja mlademu igralcu, ki po trenutni ravni razvitosti nekaterih morfoloških značilnosti (npr. nekoliko povišana telesna teža) ter motoričnih sposobnosti (npr. slabša koordinacija, agilnost) nekoliko odstopa od ostalih igralcev v moštvu. Obstaja pa tudi izbor vratarja po sistemu »Kdo se javi?«. Glede povedanega lahko povzamemo, da je izbor primerne vratarja brez upoštevanja vseh značilnosti, sposobnosti in lastnosti, ki bi jih naj imel vrhunski vratar prav gotovo manj primeren, saj je pri tovrstnem izboru edini faktor, ki omogoča takšnemu igralcu vrhunsko tekmovalno uspešnost, faktor naključja.

Trenerji nižjih starostnih kategorij se pri svojem delu srečujejo s številnimi težavami (*premajhne dvorane oziroma imajo na voljo samo del rokometne površine; premalo število vad-*

benih enot v tednu). Trenerji imajo v določenem časovnem obdobju na voljo zelo malo časa, da vadeče naučijo vsebin, ki so primerne in nujne za določeno starostno kategorijo. Posledično pa se torej dogaja to, da se nehote zapostavlja delo z vratarji. Temu problemu se lahko izognemo tako, da občasno (npr. vsakih štirinajst dni), predvsem pri nižjih starostnih kategorijah, organiziramo vratarski trening, na katerem bodo vsi igralci opravljali specifične naloge, ki so tipične igralno mesto vratarja. Za trenerja bo takšen trening koristen predvsem za lažje prepoznavanje primerne igralca za vratarja, igralcem ostalih igralnih mesta pa bo takšen trening koristil predvsem pri osvajanju novih znanj ter razvoju določenih motoričnih sposobnosti. V mislih imamo predvsem koordinacijo, agilnost ter gibljivost.

MODELNE ZNAČILNOSTI ROKOMETNEGA VRATARJA

Vratar ima v rokometnem moštvu najbolj specifično in zelo odgovorno vlogo. Njegova

osnovna aktivnost je branjenje strelcev nasproti vratarjevemu prostoru. V tem prostoru zanj veljajo drugačna pravila kot za igralce izven tega polja. Vrtar ima v moštvu pomembno taktično vlogo tudi pri igri izven vratarjevega prostora. Najpogosteje se to dogaja ob *začetku protinapada, ko mora podati žogo najbolje postavljenemu in odkritemu soigralcu v polje, ob vzpostavljanju verbalne in druge komunikacije pri sodelovanju z obrambnimi igralci ter pri preprečevanju protinapada.*

Vrtar se mora v vratih neprestano pomikati za žogo, da bi bil zmeraj v optimalnem položaju za branjenje nasproti nevarnemu strelcu. Optimalni položaj pomeni, da je v sredini kota, ki ga tvorijo namišljeni podaljšani črti vratnic in strelec. Največkrat se vrtar pomika s kratkimi prisunskimi koraki, redkeje pa s tekom in drugimi tehnikami gibanja.

Vrhunski rokometni vratarji imajo visoko razvite naslednje značilnosti, sposobnosti in lastnosti:

□ MORFOLOŠKE OZ. TELESNE ZNAČILNOSTI

- ◆ V grobem ločimo dva tipa vratarjev:
 - **višji vratarji** (izrazite longitudinalne razsežnosti),
 - **nižji vratarji** (bolj izražene transverzalne razsežnosti, robustnost).

Če opazujemo branjenje vrhunskih vratarjev, lahko opazimo, da se njihova tehnika branjenja zelo razlikuje. Niti dva vratarja nimata povsem enake tehnike branjenja. Na to predvsem vplivajo morfološke lastnosti, motorične sposobnosti kot tudi izkušnje itd. Zato je

pomembno, da tudi začetnike obravnavamo podobno in jim ne vsiljujemo za nas primerne tehnike. Pustimo otroku odkriti svojo tehniko branjenja. Naša naloga je le dati otroku veliko najrazličnejših možnosti, vaj in njenih modifikacij v procesu treninga. Trening naj bo torej pester in zanimiv.

□ MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

- ◆ **koordinacija v povezavi z agilnostjo** (orientacija v prostoru, reševanje zapletenih motoričnih nalog, sposobnost hitrega ter ekonomičnega gibanja),
- ◆ **vzdržljivost** (visoka stopnja aerobne vzdržljivosti pomaga vratarjem ohraniti koncentracijo skozi celotno tekmo),
- ◆ **moč** (razvitost mišic celotnega telesa, izpostaviti velja mišice ramenskega obroča in nog),
- ◆ **hitrost** (hitrost dela nog, hitrost posamičnega giba, prestrežanje žoge,...).

□ TEHNIČNO TAKTIČNA ZNANJA

- ◆ **osnovna tehnika** (gibanje v vratih, branjenje nizkih, visokih, srednjih žog, podajanje žoge v protinapad, preprečevanje protinapada),
- ◆ **tehnika in taktika branjenja specifičnih strelcev** (strelci s kril, strelci z mesta krožnega napadalca, lob, strelci s sedmih metrov),
- ◆ **situacijska znanja (sodelovanje z ostalimi igralci v moštvu)**

Zelo pomembne lastnosti, ki so značilne za igralno mesto vratarja in jih najbolj diferencirajo od ostalih igralnih mest pa so psihosocialne lastnosti.

❑ **PSIHO-SOCIALNE LASTNOSTI**

- ◆ **koncentracija,**
- ◆ **percepcija** (učinkovito zaznavanje in prepoznavanje določenih aktivnosti napadalcev),
- ◆ **anticipacija** (predvidevanje),
- ◆ **osebne lastnosti**, od katerih velja omeniti predvsem **POZITIVNO MIŠLJENJE**, »**OSEBNO IZZAREVANJE**«, **MOTIVIRANOST**, **AGRESIVNOST**, **STABILNOST**.

Zelo pomembno je, da vratar izžareva nekakšno karizmo oz da vsili nasprotniku strahospoštovanje. Nekateri avtorji imenujejo to značilnost tudi »killer instict« oz. »ubijalski nagon«.

IZKUŠNJE so prav tako zelo pomemben faktor uspešnosti vratarjev. Raziskave kažejo, da je stabilnost tekmovalne učinkovitosti pri bolj izkušenih vratarjih večja.

Praktični prikaz

✓ elementarne igre	UVODNO
✓ posamično ogrevanje z eno ali dvema žogama vzdolž igrišča	PRIPRAVLJALNI
✓ krepilne vaje v parih	DEL
✓ raznoterosti z žogo v na mestu v parih z eno ali dvema žogama	GLAVNI DEL
✓ vaje tehnike in koordinacije na prirejenih vratih	
✓ prikaz načina ogrevanja vratarjev	
✓ izvajanje kazenskih strelav	ZAKLJUČNI DEL
✓ stretching	

Uvodno pripravljali del

⇨ **elementarne igre**

- nogomet za vratarje (1)

* *Trije pari igrajo nogomet s prirejenimi goli. Med igro se morajo pari držati za roko.*

- varovanje stožca (2:1) (2)

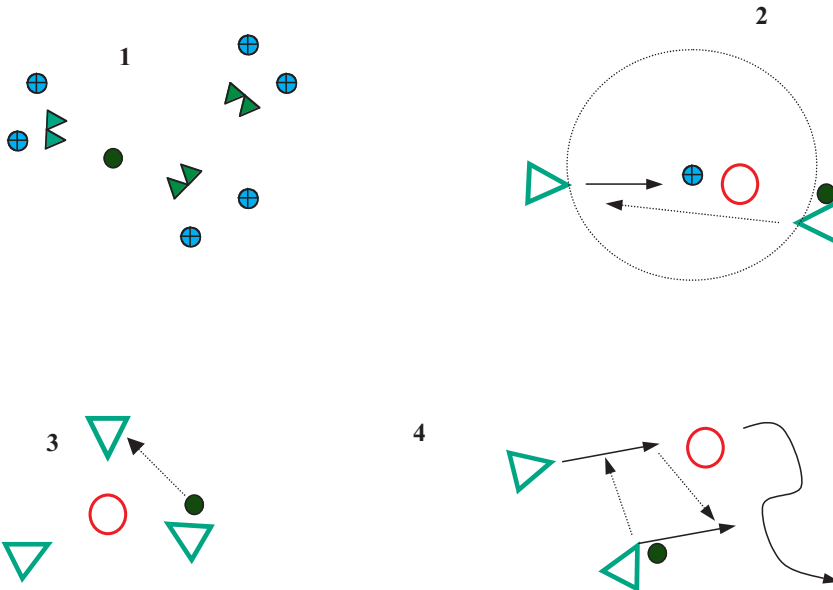
* Dva igralca poskušata zbiti stožec, katerega varuje "vratar". Igralca se lahko giblje ta le po obodu kroga s premerom približno štiri metre.

- pepček za vratarje (3:1) (3)

* Trije igralci sedijo v obliki trikotnika s stranicami približno tri metre. Igralec na sredi poskuša prestreči žogo, katero si igralci podajajo.

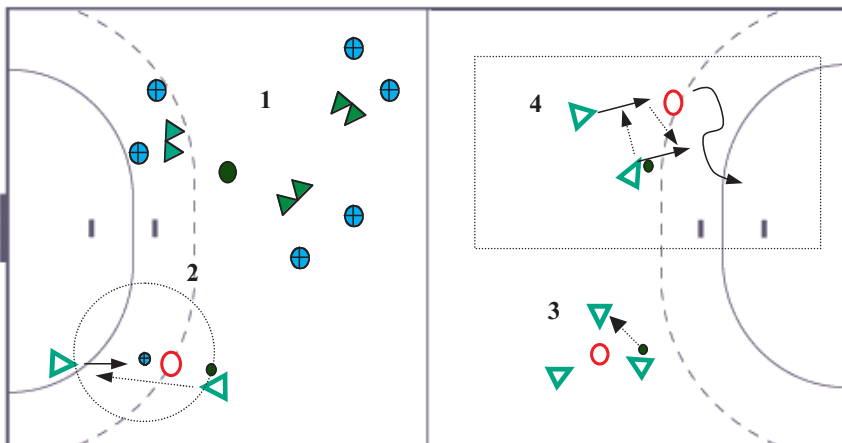
○ lovljenje s podajanjem žoge (2:1) (4)

* V omejenem prostoru dva igralca s podajanjem žoge lovita tretjega. Dovoljeni so samo trije koraki gibanja z žogo (vodenje ni dovoljeno!).



Organizacija:

* Vse štiri elementarne igre potekajo istočasno. Po določenem času igralce zamenjamo.



⇔ **posamično ogrevanje z eno ali dvema žogama vzdolž igrišča** (*koordinacijske naloge z žogo - raznoterosti z žogo; učenje tehnike branjenja nizkih, visokih in srednjih žog; vmes gimnastične vaje - * vratar potrebuje pri izvedbi različnih tehnično taktičnih elementov specifično gibljivost, ki se nekoliko razlikuje od ostalih igralnih mest (ramenski obroč, zapestja, odmikalke ter primikalke nog itd.). Pri takšni obliki dela izvajamo gimnastične vaje med posameznimi sklopi vaj in nalog z in brez žoge.*

- koordinacijske naloge z eno žoge + prikaz osnovne tehnike branjenja:
 - vodenje žoge z nogo (leva, desna noga),
 - vodenje žoge + gibanje okoli kotaleče žoge,
 - prikaz in posnemanje osnovne tehnike branjenja,
 - * Igralci naprej posnemajo tehniko gibanja v vratih, branjenja nizkih, srednjih, visokih žog na mestu (pred čelno črto). Na znak pa omenjene elemente še nekajkrat ponovijo med prečkanjem igrišča.
 - vodenje žoge z roko naprej, nazaj (leva, desna roka),
 - vodenje žoge + odboj + gibanje okoli žoge,
 - vodenje žoge s spremembami smeri gibanja ("cik-cak"),
 - vodenje žoge z bočnimi gibanji,
 - spreminjanje smeri naprej-nazaj,
 - med vodenjem različni obrati s skokom (180°, 360°),
 - različni načini lovljenja žoge po metu v zrak, (lovljenje v po obratu, v sedu itd.).

*** vmes gimnastične vaje za spodnji del trupa**

- koordinacijske naloge z dvema žogama:
 - vodenje dveh žog z nogama,
 - vodenje dveh žog z rokami izmenično in istočasno (naprej, nazaj), (spreminjanje ritma, višino vodenja, hitrost gibanja ter smeri gibanja),
 - vodenje dveh roketnih žog eno z roko drugo z nogo:
 - naprej, nazaj,
 - leva, desna roka,
 - med nogami + leva ali desna roka.

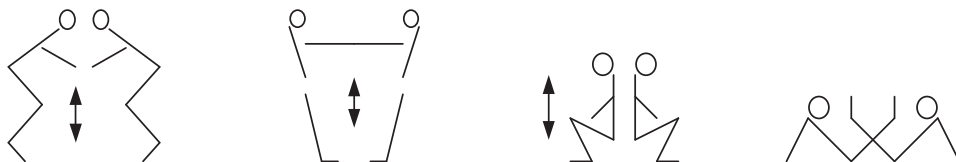
*** vmes gimnastične vaje za zgornji del trupa**

⇨ **kretilne vaje v parih:**

- različni počepi z ohranjanjem ravnotežja (skice),
- hoja bočno v skleci (opisovanje kroga) - pari,
- poskoki v parih z dotiki nog (roke so v položaju osnovne obrambne preže),
- vaja v parih za trebušno muskulaturo (striženje, opisovanje kroga) (skica),
- vaja v parih za hrbtno muskulaturo (udarjanje z dlanmi).

* Po gimnastičnem delu je primerno na vsakem treningu izvesti nekaj kretilnih vaj, s katerimi še dodatno ogrejemo ter pripravimo organizem na glavni del treninga.

Vaje so lahko dinamične ali statične. Primerne so tudi vaje akrobatike.



Glavni del

⇨ **raznoterosti z žogo na mestu v parih z eno ali dvema žogama**

- različne podaje z dvema žogama (razdalje med igralcem je približno 4-5 m):
 - ena z roko, druga z ного,
 - obe z roko in z odbojem od tal,
 - z roke na roko (razdalja približno 2 m),
 - obe z roko in v višini glave,
 - z »rugby« podajo, vmes imitiranje obrambne preže,

□ eden od para poda žogo soigralcu v prsa, drugi med lovljenjem in podaje žoge nazaj soigralcu vrže svojo žogo v zrak nad sabo in jo po podaji ujame.

* *Nalogo lahko izvedemo tudi s tremi žogami.*

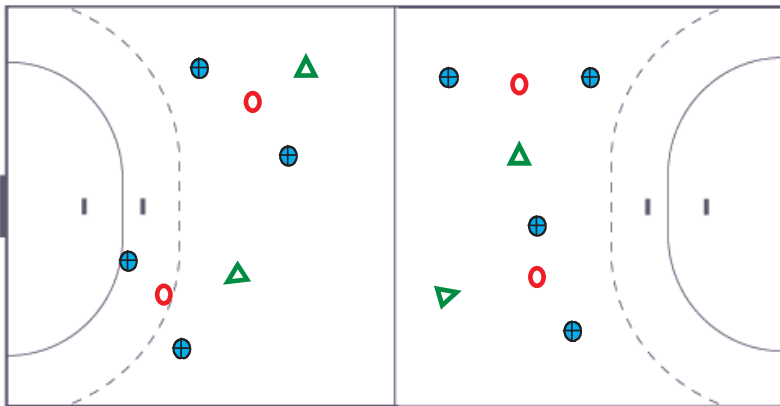
- soigralca istočasno podajata drug drugemu žogo približno 1,5 m bočno. Pri tem izvajata izrazite izpadne korake v stran. Naloga njih je ujeti ritem ter si izmenjati čim več žog (podaja in sprejem žoge v zraku, z odbojem ali kotaljenjem žoge),
- eden od para sedi, drugi pa stoji približno 2 m pred njim. Igralca si podajata 2 ali 3 žoge (odvisno od njunega predznanja). Nalogo modificiramo tako, da sedeči igralec spreminja položaje telesa (leže na trebuhu, hrbtu).
- nekaj koordinacijskih nalog z eno žogo:
 - soigralca sta drug od drugega oddaljena približno 6 m. Na sredini njune razdalje

odbijata žogo. Po vsakem odboju se morata vrniti na izhodiščno mesto. Žoga se lahko po dotiku določenega igralca odbije le enkrat,

- eden od para leži sproščeno na tleh in ima pri tem noge v razkoraku ter roke v odročenju. Soigralec vodi žogo ob njegovem telesu (med nogami, okoli glave itd.),
- eden od para sedi, drugi pa stoji za njegovim hrbtom ter mu spušča žogo proti njegovim nogam. Soigralec, ki gleda naravnost predse, poskuša ujeti žogo, še preden ta pade na njegove noge.

⇨ vaje tehnike in koordinacije na prirejanih vratih

- * *Vsak par si poljubno na igrišču postavi prirejena vrata (vratnice so didaktični stožci) - razdalja med stožci je med 2,5 in 3 metri.*



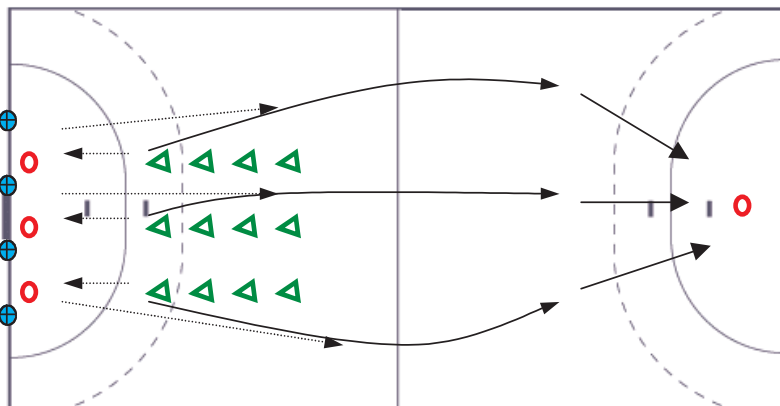
- vaje z žogo v parih:
 - eden od para izmenično kotali žogi, in sicer eno vstran ter drugo proti vratom. Soigralec jih poskuša čim hitreje ujeti ter s točno podajo vrniti podajalcu;
 - eden od para je vratar, drugi pa podajalec. Podajalec izmenično (levo-desno) najprej kotali, nato pa podaja žogo vratarju, ki s pravilno tehniko brani nizko, srednje in visoko leteče žoge (vaje modificiramo s diagonalnimi podajami, dve levo - dve desno);
 - vratar stoji z obrazom obrnjen proti vratom. Soigralec z žogo stoji za njim ter na svoj signal rahlo strelja proti vratom. Vratar se po signalu podajalca čim hitreje obrne ter poskuša obraniti njegov strel;
 - podajanje dveh žog v različnem ritmu v vse smeri (visoko, nizko, od tal, lob, naprej, nazaj) - od časa do časa vrže podajalec nekoliko težjo žogo, ki jo poskuša vratar ujeti in čim hitreje vrniti nazaj podajalcu.

- kompleksne naloge (pari, trojke)
 - vratar steče iz vrat proti podajalcu se dotakne žoge, po dotiku podajalec vrže žogo v lobu proti vratom, ki jo vratar poskuša ujeti;
 - podobna vaja kot prejšnje, le da vratar naredi skleco. Podajalec poskuša vratarja lobati oz. mu streljati z vrtnčeno žogo.

⇒ prikaz načina ogrevanja vratarjev na treh rokometnih vratih s tremi vratarji

* V enih pravih rokometnih vratih ter dveh prirejenih stojijo trije vratarji. Nasproti njih so razporejeni igralci v treh kolonah vsak s svojo žogo. Vsi prvi iz vsake kolone istočasno izvedejo v naprej določen način gibanja ter strela proti vratom. Po branjenem strelu poda vratar žogo igralcu v protinapad. Igralci se menjajo v vlogah vratarjev.

- načini gibanja ter strelav proti vratom:
 - vodenje žoge do vratarja, ki stoji v osnovni obrambni preži, preda žogo vratarju, ki jo amortizira;
 - vodenje žoge ter rahel strel v višine glave z razdalje približno dveh metrov;
 - vodenje žoge ter strel s teka v naprej določeno smer (nizko, visoko, srednje - levo, desno) z razdalje približno šest metrov. Po branjenem strelu ter podani žogo igralcu, steče vratar iz vrat, ponovno sprejme žogo in mu jo še enkrat poda v protinapad igralcu.
- * Igralci se trudijo, da podajo in streljajo natančno. Vratarji se neprestano menjajo.



Zaključni del

- izvajanje kazenskih strelav,
- stretching.

Marko ŠIBILA

RAZVOJNE TEŽNJE V SODOBNEM VRHUNSKEM ROKOMETU

UVOD

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

- *igralci več in hitreje tečejo,*
- *vedno več je novih ali 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,
- velikega števila profesionalnih ali skoraj profesionalnih klubov ter lig,
- vnašanja novih znanj v teorijo in prakso rokometnega treninga.

Analizo razvojnih teženj v sodobnem vrhunskem rokometu bomo skušali opraviti glede na faze igre.

IGRA V CONSKI ALI KOMBINIRANI OBRAMBI

Prevladujoči tipi conskih ali kombiniranih obrambnih formacij: 6:0, 5:1, 3:2:1, 4:2, 5+1.

S *tabele 1* je jasno razvidno, da je večina moštev, ki so zmagala na SP, igrala consko obrambo 6:0 ali 5:1.

CONSKA OBR. FORMACIJA 6:0

Zanjo je značilno:

- dolga tradicija in velika razširjenost praktično po vsej Evropi, predvsem v skandinavskih deželah in Nemčiji;
- v zadnjih letih doživlja velik razvoj;
- globoko, agresivno pristopanje k nevarnim strelcem, tudi visoki igralci (zelo malo je ostalo "blokatorskega" načina igranja te cone);
- predvidevanje razvoja igralne situacije ter rušenje koncepta sodelovanja napadalcev z gibanjem v globino tudi proti igralcem, ki nimajo žoge - igralci na mestih 1 in 2 (anticipacija, različna "rezanja" zunanjih igralcev);
- uspešni različni tipi igralcev na različnih mestih.

Kraj	Prvak	Leto	Obrambna postavitev
ŠVE	ŠVE	1954	3:3
NDR	ŠVE	1958	5:1 (zaprt, defenzivno)
ZRN	ROM	1961	5:1 in 5:0+1
ČSSR	ROM	1964	5:0+1
ŠVE	ČSSR	1967	5:1 in 6:0
FRA	ROM	1970	5:0+1 (ind.) in 5:0+1 (consko)
NDR	ROM	1974	5:0+1 (ind.) in 5:0+1 (cona), 5:1
DEN	ZRN	1978	5:1 in 3:2:1
ZRN	ZSSR	1982	5:1, 6:0, 5:0+1 (cona)
ŠVI	JUG	1986	3:2:1, 5:0+1 ("indijanec")
ČSSR	ŠVE	1990	6:0
ŠVE	RUS	1993	5:0+1 (na sredini, predvidevanje in zaustavljanje LZ)
ISL	FRA	1995	5:0+1(predvidevanje in delovanje proti LZ in DZ)
JAP	RUS	1997	5:0+1 (predvidevanje in delovanje na sredini ter proti LZ in DZ)
EGI	ŠVE	1999	6:0
FRA	FRA	2001	5:1, 5:0+1 in 5:1:1

Tabela 1: Pregled uporabe različnih obrambnih postavitev na svetovnih prvenstvih (Seco, Nörenberg, Handballtraining 1/2002)

CONSKA OBR. FORMACIJA 5:1

Glavne značilnosti:

- ➔ dolga tradicija in velika razširjenost praktično po vsej Evropi, predvsem v Španiji, Franciji in Rusiji;
- ➔ v zadnjih letih doživlja velik razvoj;
- ➔ različne variante transformacije obrambe ob prehodu nasprotnika na 2. KN (prehod v 5:0+1 ali 4:1+1);
- ➔ zadnji center lahko deluje z globokim, agresivnim pristopanjem k nevarnim strelcem ali pa deluje po principih igranja ZC v coni 3:2:1;

- ➔ PC lahko igra zelo kreativno;
- ➔ stalno postavljanje prvih igralcev na nasprotni strani od žoge v položaj, ki preprečuje dolge podaje od enega do drugega zunanjega igralca (anticipacija);
- ➔ uspešni različni tipi igralcev na različnih mestih.

CONSKA OBR. FORMACIJA 3:2:1

Glavne značilnosti:

- ➔ nekolička krajša tradicija in velika razširjenost po državah bivše YU; poznana in pogosto uporabljena pa tudi v klubskih

ekipah različnih profesionalnih lig po Evropi;

- ✦ v zadnjih letih jo igra vse manj moštev (še posebej uspešnih), saj sta njene glavne odlike - agresivnost, globino, kreativnost branilcev, ponujanje napadalcem (predvsem zunanjim) strele iz težkih in slabo izdelanih položajev - povzeli v svoj koncept con 6:0 in 5:1, ki pa sta ob tem skušali ohraniti svoje tradicionalne prednosti;
- ✦ zanesljivo pa se bo še ohranila, saj ponuja določenim moštvom z veliko tradicijo in s specifično igralško sestavo možnost za kakovostno igro v obrambi.

SPLOŠNE UGOTOVITVE O IGRI V OBRAMBI

Splošno gledano temelji igra v obrambi na naslednjih principih:

- ✦ enakovredno zagotavljanje globine, širine in gostote ne glede na izhodiščno izbrano obrambno formacijo;
- ✦ velika agresivnost in ostrina v igri 1:1, kjer so prekrški na meji pravila "Igra proti nasprotniku". Uporabljajo se vsa dovoljena in nedovoljena sredstva (vlečenje za dres, objemanje in potiskanje igralcev brez žoge, ...);
- ✦ z neprestanimi in čim hitrejšimi prekrški razbijat organizacijo napada in tako pripeljati napadalce v časovno stisko; tako se zmanjšajo tveganja, ki so nastajala ob napeljevanju napadalcev na prekršek v napadu;
- ✦ predvidevanje delovanja napadalcev (predvsem na podlagi najbolj tipičnih aktivnosti, ki jih posamezni napadalci in moštva uporabljajo) in življenje v njihovo igro. To omogoča branilcem pravočasno reakcijo;

- ✦ velik poudarek na igri proti igralcem brez žoge, ki bi lahko v nadaljevanju akcije prišli v ugoden položaj za nadaljevanje napada (npr. preprečevati ali oteževati vtekanja kril ali zunanjih igralcev za obrambnimi igralci na mesto 2. KN z nasprotne strani od položaja žoge);
- ✦ skoraj vsa boljša moštva imajo specialiste za igro v obrambi - največkrat enega (Francozi - Dinar, Nemci - Petersen, Rusi - Grebnev, ...), ki v napadu skoraj ne igrajo. Pokrivajo najbolj odgovorna mesta in so stebri, na katerih sloni delovanje njihovih obramb.

VRAČANJE V OBRAMBO:

- ✦ osnovni cilj večine moštev pri vračanju v obrambo je največkrat čim hitreje zasesti izhodiščna igralna mesta v conski obrambi;
- ✦ kadar je to situacijsko smiselno, skušajo igralci ob vračanju prekiniti protinapad že na nasprotnikovi polovici igrišča;
- ✦ pri nekaterih moštvih obstaja kombinacija - 3 ali 4 igralci se čim hitreje vrnejo na izhodiščna igralna mesta v con 2, 2 ali 3 igralci pa imajo nalogo preprečevati razvoj protinapada po celotni igralni površini;
- ✦ vračajočim igralcem nudi pomembno podporo tudi vratar, ki zapusti svoj prostor in skuša prestreči dolge podaje v protinapad.

VRATAR

Glavne značilnosti branjenja in priprave vratarjev so:

- ✦ pomen vratarjev postaja vse večji;
- ✦ vse pomembnejša postaja individualna priprava vratarjev, saj se le ta mnogokrat

	zunanji	krila	pivoti	protinapad	7 m	skupaj
ŠVE	54.1%	41.0%	31.3%	14.3%	6.7%	41.8%
RUS	46.1%	50.0%	27.3%	25.0%	32.5%	38.3%
JUG	53.2%	35.4%	20.0%	19.1%	37.1%	38.9%
ŠPA	48.7%	49.1%	30.7%	26.7%	34.4%	41.3%
NEM	48.5%	59.4%	27.3%	22.9%	16.7%	38.3%
FRA	55.6%	32.7%	27.8%	26.2%	16.2%	38.8%
EGI	41.1%	42.1%	31.7%	23.4%	30.0%	35.4%
KUB	46.7%	39.7%	19.5%	14.7%	21.7%	32.3%

Tabela 2: Analiza učinkovitosti branjenja (SP Egipt 1999)

bistveno razlikuje od priprave ostalih igralcev;

- ➔ vsa vrhunska moštva imajo 2 ali celo 3 enakovredne vratarje, ki jih redno menjavajo;
- ➔ niso vsi vratarji enako dobri, kadar igrajo moštva različne obrambne postavitve;
- ➔ tipološko se razlike manjšajo, enako velja za tehniko in taktiko branjenja - različne šole se med seboj zlivajo, poberejo najboljše v univerzalno, globalno "šolo" branjenja;
- ➔ življenjske v strelca in "branje" njegovih namer temelji na temeljnih analizah nasprotnikovih strelcev ter poznavanju možnosti strelca glede na njegov položaj;
- ➔ izredno pomembno je sodelovanje z obrambnimi igralci pri blokiranju ali oteževanju različnih strelcev.

NAPAD NA POSTAVLJENO OBRAMBO

Glavne značilnosti igre v napadu na postavljeno obrambo so:

- ➔ čas igre v napadu se krajša, saj je bilo na zadnjem EP na Švedskem 75-85 % vseh napadov zaključenih v 30s;
- ➔ igralci so izjemno napredovali v igri brez žoge, predvsem v hitrih spremembah gibanja na vse strani (agilnost). To jim omogoča, da po sprejemu žoge izbirajo med uporabo mnogih različnih tehnično taktičnih elementov v ugodnejših pozicijah;
- ➔ pojavljajo se različne nove tehnike streljanja (oz. razvijajo se nekatere že uveljavljene) z vseh igralnih mest. Posebej zanimivi in atraktivni so nekateri strelci s krilnih položajev ter strelci zunanjih igralcev, kjer učinkovito izkoriščajo elastični potencial mišic za bliskovite strele s tal ali v skoku

rep.	št. vseh zadetkov	krilo	pivot	zunanj	prodor	protin.	7 m
ŠVE	235	18.70%	15.30%	28.30%	11.10%	14.50%	12.30%
NEM	201	18.40%	15.90%	25.40%	10.90%	17.40%	12.00%
DEN	212	24.50%	15.60%	29.70%	6.60%	17.50%	6.10%
ISL	221	9.50%	17.60%	26.70%	10.90%	24.90%	10.40%
SLO	181	10.00%	18.80%	34.80%	8.80%	19.90%	7.70%
vse rep. na prv.	2609	14.90%	16.00%	32.00%	9.60%	16.30%	11.20%

Tabela 3: Igra v napadu na postavljeno obrambo EP 2002 (Mocsai, Handball, 1/2002)

(streli z "bičevim" zamahom, strel s tal z "napačne" noge, strel v skoku z enim korakom zaleta ali celo po odzivu pred sprejemom žoge);

- skupinske in moštvene aktivnosti (križanja, menjave mest brez žoge, blokade/deblokade, zaporedne podaje iz naleta) se izvajajo v največji možni hitrosti in kljub velikemu tveganju zelo zanesljivo;
- hitrost podaj je pri nekaterih moštvih izjemna. Švedom so izmerili na eni izmed tekem 11 podaj v 11 sekundah, sledil je zadetek Lövgrena;
- nastajajo vedno nove izpeljanke klasičnih kombinacij, ki se pojavljajo pri napadu na različne obrambe;
- ponovno se uveljavlja organizirano izvajanje prostega meta z 9 m, predvsem v času, ko so napadalci pod pritiskom "pasivne igre";
- napad s preходом na dva krožna napadalca se pogosto uporablja proti vsem kon-skim in kombiniranim obrambam, tudi

proti obr. 6:0; tako se poskuša izkoristiti slabosti obramb, ki nastajajo ob globokem in agresivnem pristopanju ter različnih tipih anticipativnega delovanja branilcev;

V prihodnosti se bosta razvijala dva tipa napada:

- napad, v katerem bo moštvo poskušalo izredno hitro, po samo nekaj podajah in brez dopuščanja prekrška, priti v pozicijo za doseg zadetka (npr. po hitrem izvajanju začetnega meta);
- napad, kjer bo moštvo skušalo ustvariti priložnost za strel z nekoliko daljšim "taktizirajočim" napadom, kjer bodo igralci sicer izvajali neprestani pritisk na obrambo, vendar se ne bodo odločali za strel, dokler ne bodo izdelali zelo dobre pozicije za strel (raje bodo nasprotniku dovolili prekršek), ali pa bodo prisiljeni zaključiti napad zaradi nevarnosti pasivnega napada;
- uspešna bodo moštva, ki bodo znala taktično pravilno kombinirati oba tipa napada.

PROTINAPAD

Glavne značilnosti igre v protinapadu so:

- ✦ pomen vseh vrst protinapada v rokometu še narašča;
- ✦ vsa vrhunska moštva imajo izdelan sistem protinapada v smislu zaporedja zapuščanja igralnih mest v obrambi ter delovanja glede na širino in globino igrišča;
- ✦ igralci v protinapadu postajajo vse bolj kreativni, čeprav se podrejajo tudi sistemskemu načinu igre;
- ✦ igralci se v protinapadu odlično odkrivajo v smiselne položaje. Pri tem je temeljna njihova hitrost in agilnost;
- ✦ izredno je napredovalo skupinsko sodelovanje. Igra 2:1, 3:2 ali 4:3 v protinapadu se skoraj vedno konča v korist napadalcev;
- ✦ v podaljšanem protinapadu igralci uporabljajo mnoge aktivnosti značilne za igro proti conski obrambi - vtekanja, blokade, križanja, podaje iz naleta - hitrost izvedbe je velika;
- ✦ z dodatkom k spremenjenemu pravilu Začetni met je tudi ta postal vse pogosteje uporabljan kot nekakšen način protinapada;
- ✦ nekatere ekipe izvedejo protinapad, ne da bi opravili menjavo igralcev (ki jo opravijo kasneje). Druge pa izvedejo menjavo že v času protinapada. Temu prilagodijo zapuščanje igralnih mest v obrambi ter gibanje po igrišču v času protinapada. Za takšen način menjavanja obstaja več razlogov:
- ✦ skrajša se skupni čas napada, saj po neuspešno opravljenem protinapadu ali celo podaljšanem protinapadu traja preveč časa za menjavo branilca z napadalcem (pasivna igra);

- ✦ napadalci si tako pridobijo prednost, saj obrambni igralci ob vračanju težje menjajo, kasneje pa tega ne morejo opraviti, saj so napadalci že v ustrezni napadalni formaciji;
- ✦ specialist za igro v obrambi je v protinapadu ali podaljšanem protinapadu navadno manj uspešen in je njegova menjava smiselna tudi s tega vidika.

POSEBNE SITUACIJE

Posebej zanimiva je v sodobnem vrhunskem rokometu igra z igralcem več ali manj. Iz Tabele 4 je razvidno, da pri nekaterih moštvih skoraj ni razlik med igro v napadu ob številčni enakosti, številčni podrejenosti ali številčni premoči.

moštvo	štev. enakost	igralec več	igralec manj	7m
ŠVE	56.9%	46.6%	50.0%	74.2%
RUS	56.1%	48.0%	40.4%	78.3%
JUG	51.5%	63.2%	48.3%	76.9%
ŠPA	50.7%	59.4%	41.0%	79.4%
NEM	52.5%	52.3%	42.2%	66.7%
FRA	41.8%	64.3%	29.0%	66.7%
EGI	44.9%	52.3%	28.6%	72.0%
KUB	47.5%	63.6%	37.0%	71.7%

Tabela 4: Učinkovitost moštva v situacijah z različnim številčnim razmerjem (SP Egipt 1999)

ZNAČILNOSTI IGRALCEV:

Tudi najpomembnejše značilnosti vrhunskih rokometarjev se spreminjajo. Predvsem se nam zdi smiselno izpostaviti naslednje:

- igralci najboljših moštev so vse bolj izkušeni: povprečna starost Švedov je 31,6 let ob povprečju 171,7 nastopov za reprezentanco; Nemci - 28,3 leta ob 106,9 nastopih;
- telesna višina in masa sta izredno pomembni. Nemško moštvo ima povprečno višino kar 195,6 cm ob povprečni masi 93,7 kg. Na zadnjem EP je sodelovalo 9 igralcev visokih do 179 cm, 92 visokih 180-189, 123 visokih 190-199 in 29 visokih več kot 200 cm;
- obstaja težnja za oblikovanjem takšnega tipa napadalca, ki bo sposoben opravljati

širok spekter nalog in igrati na različnih igralnih mestih;

- ob tem pa ostajajo tudi igralci, ki so strožje specializirani in zelo dobri v določenih nalogah, (npr. strelci z razdalje) nekoliko pa zaostajajo po vsestranskosti;
- kondicijska pripravljenost vrhunskih igralcev je vsestranska in skoraj popolna. Večina reprezentanc in klubov vključuje v priprave svojih igralcev tudi znanstvene informacije;
- podobno velja tudi za psihološko pripravljenost in sposobnost vključevanja v kolektive;
- amaterjev ali pol profesionalcev na vrhunski ravni ni več.



Demonstratorji na Rogli

Niko Markovič

METODIKA TRENIRANJA SKUPINSKIH IN SKUPNIH DEJAVNOSTI V NAPADU

Situacijska vadba pozicijskega napada, katerega glavni namen je:

- ✦ da igralec ne razmišlja o osnovni kombinaciji kot o neki "šabloni" (ki zavira ustvarjalnost posameznika), ampak, da so te osnovne kombinacije samo način ali igralni sistem ekipe pri napadu na določene obrambne formacije;
- ✦ najvažnejše je, da se igralcu "vcepi" v glavo, da napada z idejo strela ne pa z idejo podaje;
- ✦ igralcem je potrebno prepustiti izbiro nadaljevanja akcije:
 - ✦ ali strel ali podaja.

Vse to je potrebno vaditi metodično s situacijskim treningom.

1. DVOJNA PODAJA Z DIAGONALNIM KROŽNIM NAPADALCEM (KN)

- ✦ VAJE od 1 do 8 (*Skice 1 do 8*)

2. PREHOD LEVEGA ZUNANJEGA (LZ) NA 2. KN

- ✦ VAJE od 1 do 6 (*Skice 9 do 12, 5 do 6*)



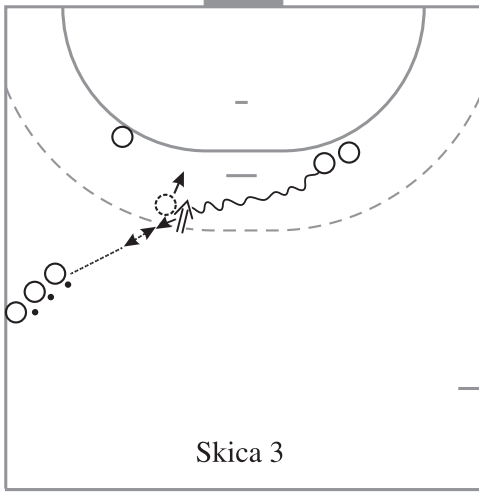
Skica 1



Skica 2

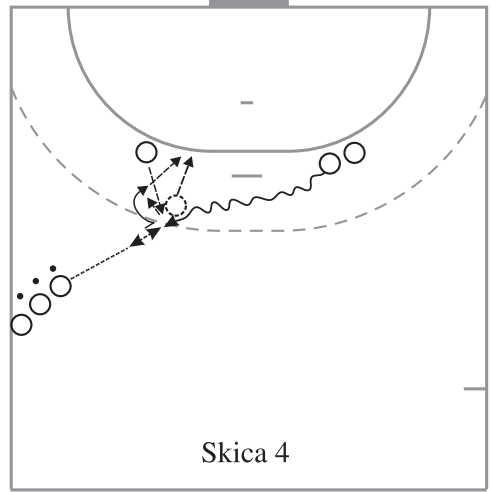
Vaja 1: LZ/DZ strel

Vaja 2: isto; zdaj sprememba smeri LZ/DZ



Skica 3

Vaja 3: - hiter strel iz korakov
 - strel v skoku
 KN se kot branilec vrača na črto



Skica 4

Vaja 4: - isto; zdaj 2KN kot branilec pristopi:
 prevzema LZ ali drži KN
 - LZ - podaja iz tal KN
 - strel iz prodora



Skica 5

Vaja 5: - igra 3:2
 - vse predhodne kombinacije v igri
 3:2

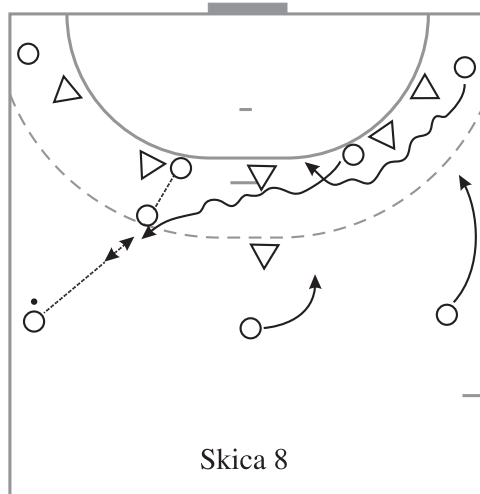


Skica 6

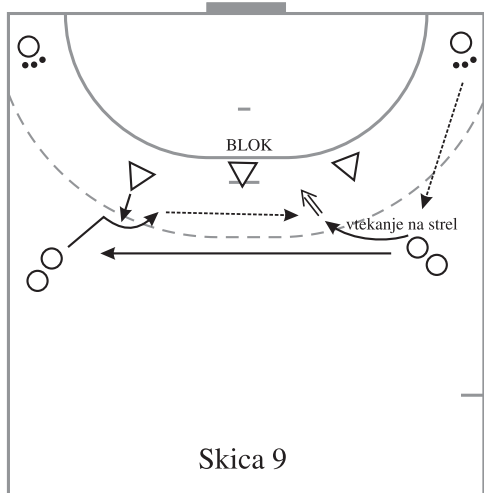
Vaja 6: - po dvojni podaji z KN vteka DK
 (DZ širi na DK)
 variante: strel LZ
 SZ
 KN
 vtekajoče DK



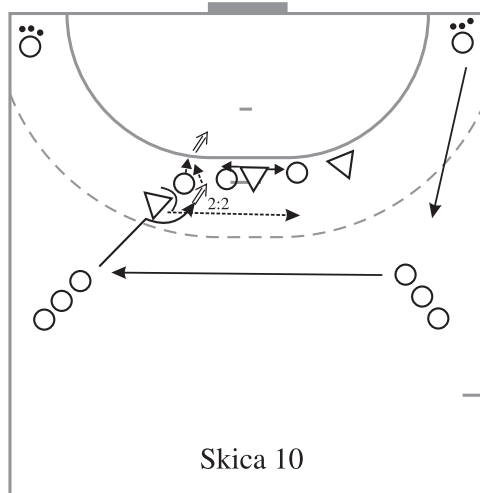
Vaja 7: - ista vaja igra 6:5
 - po dvojni podaji → vtekajo krila
 - vaja se izvaja 1xL 1xD



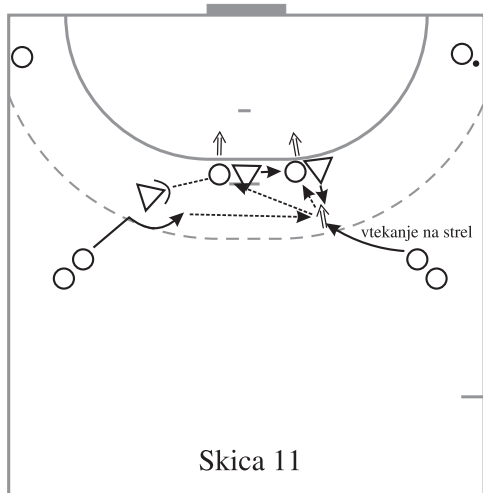
Vaja 8: - ista vaja: 6:6
 - vaja se izvaja 1xL 1xD



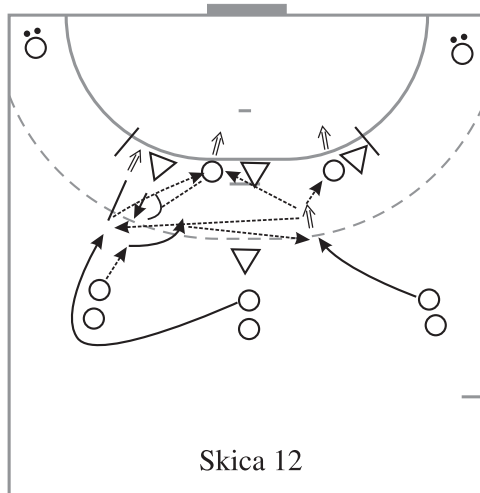
Vaja 1: - strel LZ/DZ
 - žoga 1x iz leve
 1x iz desne



Vaja 2: - blokada KN (tudi navidezna)
 - strel LZ/DZ
 - strel KN
 - žoga 1x iz leve
 1x iz desne



Skica 11



Skica 12

- Vaja 3: - prehod LZ/DZ na 2KN
 - strel LZ/DZ
 - podaja in strel vtekajoči LZ/DZ
 - strel diagonalni KN
 - žoga 1x iz leve
 1x iz desne

- Vaja 4: - igra 4:4
 - vključimo še »špico« in SZ
 - vse predhodne variante
 - žoga 1x iz leve
 1x iz desne

- Vaja 5: - igra 6:5

- Vaja 6: - igra 6:6 (obramba 5:1)



Aktualna vsebina.

Ilija Puljević

METODIKA TRENIRANJA INDIVIDUALNIH IN SKUPINSKIH OBRAMBNIH AKTIVNOSTI

Obramba je tisti del rokometne igre, kjer se žoga nahaja pri nasprotniku in traja od trenutka izgubljenе žoge (strel, dosežen zadetek, razne sodniške odločitve) do ponovne pridobitve žoge.

V zadnjih letih se je rokometna igra močno razvila, še posebej v obrambi. To je logična posledica modernega treniranja, še posebej pa specialne telesne priprave igralcev.

Z uporabo vseh možnosti, ki nam jih nudi fitnes in z razvojem atletskih sposobnosti, postajajo igralci vse močnejši in hitrejši - še posebej so boljši v agilnosti.

V svetovnem merilu v zadnjih dvanajstih letih prevladujejo ekipe z zelo dobro obrambo. To je posledica različnih modernih možnosti, ki jih omogočajo različni fitnes centri in usmerjeni atletski trening. Na ta način so igralci razvili motorične sposobnosti do maksimuma.

Še posebej je to povezano z agilnostjo v povezavi s koordinacijo. To velja izrazito za Švedsko, Rusijo in Francijo.

Agilnost je sposobnost spreminjanja smeri gibanja brez zmanjševanja hitrosti gibanja in rušenja koordinacije gibanja. Spremembe smeri gibanja z minimalnim zmanjševanjem hitrosti ali celo brez zmanjševanja hitrosti gibanja je ključni faktor, s katerim bomo izboljšali agilnost.

S treniranjem agilnosti in koordinacije dosežemo, da je gibanje igralca kljub izvajanju sprememb smeri in hitrosti gibanja usklajeno koordinirano, kontrolirano ter učinkovito.

Z vsakodnevnim treningom spreminjanja smeri gibanja bomo zmanjšali in odstranili zmanjševanje hitrosti (zaviranje) in s tem povečali agilnost.

Igra v obrambi je odvisna od volje, motivacije, dela in telesne pripravljenosti. Igralec lahko dobro igra v obrambi, če je motiviran in ima dovolj »moči«.

Z dobro individualno tehniko bo igralec vzljudil igro v obrambi. Če igralec nima rad igre v obrambi, je težko dober in motiviran obrambni igralec.

ANALIZA TEHNIČNO TAKTIČNIH AKTIVNOSTI ROKOMETNE IGRE V OBRAMBI

1. Tehnika v obrambi:

- ↔ igralcev,
- ↔ vratarja.

A) Tehnika igralca v obrambi:

- ↔ osnovni položaj (paralelni, diagonalni),
- ↔ gibanje v obrambnem položaju (bočno, v globino, vračanje),
- ↔ zaustavljanje,

- ✦ sprememba smeri gibanja,
- ✦ prevzemanje po izvedeni obrambni akciji,
- ✦ izpadanje,
- ✦ izpadanje in zaustavljanje napadalca (prekršek),
- ✦ blokiranje žoge,
- ✦ izogibanje blokade napadalcev,
- ✦ prestrezanje podaj,
- ✦ odvzemanje žoge pri vodenju,
- ✦ preprečevanje protinapada.

B) Tehnika igre igralca v obrambi

- ✦ Osnovni položaj (paralelni)

Stopala so na tleh, glava je dvignjena, hrbet je raven, kolena sproščena in malo pokrčena, da znižamo težišče, roke so v višini ramen upognjene v komolcih z dlanmi obrnjenimi naprej.

- ✦ Gibanje v obrambnem položaju

Bočno se gibamo s prisunskim korakom, prekorakom, zakorakom in križnim korakom ali z osnovno tehniko teka v situacijah, ko je to potrebno.

Ko začnemo gibanje s **prisunskimi** koraki npr. levo, moramo obrniti levo stopalo v smer gibanja, desno pravokotno na smer gibanja. Istočasno se moramo odriniti z desno nogo in narediti odločen korak z levo nogo v smer gibanja. Ko se stopalo te noge dotakne tal, potegnemo desno nogo v levo (ne križati nog). Med gibanjem ne smemo poskakovati.

Pri gibanju v stran s **prekorakom** ali **zakorakom** moramo imeti glavo dvignjeno, raven hrbet in roke v obrambnem položaju, stopalo moramo obrniti v smer gibanja, z levo nogo moramo narediti korak v stran, nato z desnim stopalom stopiti pred oz. za levo nogo, naredi-

ti ponovno korak z levo nogo ter obrniti bok v smer gibanja. Med gibanjem pride do določene položaja, ki ga imenujemo medfaza leta.

V globino se gibamo naravnost naprej z izpadanjem, ki ga lahko izvedemo s križnim korakom, dokorakom ali atletskim tekom.

- ✦ Zaustavljanje

Bočno se zaustavljamo z dvema dotikoma nog ob tla. V globino se zaustavljamo z dvema dotikoma nog ob tla, leva ali desna naprej, odvisno od tega, v kateri roki ima napadalec žogo (diagonalni položaj). Lahko pa se zaustavljamo tudi z obema nogama paralelno.

- ✦ Izpadanje in preprečevanje strela

Branilec izpade iz obrambne postavitve proti napadalcu z eno od tehnik gibanja. Izbira tehnike je odvisna predvsem od akcije in položaja napadalca. Zaustavlja ga, ko hoče napadalec proreti, streljati ali preigrati.

- ✦ Preprečevanje protinapada

Ob strelu na vrata ali zaznavanju strela na vrata ali zaznavanju izgube žoge na katerikoli način (napačna podaja, koraki, napaka v napadu - nalet na igralca, pasiven napad) se prične prva faza obrambe t. i. preprečevanje protinapada.

Zunanji napadalci (prosti) morajo zaustavljati prvi val protinapada s spremljanjem oz. pokrivanjem igralcev, ki stečejo v protinapad, in sicer s pokrivanjem praznega prostora in z namenom, da bi prestrezali podaje.

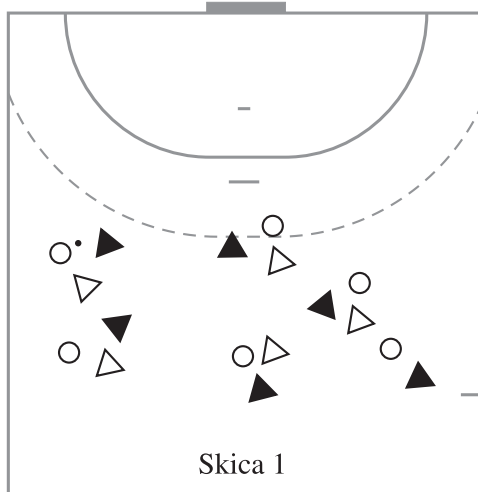
Najbolj občutljiva faza igre, kjer imamo veliko pomanjkljivosti, hkrati pa veliko možnosti razvoja in izboljšanja igre ter napredovanja s ciljem, da bi dosegli čim boljše rezultate.

Prikaz različnih praktičnih vaj:

1. vaja: Rokometna igra na pol igrišča s 3 ekipami

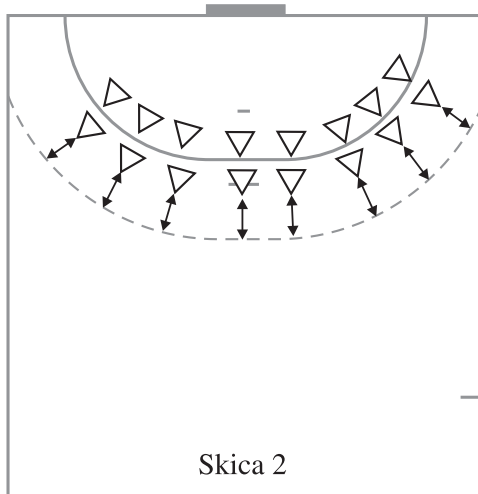
Igralci prve ekipe si podajajo med sabo medtem ko jim poskušajo igralci obeh ostalih ekip odvzeti žogo. Ko jim to uspe, postanejo napadalci oni. (*Skica 1*)

Najpomembneje je gibanje igralca brez žoge, stalno se mora odkrivati (napadalci), medtem ko jih morajo branilci spremljati. Od napadalcev so lahko oddaljeni največ 2 m. Ko branilci osvojijo žogo, postanejo takoj napadalci.



2. Vaje za gibanje branilca med 6 črtami in 9 m:

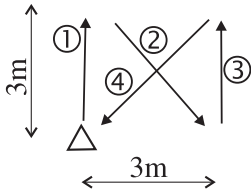
- šprint - tek naprej, nazaj tek zadenjsko,
- skiping - naprej, tek zadenjsko,
- skiping - nazaj, šprint naprej,
- stalna menjava smeri gibanja naprej-nazaj - "idiot",
- bočno gibanje,
- skiping - naprej, nazaj bočno - maksimalno hitro,
- bočno gibanje s stalno menjavo smeri gibanja naprej-nazaj - "idiot",
- vse prej omenjene vaje, le da imajo vsi igralci med vadbo še težko žogo "medicinko" (3 kg). (*Skica 2*)



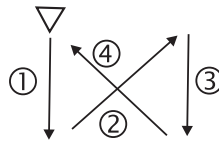
3. Vaje za izboljšanje agilnosti igralcev v obrambi:

- pri globinskem izpadanju - atletski tek (šprint) 1, 3, pri vračanju bočno gibanje 2, 4 - (*Skica 3*),

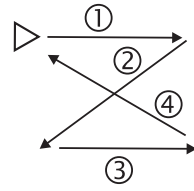
- razdalje 1, 3 tek zadenjsko, razdalje 2, 4 šprint - (*Skica 4*),
- razdalje 1, 3 bočno gibanje, razdalja 2 tek zadenjsko ali bočno gibanje, razdalja 4 šprint - (*Skica 5*),



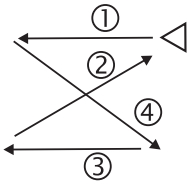
Skica 3



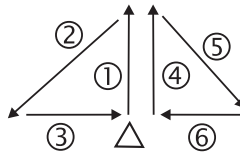
Skica 4



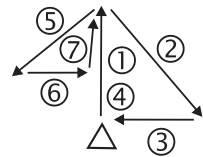
Skica 5



Skica 6



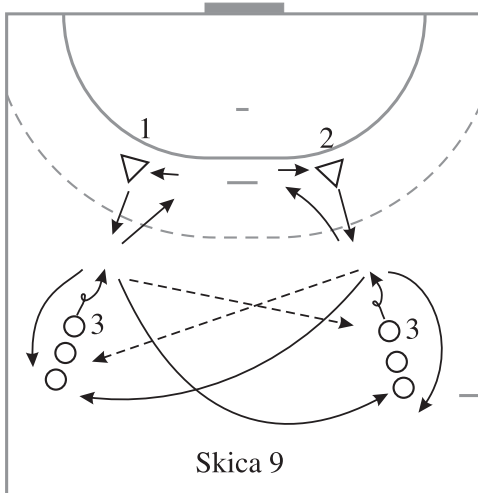
Skica 7



Skica 8

- isto kot prejšnja vaja - (*Skica 6*),
- razdalje 1, 4 sprint, razdalje 2, 3, 5, 6 bočno gibanje - (*Skica 7*),
- gibanje kot pri prejšnji vaji, s tem da kombiniramo veliki in mali trikotnik - (*Skica 8*).

Pri vseh vajah je najpomembneje, da smo pozorni na spremembe smeri gibanja.

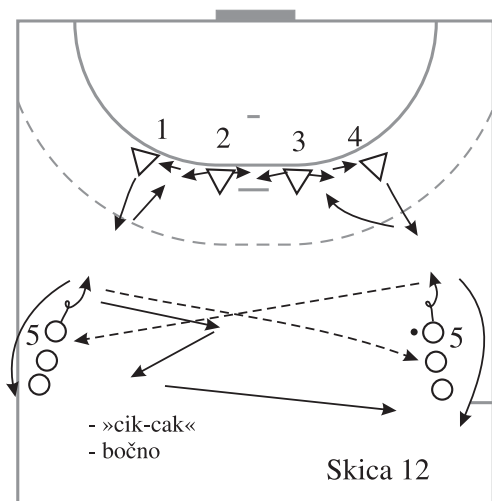
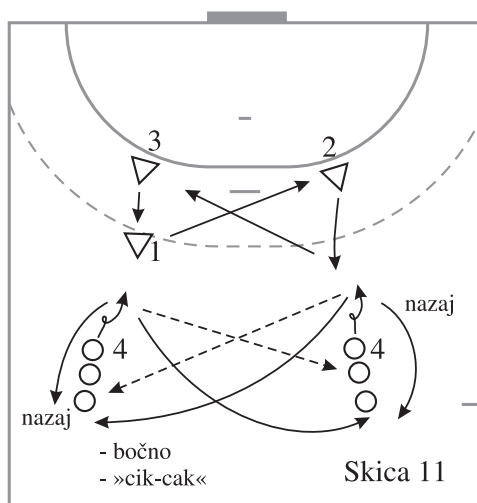
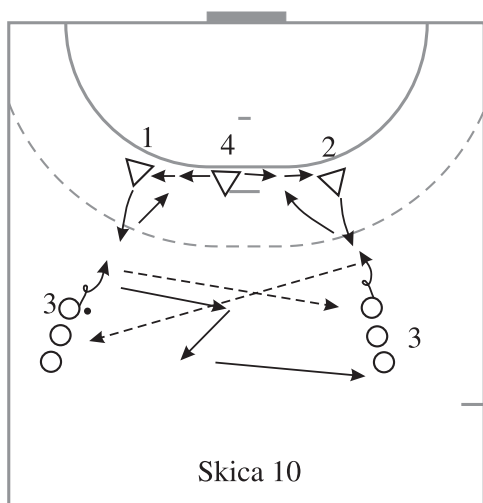


Skica 9

4. Vaje z dvema branilcema:

Branilci 1, 2 izpadajo na napadalce 3, s šprintom - vračajo pa se z bočnim gibanjem. Napadalci se po podaji žoge svojemu soigralcu:

- a. vračajo na začetje svoje kolone,
- b. šprintajo na začetje nasprotne kolone,
- c. z bočnim gibanjem (prisunskim korakom, križnim korakom) zamenjajo kolono. (*Skica 9*)



5. Vaja s tremi branilci:

Branilca 1, 2 delata isto kot na skici 9 (v prejšnji vaji). Branilec 4 (srednji zadnji) izmenično zapira prostor (hrbet) za branilcema 1, 2, ko izpadeta na napadalca z žogo. Napadalec 3, po podaji žoge zamenja kolono s »cik-cak« bočnim gibanjem, ki ga zaključí s šprintom (označijo prostor). (Skica 10)

6. Vaja s tremi branilci:

Branilci 1, 2, 3 izpadajo na napadalca 4 ob začetku vaje s pozicije branilca 2. Napadanci po podaji žoge zamenjajo kolono z bočnim ali »cik-cak« gibanjem. (Skica 11)

7. Vaja s štirimi branilci:

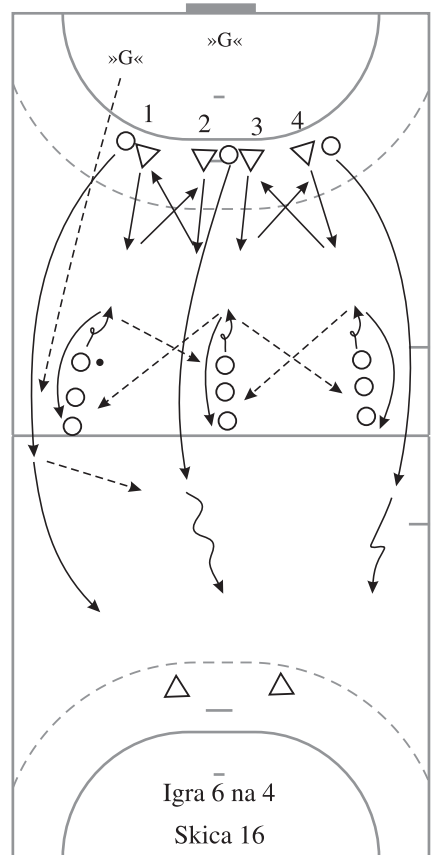
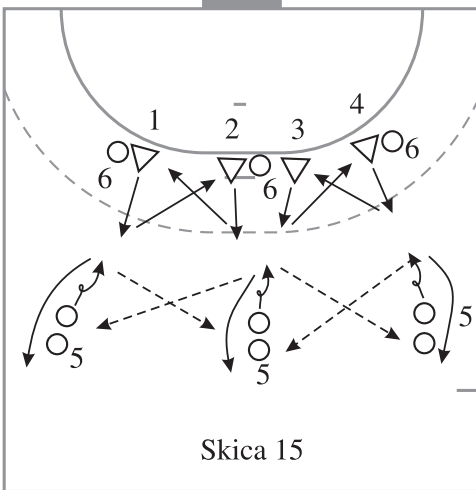
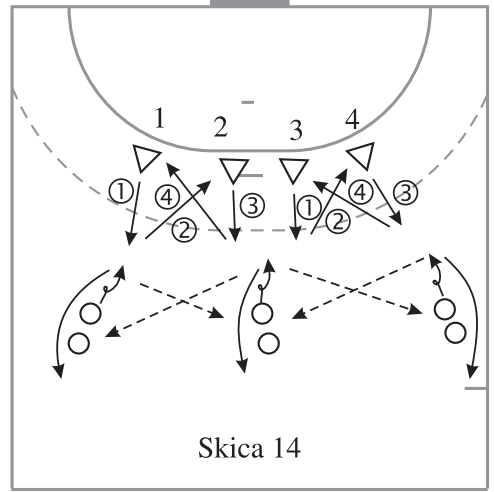
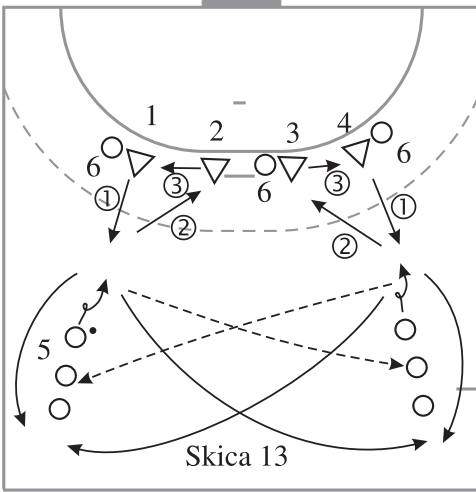
Napadanci 5 se gibljejo kot pri vaji 6 na skici 11. Branilci 1, 4 izpadajo na napadalce, branilci 2, 3 pa z bočnim gibanjem zapirajo prostor (hrbet) za branilcema 1, 4. (Skica 12)

8. Vaja s štirimi branilci:

Napadanci izvajajo vajo tako, kot je prikazano na skici 12. Branilci izpadajo na napadalce 5, zapirajo in prevzemajo igralce 6 na črti. (Skica 13)

9. Vaja:

Napadanci izvajajo vajo tako, kot je prikazano na skici 13. Branilci 1, 2, 3, 4 izpadajo na napadalce (šprint) - z bočnim gibanjem zapirajo prostor, vračajo se na črto 6 m. (Skica 14)



10. Vaja je enaka kot prejšnja, le da so na črti 6 m trije napadalci 6. (*Skica 15*)

11. Igra 6:4

Ista vaja kot predhodna, le da se zaključí s strelom na vrata. Prvi trije napadalci gredo po podaji žoge na črto 6 m in postanejo krožni

napadalci. Naslednji trije napadajo, dokler ne ustvarijo možnosti za preigravanje ali strel na vrata. Po strelu ali izgubljeni žogi krožni napadalci stečejo v protinapad in če ga ne zaključijo uspešno, odigrajo napad 3:2. Ko pa dosežejo zadetek, se vračajo do sredine igrišča, dva branilca pa zamenjata stare branilce. (Skica 16)

12. Sproščanje

Igralci sezujejo športne copate in nekaj minut počasi tečejo po dvorani in nato opravijo še nekaj stretching vaj.

Prevedel: Marko Primožič



Član Predsedstva Ivo Milovanović je poskrbel za medijsko odmevnost.

Herbert Jeglič

LINIJA SOJENJA V SVETOVNEM ROKOMETU

Spremembe rokometnih pravil (01. 08. 2001) so prinesle kar nekaj novosti, menim, da tudi mnogo pozitivnih. Igra je postala hitrejša in s tem še zanimivejša, na tekmah je več zadetkov (v povprečju za cca 20 %), grobosti na igriščih upadajo, nešportnega obnašanja igralcev in uradnih oseb na klopih je vse manj.

Analiza tekem treh svetovnih prvenstev (mladinke, mladinci, ženske) v letu 2001, tekem evropskih pokalov in državnega prvenstva kažejo na neenotno uporabo rokometnih pravil s strani sodnikov, »glasna« so mnenja trenerjev, da je še vedno preveč prisotna »presoja sodnikov« in s tem vpliv na razvoj igre.

Soočiti se moramo s problemom, kako poenotiti kriterij sojenja, kako poiskati enotnejšo linijo sojenja in zmanjšati vpliv proste presoje sodnikov.

Ugotovljeno je, da je v igri oz. »LINIJI SOJENJA« največji problem presoja sodnikov pri:

- ➔ korakih,
- ➔ progresivnem kaznovanju,
- ➔ pasivni igri.

Odločitev komisije za sodnike in pravila igre v okviru Mednarodne rokometne organizacije (IHF) je, da z navodili za uporabo rokometnih pravil, zlasti pa z njihovo interpretacijo na igriščih po rokometnem svetu poenotimo »linijo sojenja«.

KAJ MORAMO STORITI ZA LINIJO SOJENJA V SVETOVNEM ROKOMETU IN DOMA?

KORAKI

Analize tekem kažejo, da je na tekmah v povprečju 10 do 15 % zadetkov doseženih z več kot treh korakov.

V **pravilu 7** - »igra z žogo« je podrobno opredeljeno, kaj je dovoljeno in kaj ni dovoljeno.

V **pravilu 7:3** je napisano, da je dovoljeno igralcu z žogo narediti največ 3 korake.

1. Korak je narejen:

- ➔ kadar igralec, ki z obema nogama stoji na tleh, eno nogo dvigne in z njo ponovno stopi na tla, ali kadar premakne nogo z enega mesta na drugo;
- ➔ kadar se igralec dotakne tal z eno nogo, ujame žogo in se nato dotakne tal z drugo nogo;
- ➔ kadar se igralec po skoku dotakne tal z eno nogo in nato z isto nogo izvede skok ali se dotakne tal z drugo nogo;
- ➔ kadar se igralec po skoku dotakne tal istočasno z obema nogama in nato dvigne eno nogo ter z njo stopi na tla ali premakne nogo z enega mesta na drugo.

2. Kdaj:

- ➔ ob metu, ob podaji,

- ob vodenju žoge,
- ob preigravanju nasprotnika.

3. Kje grešimo:

- ob prekrških nad igralcem z žogo v roki,
- ob »upoštevanju« prednosti.

Napačno je dopuščati igralcu, ki ima žogo, in nad katerim je storjen prekršek, da naredi več kot tri korake in: ali odda žogo ali doseže zadek. Če igralec naredi več kot 3 korake, ali da je zaradi posledice prekrška naredil več kot tri korake, moramo dosoditi prosti met.

PROGRESIVNO KAZNOVANJE

- linijo progresivnega kaznovanja je potrebno graditi po fazah (informacija, izrek kazni),
- če je potrebno, zaradi teže storjenega prekrška, ali nešportnega obnašanja, moramo kazen izreči takoj in se potem vrniti na informativni del linije (s tem se linije ne izgubi),
- v tolerančni liniji kaznovanja je potrebno ločiti, ali je imel igralec namen odvzeti žogo ali pa samo nasprotnika s prekrškom ustaviti.

1. FAZA: pokazati moramo, kaj bomo dovolili in kaj ne bomo:

- na razpolago imamo osem informacij (dva interna opomina, šest opominov),

- informacija je namenjena igralcem obeh moštev, uradnim osebam in gledalcem.

2. FAZA: linijo dograjujemo z izrekanjem kazni:

- izključitev za 2 minuti (16:3),
- diskvalifikacija (16:6),
- izključitev do konca (16:9).

POZORNOST MORAMO POSVETITI:

- pri ponovnih prekrških (16:3b, 16:3c) moramo igralca izključiti,
- vlečenje za dres moramo kaznovati po liniji progresivnega kaznovanja,
- prekrške, ki ogrožajo zdravje nasprotnika, moramo kaznovati z diskvalifikacijo (16:6c),
- pri več prekrških v isti situaciji moramo igralca izključiti za 4 minute (16:12).

PASIVNA IGRA

Pasivna - neaktivna igra moštva v napadu je danes verjetno problem št. 1 svetovnega rokometna. Odločanje o tem, ali moštvo igra neaktivno, je stvar občutka sodniškega para, občutek pa je seveda pogojen z dobrim poznavanjem tehnike in taktike rokometne igre ter »branjem igre« - predvidevanjem, kaj se lahko zgodi v naslednjih sekundah igre.

VEČ KOT EN PREKRŠEK V ISTI SITUACIJI (16:12)



Po prvem prekršku stori igralec drugi prekršek, vendar pred nadaljevanjem igre.

IGRALEC A5	MOŠTVO A
16:12a izključitev za 2' IN (+) nešportno obnašanje (2')	igra 4' z igralcem manj
16:12b diskvalifikacija IN (+) nešportno obnašanje (2')	igra 4' z igralcem manj
16:12c izključitev za 2' IN (+) grobo nešportno obnašanje (D)	igra 4' z igralcem manj
16:12d diskvalifikacija IN (+) grobo nešportno obnašanje (D)	igra 4' z igralcem manj

KAKO POKAŽEMO »DRUGO« KAZEN

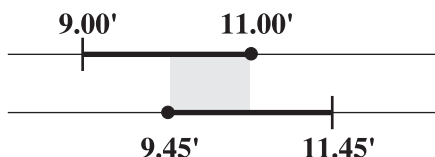
- »Prvo« kazen sodnik pokaže igralcu in časomerilcu/zapisnikarju.
- »Drugo« kazen pokaže tako, da gre do zapisnikarske mize, obvesti časomerilca/zapisnikarja o izreku kazni, prav tako seznanjeni o izreku kazni vodjo moštva, pokaže sodniški znak 14 ob zapisnikarski mizi, tako da so o izreku kazni seznanjeni igralec, uradne osebe moštva in gledalci.

VEČ KOT EN PREKRŠEK PRED IN PO NADALJEVANJU IGRE

1. Igralec A5 je izključen za 2' (javna merilna naprava - 9.00').
V nadaljevanju igre se na klopi nešportno obnaša in je izključen za 2' (javna merilna naprava - 9.45').



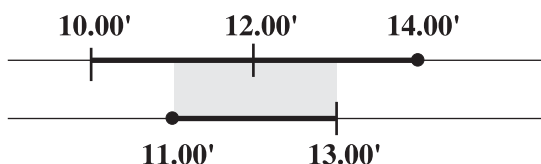
Moštvo A igra od 9.00' - 11.45' z igralcem manj (5+1) in od 9.45' - do 11.00' z dvema igralcema manj (4+1).



2. Igralec A5 je izključen za 2' (javna merilna naprava - 10.00').
Pred nadaljevanjem igre se nešportno obnaša in je izključen še za 2'. V nadaljevanju igre naredi napačno menjavo in je zaradi tega ponovno izključen za 2', in ker je to njegova tretja izključitev, je diskvalificiran (javna merilna naprava - 11.00').



Moštvo A igra od 10.00' - 14.00' z igralcem manj (5+1) in od 11.00' - 13.00' z dvema igralcema manj (4+1).

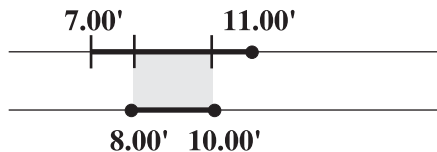


3. Igralec A5 je izključen za 2' (javna merilna naprava - 7.00').

Pred nadaljevanjem igre se nešportno obnaša in je zaradi tega ponovno izključen za 2', in ker je to njegova tretja izključitev, je diskvalificiran (javna merilna naprava - 8.00').



Moštvo A igra od 7.00' - 11.00' z igralcem manj (5+1) in od 8.00' - 10.00' z dvema igralcema manj (4+1).

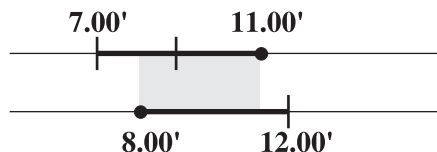


4. Igralec A5 je izključen za 2' (javna merilna naprava - 7.00').

Pred nadaljevanjem igre se nešportno obnaša in je izključen še za 2'. V nadaljevanju igre vstopi na igrišče prezigodaj - pred iztekom kazni časovne izključitve (javna merilna naprava - 8.00') in je zaradi tega ponovno izključen za 2', in ker je to njegova tretja izključitev, je diskvalificiran. Pred nadaljevanjem igre se grobo nešportno obnaša.



Moštvo a igra od 7.00' - 8.00' z igralcem manj (5+1), od 8.00' - 11.00' z dvema igralcema manj (4+1) in od 11.00' - 12.00' z igralcem manj (5+1).



"LINIJA" PASIVNE IGRE

PASIVNA IGRA SE LAHKO POJAVI

V NAPADU

PRI PRENOSU
ŽOGE V NAPAD

V PRIPRAVI
NAPADA

V ZAKLJUČKU
NAPADA

KDAJ LAHKO PRIČAKUJEMO PASIVNO IGRO

- pri tesnem rezultatu ob koncu igre,
- ob izključitvi igralca,
- ob boljši igri moštva v obrambi.

KDAJ POKAŽEMO OPOZORILNI ZNAK ZA PASIVNO IGRO (18)

A

Pri počasni menjavi
igralcev oziroma pri
počasnem prenosu
žoge v napad

B

Pri prepozni menjavi
igralcev, potem ko je
moštvo v napadu že v
fazi priprave napada

C

Pri predolgi pripravi
napada

ZNAČILNI ZNAKI ZA PASIVNO IGRO

A

- čakanje igralcev na sredini igrišča, da se njihovi soigralci menjajo,
- odbijanje žoge od tal na mestu,
- podajanje žoge nazaj čez sredinsko črto v lastno polovico igrišča, čeprav nasprotno moštvo ne izvaja nobene obrambne akcije,
- zavlačevanje izvajanja prostega oziroma ostalih metov.

B

- igralci moštva v napadu so na svojih igralnih mestih,
- moštvo začne z organizacijo napada brez namena, da igra aktivno,
- šele sedaj se igralci moštva v napadu menjajo.

C

- moštvo v napadu ne kaže prepoznavne namere vreči žogo na vrata,
- ponovno vračanje žoge igralcu, ki stoji ali se giblje nazaj,
- večkratno odbijanje žoge od tal na mestu,
- v igri igralec proti igralcu: Igralec z žogo se obrača in čaka, da sodnik zažvižga; igralec z žogo ne želi izkoristiti prednosti pred igralcem brez žoge,
- aktivna igra v obrambi: aktivna igra obrambnih igralcev onemogoča menjavo ritma igre moštva v napadu s prekinjanji podaj in preprečevanji gibanja igralcev v napadu,
- moštvo od priprave napada do zaključka napada ne igra hitreje.

PO OPOZORILNEM ZNAKU ZA PASIVNO IGRO (18)

SODNIKA

- sodnik v polju ali ob vratih dvigne roko (sodniški znak 18)
- drugi sodnik pokaže isti sodniški znak
- sodnika presojata, ali ima moštvo namen vreči žogo na vrata
- odvzem žoge (prosti met za nasprotno moštvo - žvižg enega izmed sodnikov)

MOŠTVO

- reakcijski čas za moštvo, da prepozna opozorilni znak
- reakcijski čas (najmanj 5 sekund - mlajša in slabša moštva potrebujejo več časa) za pripravo napada
- moštvo ne kaže namena vreči žogo na vrata

- Pri gibanju igralca v smeri vrat z možnostjo meta na vrata, sodnika ne smeta dosoditi pasivne igre.

- priznata zadetek
- vratarjev met
- stranski met
- prosti met za moštvo v napadu

- doseže zadetek
- vrže žogo preko prečne črte, vratar žogo ujame
- žoga se odbije od vratarja ali od obrambnega igralca in je prešla vzdolžno črto
- reakcijski čas, da moštvo »zgradi« nov napad

- Med napadom moštva, ki se začne, ko žogo dobi in konča z zadetkom ali izgubo žoge, se omenjeni znak pokaže le enkrat.
- Po opozorilnem znaku naj sodnika ob prvi prekinitvi igre, pred izvajanjem meta, še enkrat pokažeta opozorilni znak.
- Če moštvo v napadu zahteva moštveni time-out po opozorilnem znaku, naj ga sodnik ob nadaljevanju igre ponovno pokaže.



Marta in Niko pred začetkom predavanja.



Letošnji gost na Rogli: dr. Branislav Pokrajac.

Maja Dolenc, Bojan Jošt, Primož Pori

KAJ MENIJO SLOVENSKI ROKOMETNI TRENERJI O SVOJEM DELU?

Na vzorcu slovenskih rokometnih trenerjev smo ugotavljali strukturo vrednot in stališč do nekaterih vsebinskih vprašanj, ki zadevajo njihovo poklicno delovanje. Vzorec je zajemal 97 trenerjev rokometu. Njihove vrednote in stališča so bila dobljena s pomočjo anketnega vprašalnika, odgovori pa so prikazani v obliki frekvenčne porazdelitve.

Večina trenerjev se ni strinjala ali pa se je le delno strinjala s trditvijo, da so bile njihove plače ustrezne glede na zahtevnost in obseg dela. Polovica jih je menila, da bi morala biti delovno mesto in z njim povezana plača sistemsko urejena na republiški ravni. Večina trenerjev je izrazila zadovoljstvo s svojim delom. Med najbolj pereče probleme, s katerimi pa so bili trenerji soočeni pri svojem delu, so bili po pomembnosti razvrščeni: slabe materialne razmere, slabe plače, slab odnos športnih organizacij do njihovega dela ter neredno izplačevanje plač.

UVOD

Trenerji so prav gotovo temeljni vzvod strokovnega razvoja tekmovalnega športa, še zlasti ko gre za problematiko treniranja in vodenja športnikov na tekmovanjih. Nadaljnjega razvoja športa v Sloveniji se tako ne moremo predstavljati brez poznavanja temeljnih stališč najširšega dela predstavnikov trenerske stroke.

V športni praksi se še vedno pojavlja niz odprtih dilem o strokovni usposobljenosti trenerja, njeni potrebnosti, kazalcih, ki jo določajo, pomenu izobrazbe, delitvi na amatersko in poklicno strokovno usposobljenost in podobno. Vse te dileme se prevečkrat rešujejo zgolj na praktični ravni, brez prave strokovne presoje in teoretične analize. Vse bolj pa ravno praksa potrjuje zahtevo po visoki strokovni usposobljenosti trenerjev, saj se vse prevečkrat izkaže, da strokovno slabo usposobljeni trenerji ne morejo več uspešno voditi športnikov, ne samo

pri vrhunskih kategorijah, ampak tudi pri mlajših.

Trenerjevo delo je visoko strokovno in etično odgovorno ter zahteva ustrezno strokovno usposobljenost. Temelj te usposobljenosti je osnovna strokovna izobrazba trenerja. Vendar pa trener s tem, ko doseže predpisano stopnjo izobrazbe, še ni zadovoljivo strokovno usposobljen za prevzemanje najbolj odgovornih poklicnih nalog. Da bi postal mojster v svojem poklicu, se mora s pomočjo lastne aktivnosti razviti na visoko strokovno raven, ki mu bo omogočala uspešno praktično delovanje.

Trener trenira športnika oziroma ga pripravlja na športno tekmovanje. Njegova uspešnost je odvisna predvsem od avtoritativnosti njegove poklicne vloge, ta pa tako od osebne ustvarjalnosti trenerja kot tudi širših družbenih dejavnikov. Izgrajevanje uspešnosti športnikov je

dolgotrajen proces, h kateremu prispeva mnogo subjektov. Na vsaki stopnji športnikovega zorenja se pojavljajo specifične zahteve in problemi. Vsakokrat je reševanje problematike uspešnosti športnikov povezano z uporabo specifičnih metod in sredstev, prilagojenih razvojni stopnji športnikov. V tem pogledu se spreminjata tudi vloga in pomen trenerja ter še prav posebej njegove delovne naloge, vzorci obnašanja in ravnanj pri vodenju transformacijskega procesa. V prvi fazi je trener najprej vzgojitelj in učitelj, šele kasneje pride do izraza športno treniranje. Pri vodenju resnično vrhunskih športnikov pa vse bolj prevladuje potreba po trenerju »managerju«, ki bo s pomočjo strokovnjakov specialistov, kot npr. biomehanikov, zdravnikov, fizioterapevtov, športnih psihologov, trenerjev specialistov, skrbel za priprave športnikov in njihovo vodenje na tekmovanjih.

Raziskava predstavlja poskus preučevanja vrednostnih značilnosti rokometnih trenerjev. Za družbo, ki naj bi predpostavila vzorce tipičnega vedenja in ravnanja trenerja, je ključnega pomena razumevanje vedenja in ravnanja oseb, ki opravljajo poklicno vlogo trenerja. To je možno šele tedaj, kadar bodo spoznane temeljne vrednote in predpostavke, ki vplivajo na trenerjevo uspešnost. Želeli smo torej ugotoviti strukturo trenerjevih vrednot ter stališč do naslednje problematike:

- Vrednotenje zadovoljstva z dosedanjim trenerskim delom.
- Pomembnost problemov, ki bremenijo trenerje pri njihovem delu.
- Socialna vloga trenerskega poklica.
- Strokovna usposobljenost.

METODE /vzorec merjencev, spremenljivke, metode obdelave podatkov/

V vzorec so bili vključeni slovenski rokometni trenerji, ki so izpolnjevali dva temeljna pogoja. Prvič, da so bili med anketiranjem, to je med 1. 10. 1997 in 15. 2. 1998, vsaj pol leta aktivni trenerji, in drugič, da je bilo mogoče vzpostaviti stik z njimi. S pomočjo Rokometne zveze Slovenije, Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez in s pomočjo posameznih klubov so bili dobljeni osebni naslovi trenerjev. Naslovniki so od skupnega števila 247 poslanih vrnil 97 anketnih vprašalnikov, kar je predstavljalo 39 %.

Trenerji so bili v povprečju stari 36 let, večina (90,5 %) jih je bila moškega spola in je imela slovensko državljanstvo (97,9 %). Ustrezno profesionalno izobrazbo je pridobilo 29,5 % trenerjev. Največji delež trenerjev je imel srednjo izobrazbo (47,4 %).

Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 17 večinoma zaprtih vprašanj, na katera je bilo praviloma možnih več odgovorov. Trenerji so tako odgovarjali na vprašanja iz več vsebinskih področij (socialno-demografske značilnosti, strokovna usposobljenost, vrednote, vrednote nje zadovoljstva, ocena problemov, ki ovirajo delo ter vrednostna stališča).

Obdelava je bila opravljena na PC računalniku s statističnim paketom SPSS for Windows 7.5 in 8.0 na Oddelku za računalniško obdelavo Fakultete za šport v Ljubljani. Uporabljena je bila osnovna statistika za intervalne spremenljivke (aritmetična sredina, standardni odklon, najmanjši in največji rezultat) ter izračunane frekvence za nominalne in ordinalne spremenljivke (v pričujoči raziskavi so v odstotkih prikazane frekvence brez upoštevanja manjšajočih vrednosti).

REZULTATI

Raziskava, v katero je bilo zajeto 39 % slovenskih rokometnih trenerjev, je podala grobo sliko o njihovih vrednostnih značilnostih. S pomočjo anketnega vprašalnika smo zbrali podatke, ki bodo v nadaljevanju znanstvenega preučevanja lahko prinesli še marsikatero zani-

mivo spoznanje. Vsebina pričujočega raziskovalnega poročila je poskušala zadovoljiti zgolj opisno statistično namero. V raziskovalnem poročilu so tako prikazane osnovne statistične značilnosti v raziskavo zajetih elementarnih vrednostnih spremenljivk trenerjev. Rezultati raziskave so prikazani v ločenih tabelah po vsebinskih področjih.

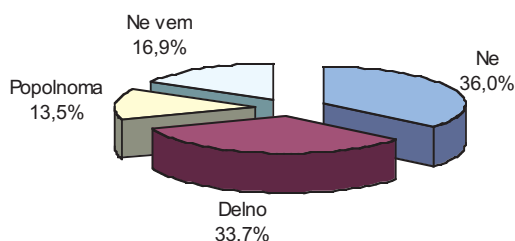
1. Analiza vrednot, povezanih z delovnim mestom trenerja

Preglednica 1: Struktura odgovorov na vprašanja o stališčih trenerjev do plač in drugih dohodkov

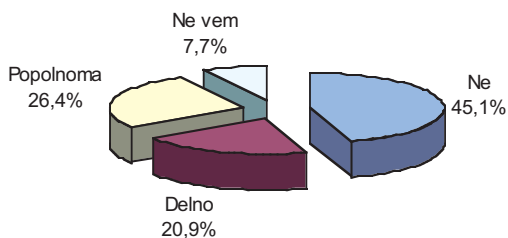
VPRAŠANJE

ODGOVOR

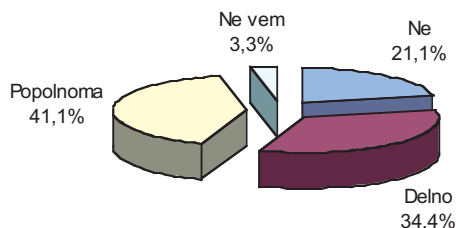
Ali se strinjate s trditvijo, da so plače ustrezne glede na zahtevnost in obseg dela?



Ali se strinjate s trditvijo, da bi plače morale biti sistemsko urejene na republiški ravni in enotne za vse panoge?



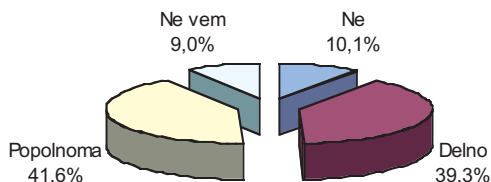
Ali se strinjate s trditvijo, da so delovno razmerje in plače trenerjev dogovor vsakega posameznika in ni potrebna sistemska ureditev?



VPRAŠANJE

ODGOVOR

Ali se strinjate s trditvijo, da bi sistem nagrajevanja moral bolj temeljiti na materialnem nagrajevanju?



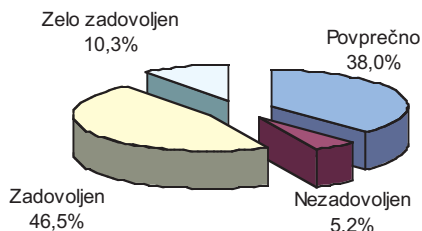
2. Vrednotenje zadovoljstva pri dosedanjem delu v športu

Preglednica 2: Struktura odgovorov na vprašanja o zadovoljstvu trenerjev z dosedanjim delom v športu

VPRAŠANJE

ODGOVOR

Kako ste zadovoljni z dosedanjim delom v športu?



3. Ocena in razvrstitev temeljnih problemov, ki so bremenili trenerje pri njihovem delu

Anketiranci so morali po pomembnosti razvrstiti probleme, s katerimi so se srečevali pri svojem delu. Analiza odgovorov je bila narejena tako, da so bili pri vsakem anketirancu zajeti le trije najpomembnejši problemi, ki so jih navedli v odgovorih (preglednica 3)

Preglednica 3: Sestava odgovorov pri opredeljevanju pomembnosti problemov, na katere so naleteli trenerji pri svojem delu.

Problem	Seštevek rangov 1-3
slabe materialne razmere	55
slabe plače	52
slab odnos športnih organizacij	43
neredno izplačevanje plač	42
majhen potencial, ki otežuje doseganje kakovostnih rezultatov, zaradi česar postaja športna panoga nezanimiva za managerje	41
slabo sodelovanje s šolami	36
slab tekmovalni sistem	29
slabe možnosti za strokovno izpopolnjevanje v lastni režiji	21

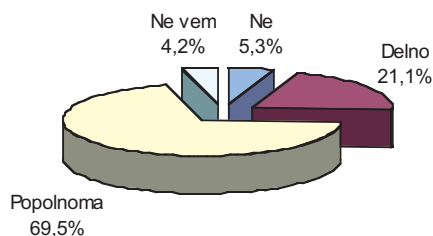
4. Analiza stališč trenerjev do sistemske organiziranosti in urejenosti pri trenerskem delu

Preglednica 4: Struktura odgovorov na vprašanja o stališčih trenerjev do sistemske organiziranosti in urejenosti pri trenerskem delu

VPRAŠANJE

ODGOVOR

Ali se strinjate s trditvijo, da bi moralo biti delovanje trenerjev v športu urejeno z Zakonom o športu?



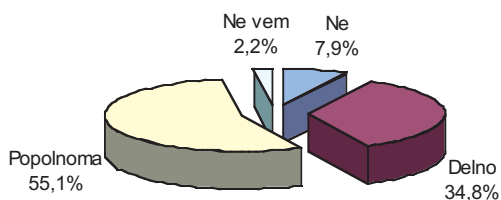
5. Analiza stališč trenerjev, povezanih s posameznimi komponentami poklicne vloge trenerja

Preglednica 5: Struktura odgovorov na vprašanja o stališčih trenerjev, povezanih s posameznimi komponentami poklicne vloge trenerja

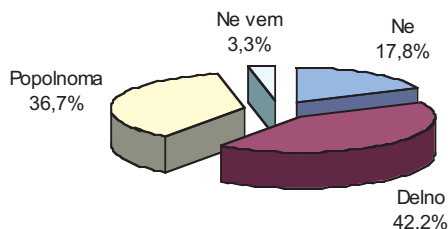
VPRAŠANJE

ODGOVOR

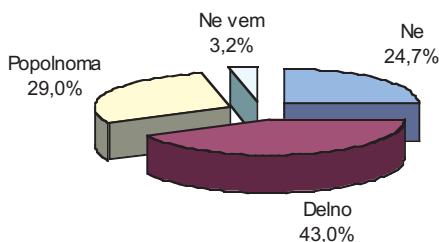
Ali se strinjate s trditvijo, da je trener glavni strokovni manager na področju športa, ki se redno ukvarja z načrtovanjem, programiranjem, organiziranjem, nadzorovanjem in odločanjem?



Ali se strinjate s trditvijo, da je odnos delodajalcev do vas kot trenerja dober, ste spoštovani in je vaše delo pri njih cenjeno?



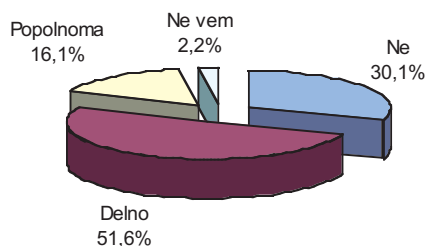
Ali se strinjate s trditvijo, da imate pri strokovnem delu dobre možnosti za razvojno strokovno delo, inovacije, ustvarjalnost in lasten študij?



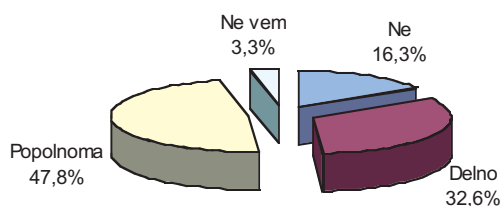
VPRAŠANJE

Ali se strinjate s trditvijo, da so materialne razmere (oprema, vadbena sredstva, prevozna sredstva, oprema tekmovalcev itd.), v katerih trenutno delujete, dobre?

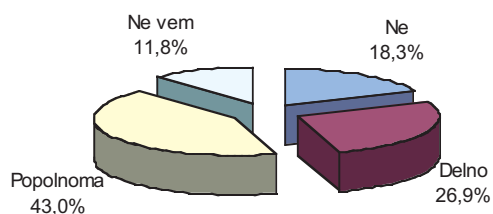
ODGOVOR



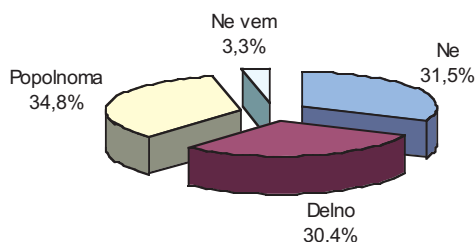
Ali se strinjate s trditvijo, da je delo trenerja težje od dela profesorja športne vzgoje v šoli?



Ali se strinjate s trditvijo, da je poklic trenerja slabše družbeno ovrednoten kot delo profesorja športne vzgoje v šoli?



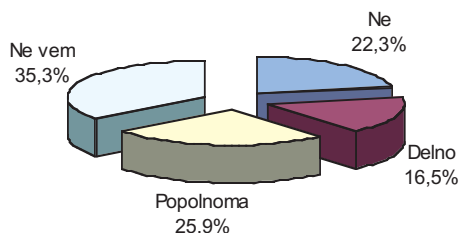
Ali se strinjate s trditvijo, da trener mlajših starostnih kategorij pri svojem delu potrebuje profesionalno izobrazbo?



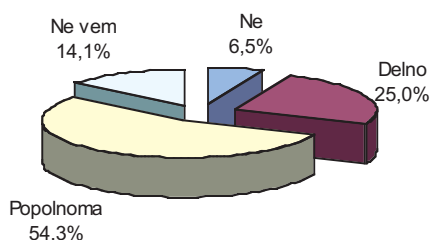
VPRAŠANJE

ODGOVOR

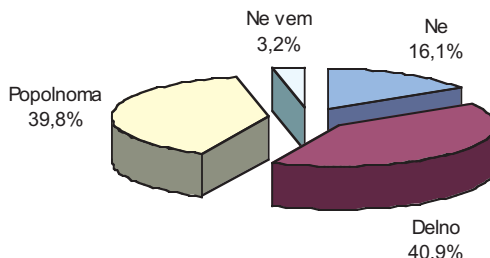
Ali se strinjate s trditvijo, da pri trenerjih vrhunskih športnikov ne sme biti omejitev glede njihove strokovne izobrazbe?



Ali se strinjate s trditvijo, da sedanji študij na Fakulteti za šport omogoča pridobitev temeljnih znanj o trenerskem delu?



Ali ste z zdajšnjimi oblikami strokovnega izobraževanja zadovoljni?



RAZPRAVA

Glede na uporabljeno metodologijo raziskovanja, značilnosti vzorca anketiranih trenerjev in vsebinsko podlago raziskave bi bilo moč izpostaviti naslednje ključne ugotovitve:

1. Manj kot polovica trenerjev meni, da so **plače** ustrezne glede na zahtevnost in obseg dela. Nedvomno so prenizke plače eden izmed glavnih problemov v trenerskem

poklicu. Narava trenerjevega dela je taka, da ne omogoča fiksnega urnika. Trener pomaga in svetuje svojim varovancem tako na področjih, ki se vežejo na športno treniranje, kot tudi pri problemih, ki jih športnik doživlja na drugih področjih svojega delovanja (problemi v šoli, s starši itd.) (Tušak in Tušak, 1997). Posamezniki, ki opravljajo

jo vlogo trenerja, torej niso samo nosilci strokovnega dela pri vodenju športnikov na tekmovanjih in pri njihovi pripravi na tekmovalje. Trener živi s svojim delom tudi takrat, ko opravi svoje obveznosti (training). Delo trenerja v bistvu ni služba, ampak način življenja (Caccese in Mayerberg, 1984). Slaba polovica trenerjev se strinja sistemsko ureditvijo plač na republiški ravni. Kar dve tretjini trenerjev sta menili, da so delovno razmerje in plače stvar posameznika in sistemska ureditev ni potrebna. Večina jih namreč meni, da bi moral sistem njihovega nagrajevanja bolj temeljiti na materialnem nagrajevanju.

2. Večina trenerjev je izrazila **zadovoljstvo** s svojim dosedanjim delom v športu. Rezultati so spodbujajoči, saj je stopnja lastnega zadovoljstva brez dvoma eden od osnovnih dejavnikov za uspešnost v delu in kaže trenerjevo željo in motivacijo za delo (Duda, Chi, Newton, Walling in Catley, 1995).
3. Največji **problemi**, s katerimi se trenerji srečujejo pri svojem delu, so slabe materialne razmere, slabe plače ter slab odnos športnih organizacij. V Sloveniji je premalo dvoran, primernih za igranje rokometu, oziroma so dvorane zasedene tudi s strani drugih športnih panog (pomanjkanje prostih terminov). Večina klubov poskuša to kompenzirati tako, da izvajajo treninge v šolskih dvoranah, ki niso ustreznih dimenzij. S slabimi materialnimi pogoji je nemogoče zagotoviti ustrezno kvaliteto in intenzivnost treningov ter biti primerljiv v slovenskem, kaj šele mednarodnem prostoru.
4. Velika večina trenerjev je menila, da bi morale biti njihovo delovanje urejeno z **Zakonom o športu**. Trenerji torej verjamejo v formalno moč zakonske ureditve nji-

hovega dela. Verjetno pričakujejo, da bodo tako zagotovljeni vsaj minimalni socialni, strokovni, materialni in finančni pogoji za njihovo delo.

5. Več kot polovica trenerjev se popolnoma strinja s trditvijo, da je trener **glavni strokovni manager** na področju športa, ki se redno ukvarja z načrtovanjem, programiranjem, organiziranjem, nadzorovanjem in odločanjem. Hagedorn (1991) meni, da trener varovance vodi in ne le uči. Trener ima torej dvojno funkcijo, je tako učitelj kot vzgojitelj. Večina trenerjev je menila, da je odnos delodajalcev dober, da so spoštovani in njihovo delo cenjeno. Večji problem pa so predstavljali materialni pogoji za delo, saj kar tretjina slovenskih rokometnih trenerjev dela v zelo slabih materialnih pogojih.
6. Trenerji menijo, da je njihovo delo veliko težje od dela profesorjev športne vzgoje v šolah. Pri svojem delu so bolj izpostavljeni zunanjim kritikam, njihov odnos z varovanci je bolj oseben in zahteva več časa, so pod nenehnimi pritiski ter pričakovanji publike, ne delajo le med tednom, nimajo poletnih počitnic,... Delo profesorja športne vzgoje je zakonsko urejeno, medtem ko delo trenerja še vedno ni zakonsko učinkovito rešeno.
7. Večina trenerjev se je strinjala ali delno strinjala s trditvijo, da trener mlajših starostnih kategorij pri svojem delu potrebuje profesionalno **izobrazbo**. Buxton (1992) meni, da imajo primerno izobraženi trenerji več možnosti za napredovanje, so bolj kreativni, imajo več možnosti za materialno nagrajevanje, boljše plače in večjo socialno varnost. Pričakuje se, da ima trener vpogled v najrazličnejša mejna področja,

od biomehanike, psihologije, medicine itd. Nemogoče je zahtevati, da je trener ekspert na vseh teh področjih, pričakuje pa se, da osvoji toliko teh znanj, da lahko sodeluje s temi strokovnjaki oziroma da sploh začuti potrebo po takem sodelovanju (Tušak in Tušak, 1997).

8. S trditvijo, da sedanji **študij** na Fakulteti za šport omogoča pridobitev temeljnih znanj o trenerskem delu, se je strinjala ali delno strinjala velika večina anketirancev. Približno enak delež trenerjev se je popolnoma ali delno strinjal s trditvijo, da so z zdajšnjimi oblikami strokovnega izobraževanja lahko zadovoljni. Dobljeni rezultati so vsekakor pohvala dosedanjemu sistemu izobraževanja trenerjev ter hkrati spodbuda za nadaljnji razvoj njihovega strokovnega permanentnega izobraževanja ter usposabljanja.

ZAKLJUČEK

V nadaljevanju obdelave zbranih podatkov bo treba ugotoviti še cel niz odprtih teoretičnih vprašanj, kar pa bo terjalo kar nekaj časa in zelo poglobljen strokovni pristop. Na osnovi do sedaj opravljenega raziskovalnega dela bi lahko rekli, da je delovanje slovenskih rokometnih trenerjev z vidika izbranih socialno vrednostnih kazalcev dokaj zaskrbljujoče. Strokovni usposobljenosti trenerjev posvečamo premalo družbene pozornosti. Spodbudno je dokaj samokritično vrednotenje lastnega dela in položaja trenerjev, kar daje jasno napotilo nosilcem športa v Sloveniji, da je potrebno najbolj osnovnemu področju za razvoj kulture športa ob prehodu v novo tisočletje nameniti mnogo večjo družbeno pozornost in sistemsko podporo.

LITERATURA:

1. Buxton, B.P., Lankford, S.V., & Noda, L.S. (1992). Motivational congruency and discrepancy between certified athletic trainers and noncertified student athletic trainers in the State of Hawaii. *Journal of athletic training*, 27 (4), 320 - 324.
2. Caccese, T.M., & Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6, 279 - 288.
3. Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D., & Catley, D. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport, *IJSP*, 26 (1), 40-63.
4. Hagedorn, G. (1991). Die Rolle des Trainers - eine soziale Rolle. *Leistungssport*, 21 (4), 16 -19.
5. Tušak M., Tušak M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Matjaž Guček

EVROPSKI OLIMPIJSKI DNEVI MLADIH (EYOD) V ŠPANJI, MURCIA 2001

V mestu Murcia na jugu Španije je od 21. 07. 2001 do 28. 07. 2001 potekala prireditev Evropski olimpijski dnevi mladih - EYOD. Med športniki so bili udeleženi tudi rokometiški igralci do 17 let (rojeni l. 1984 in mlajši). Po posebnem ključu je sodelovalo 8 reprezentanc, med njimi tudi iz Slovenije, ki je bila uvrščena v skupino B skupaj z Dansko, Švico in Avstrijo. V skupini A so igrali Norveška, Češka, Jugoslavija in Španija. Tekmovanje je bilo zelo dobro organizirano, povrh vsega pa tudi kvalitetno, če gledamo, kako je bil prikazan roket. Vse tekme so se igrale v manjši dvorani DEPORTIVO SAN BASILIO, ki sprejme le 200 gledalcev, finale pa v veliki dvorani PRINCIPE ASTURIAS, ki sprejme 4000 gledalcev in je bila nabito polna. Prevoz je bil dobro organiziran, saj so avtobusi vozili po krožni progi vsake pol ure. Dvorane so bile klimatizirane in prijetno hladne, glede na to, da se temperature zunaj niso spustile pod 40°C.

Tekmovanje je bilo na visokem nivoju, reprezentance pa so prikazale zelo kvalitetno rokometno igro. V nadaljevanju prikazujem model igre in bistvene značilnosti posameznih reprezentanc.

NORVEŠKA

Na prvenstvu jih je vodil ruski trener, ki je profesionallec na zvezi. Igrajo obrambno postavitev 6:0 in ji ostajajo zvesti ne glede na rezultat. V protinapadu sprejema žogo njihov levi zunanji igralec MAMELUND, ki v teku povede žogo na nasprotno stran igrišča in največkrat sam zaključí protinapada s strelom oz. podajo soigralcem. Tudi v napadu sloni igra na tem izjemnem mladem igralcu, ki je telesno močan, visok 197 cm ter odličen strellec in asistent. Srednji igralec TORSTENSEN veliko prehaja na položaj drugega krožnega napadalca. S tem veže na sebe igralca B2 in B3 in tako omogoča strele obema zunanjima igralcema. Krila in krožni napadalec niso preveč kvalitetni, je pa vratar zelo dober.

ČEŠKA

Čehi igrajo roket z mnogo kombinacijami, ki so sicer zelo lepe za gledalce, vendar pa jim niso mnogo koristile, saj so jih njihovi nasprotniki hitro spoznali in se nanje pripravili z ustreznimi obrambami. Njihova obrambna postavitve je največkrat 6:0, le redko pa so igrali 5:1. V protinapadu si vsi trije zunanji igralci izmenično podajajo žogo, nakar igralec, ki se nahaja v najugodnejšem položaju, strelja na gol. Najboljši igralec je desno krilo JAN SOBOL, ki obvlada vse skrivnosti rokometne igre.

JUGOSLAVIJA

Imajo zelo visoko in skrbno selekcionirano ekipo. Igrajo obrambo 6:0, kar je glede na morfološke lastnosti igralcev tudi logično. Motor

ekipe je srednji zunanji igralec MILOŠ VUJIČ (Metalac Valjevo). Ne le da razigra ekipo in organizira igro, temveč tudi obvlada strele s tal ter dosega zadetke iz prodorov ali s streli od daleč. Na položaju desnega zunanjega igralca imajo dva zelo visoka levoroka igralca, ki sta odlična strelca, prav tako oba desničarja na levem zunanjem položaju. Odličen je vratar MAGLAJAC iz Vrbasa, medtem ko so razočarala krila in krožni napadalec, na katera se je trener upravičeno jezil.

ŠPANIJA

Karakteristika njihove igre je zelo hiter roko-met in prenos žoge z enega na drugo krilo, pri čemer vsako napako v obrambi ali prepočasno gibanje z žogo kaznujejo zunanji igralci, ki se odlikujejo z odličnimi specifičnimi streli - s tal, iz koraka, z bičem, odkloni, ... Ton igre v tej reprezentanci daje CARLOS RUESGA s številnimi predori in že omenjenimi streli s tal. Prav tako veliko igrajo na krožnega napadalca - oba sta visoka preko 200 cm. Krila so zelo dobra, predvsem desno krilo TOMAS, ki prihaja iz Barcelone. Odlična vratarja s svojimi obrambami omogočata hiter protinapad. Vodi ga srednji zunanji, ki nato s podajami do obeh kril omogoča hiter zaključek protinapada. Obrambna postavitve te reprezentance je 6:0 in 5:1.

AVSTRIJA

Zelo nizka ekipa, vendar zelo borbena. Igrajo agresivno obrambo 5:1, pri čemer se prednji igralec hitro giba za žogo in poskuša tako pokrivati vse zunanje igralce. Na tem položaju igra WEBER (Telekom), ki je sicer desni zunanji v napadu in je njihov najboljši igralec in strelca. Dokler ima dovolj moči, je uspešen, proti koncu, ko mu poidejo moči, pa v igri

pade, s tem pa pade tudi kvaliteta te reprezentance, ki tudi sicer ni na nekem visokem nivoju. Vse se vrti se vrti okoli tega igralca, ki ogromno preigrava in uporablja specifične strele. V napadu žoga hitro kroži od krila do krila, potem pa, kot že rečeno, napad največkrat zaključuje ta igralec. Ostali so povprečni, tako tudi oba vratarja.

ŠVICA

Zelo dobra in disciplinirana ekipa z dvema odličnima strelcema: STEIGER in FEHLMANN. Slednji je bil najboljši strelca turnirja in ima vrsto ponudb iz nemške Bundes lige. Igrajo obrambo 6:0 in 5:1. V napadu igrajo hitro in zelo raznovrstno. Prav vse kombinacije se končajo s streli omenjenih igralcev, ki igra na položaju srednjega in levega zunanjega. Srednji zunanji s križanji in »odvlačenjem« omogoča strele od daleč obema strelcema. Ostali igralci in vratarja so solidni.

DANSKA

Fantastična ekipa, ki je name napravila izjemen vtis. Tradicionalna obrambna postavitve 6:0 in hitri protinapadi, kar omogoča odlični vratar s podajami obema krilnima igralcema, so glavna odlika zelo visoke ekipe. V napadu igrajo zelo hitro. S hitrim prenosom žogo okoli obrambne postavitve ustvarjajo priložnost obema krilnima igralcema. Zunanji igralci so odlični strelci, ki obvladajo strele s tal in v skoku. Ob izpadanju nanje dobiva priložnost krožni napadalec, kateremu veliko podajajo žogo »od tal«. Na levem zunanjem igra TOBIAS ANDERSEN (Viborg), zame najboljši igralec teh iger. Je izjemen atlet, zelo težko se ga ustavi. Zanj se že zanimajo nekateri španski klubi.



Mladi rokometaši s strokovnim vodstvom na EYOD-u, julij 2001, Španija.

SLOVENIJA

Igrali smo obrambno postavitev 5:1 in gibljivo 4:2. Slednja je prinesla preobrat v igri proti Dancem in Špancem, kateri nanje niso znali igrati. Protinapad smo igrali po sistemu 3:3 ter 2:2:2. Igralci so pri tem nenehno menjali svoje položaje. Posebnih kombinacij v napadu nismo imeli, smo pa veliko igrali preko kril, kar je logično glede na zelo kvalitetni levi krili JURETA DOBELŠKA (Gorenje Velenje), zame najboljšega igralca reprezentance na teh igrah, in UROŠA RAPOTCA (Cimos Koper) ter VIDA KAVTIČNIKA (Gorenje Velenje),

odličnega desno krilnega igralca. V primerjavi z boljšimi drugimi reprezentancami na teh igrah smo bili telesno šibkejši, tehnično pa daleč najboljša ekipa teh iger. Vrhunsko igro za ta starostni razred sta prikazala NENAD BILBIJA (Celje Pivovarna Laško) in GAJIČ DRAGAN (Celje Pivovarna Laško). Pohvale gredo tudi ostalim reprezentantom. Osvojili smo zelo dobro drugo mesto in domov prinesli srebrno medaljo, ki je nasploh prva medalja za slovenski roket na mednarodnih tekmovanjih v mladih kategorijah. Ta medalja pa pomeni samo vzpodbudo za nadaljnje delo.

Seznam trenerjev moških ekip, ki so prejeli priznanja za uspehe v tekmovalni sezoni 2001/2002

ZLATE ZNAČKE

za osvojeno prvo mesto v državnem prvenstvu za :

OSNOVNE ŠOLE	VLADO MURKO	1. OŠ CELJE
MLAJŠI DEČKI B	MARCEL ĐURĐEVIČ	CIMOS KOPER
MLAJŠI DEČKI A	SAMO TROFENIK	VELIKA NEDELJA
STAREJŠI DEČKI B	JANI KLEMENČIČ	TERMO ŠKOFJA LOKA
STAREJŠI DEČKI A	VLADO MURKO	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
KADETI	MATJAŽ GUČEK	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
MLADINCI	STANKO ANDERLUH	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
ČLANI prvenstvo	KASIM KAMENICA	PRULE
ČLANI pokal	KASIM KAMENICA	PRULE

PLAKETE

NIKO MARKOVIČ in BOJAN ČOTAR

za

UVRSTITEV NA SVETOVNO PRVENSTVO NA PORTUGALSKEM
Z MOŠKO ČLANSKO REPREZENTANCO

SLAVKO IVEZIČ in IGOR RAZGOR

za

UVRSTITEV NA EVROPSKO MLADINSKO PRVENSTVO NA POLJSKEM
Z MLADINSKO MOŠKO REPREZENTANCO

BOŠTJAN BRULEC in FREDI RADOJKOVIČ

za

OSVOJENO 7. MESTO NA EVROPSKEM KADETSKEM PRVENSTVU V LUKSEMBURGU
Z MOŠKO KADETSKO REPREZENTANCO

Seznam trenerjev ženskih ekip, ki so prejeli priznanja za uspehe v tekmovalni sezoni 2001/2002

ZLATE ZNAČKE

za osvojeno prvo mesto v državnem prvenstvu za :

OSNOVNE ŠOLE	PRIMOŽ PLAZAR	OŠ SAVO KLADIVNIK SEVNICA
MLAJŠE DEKLICE B	DANILO LIPOVČIČ	ZAGORJE
MLAJŠE DEKLICE A	MERSAD BRATANOVIČ	PUV NIVO CELJE
STAREJŠE DEKLICE	SEBASTJAN OBLAK	PUV NIVO CELJE
KADETINJE	BORIS ČUK	IZOLA BORI KMO
MLADINKE	BOJAN VOGLAR	ŽALEC
ČLANICE prvenstvo	TONE TISELJ	KRIM ETA NEUTRO ROBERTS
ČLANICE pokal	TONE TISELJ	KRIM ETA NEUTRO ROBERTS

PLAKETE

TONE TISELJ in MIHA JELOVČAN

za

UDELEŽBO NA SVETOVNEM PRVENSTVU V ITALIJI
Z ŽENSKO ČLANSKO REPREZENTANCO

TONE TISELJ in MIHA JELOVČAN

za

UVRSTITEV NA EVROPSKO PRVENSTVO NA DANSKEM
Z ŽENSKO ČLANSKO REPREZENTANCO

ALEŠ FILIPČIČ in SONJA ČOTAR

za

OSVOJENO 7. MESTO NA EVROPSKEM KADETSKEM PRVENSTVU V TURČIJI
Z ŽENSKO KADETSKO REPREZENTANCO

ALEŠ FILIPČIČ in ALEŠ ANŽIČ

za

UVRSTITEV NA EVROPSKO PRVENSTVO NA FINSKEM
Z ŽENSKO MLADINSKO REPREZENTANCO

BORIS IN DUŠANKA ČUK

za

OSVOJENO 2. MESTO NA KLUBSKEM EVROPSKEM PRVENSTVU NA ŠVEDSKEM
Z KADETSKO EKIPO IZOLE BORI KMO

PODELITEV PRIZNANJ NAJUSPEŠNEJŠIM TRENERJEM



PODELITEV
PRIZNANJ



NAJUSPEŠNEJŠIM
TRENERJEM

VOLILNI ZBOR ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV

ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
ZDRUŽENJE ROKOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE
LJUBLJANA, Kongresni trg 3

Datum, 24. avgust 2002

ZAPISNIK ZBORA ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE

Zbor ZRTS je potekal v soboto, 24. avgusta 2002, ob 20.30 v veliki predavalnici Hotela Planja na Rogli.

Prisotnih je bilo 52 članov (poimenski seznam - glej listo prisotnosti).

Predlagani dnevni red je bil sprejet z večino glasov članov.

DNEVNI RED:

- 1.) Izvolitev delovnih organov zbora ZRTS
- 2.) Potrditev zapisnika zadnjega zbora
- 3.) Poročilo:
 - a) verifikacijske komisije
 - b) o delu združenja rokometnih trenerjev Slovenije
 - c) blagajnika
 - d) nadzornega odbora
 - e) častnega razsodišča,
 - f) o pravni pomoči trenerjem
 - g) zaključnega računa
- 4.) Predlog aktov - spremembe in dopolnila:
 - a) Statuta
- 5.) Razrešnica dosedanjim organom ZRTS
- 6.) Volitve:
 - a) predsednika
 - b) podpredsednika
 - c) članov predsedstva
 - d) nadzornega odbora
 - e) častnega razsodišča
- 7.) Razno

1. točka dnevnega reda:

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

Delovno predsedstvo:

- a) Matjaž Guček
- b) Marta Bon
- c) Boris Čuk

Zapisnikar:

- 1) Dušanka Čuk

Verifikacijska komisija:

- 1) Milja Tomšič
- 2) Viljem Ban
- 3) Igor Poklar

Volilna komisija:

- 1) Dušan Zamida
- 2) Klavdijo Radojkovič
- 3) Konrad Božeglav

Overovatelj zapisnika:

- 1) Klavdijo Radojkovič
- 2) Tone Barič

2. točka dnevnega reda:

Potrjen je bil zapisnik zadnjega zбора.

3. točka dnevnega reda:

- a) Verifikacijska komisija je preštela člane in ugotovila, da zbor ni sklepčen. Po polurnem odmoru se je zbor nadaljeval po dnevnem redu.
- b) Poročilo predsednika o delu ZRTS je v odsotnosti predsednika Slavka Iveziča podala podpredsednica Marta Bon (glej priložo zapisniku).

Sklep: Potrdi se poročilo predsednika.

- c) Poročilo blagajnika je v odsotnosti blagajnika Boris Zupana prebral Janez Simončič (priloga zapisniku).

Dušan Zamida je želel natančnejšo specifikacijo stroškov. Dejal je, da bi se tudi on rad udeležil enega od mednarodnih trenerskih seminarjev.

Jani Klemenčič se je pridružil mnenju Zamide in predlagal, da se vsem trenerjem pošlje pravilnik o udeležbi na mednarodnih seminarjih.

Marko Šibila je obrazložil, da so vsi akti ZRTS, med njimi tudi pravilnik o udeležbi na mednarodnih seminarjih, bili sprejeti na predhodnih skupščinah ZRTS in bili objavljeni v reviji Trener. Potrebno jih je smo poiskati in prebrati.

Gorazd Potočnik je predlagal, da se vsem trenerjem pošlje seznam seminarjev, ki so pod okriljem EHF in IHF.



Delovno predsedstvo

Sklep:

- a) Potrdi se poročilo blagajnika.
- b) Zadolži se člane predsedstva ZRTS, da v okviru internetne strani RZS objavlja informacije ZRTS.
- c) Da se v eni od naslednjih izdaj Trenerja ponovno objavijo vsi akti ZRTS.
- d) Poročilo nadzornega odbora je podal predsednik odbora Janez Simončič.
(priloga zapisniku)

Sklep: Potrdi se poročilo nadzornega odbora.

- e) Poročilo o delu častnega razsodišča je podala članica razsodišča Milja Tomšič.
(priloga zapisniku)

Sklep: Potrdi se poročilo častnega razsodišča.

- f) Poročilo o pravni pomoči trenerjem je podal Matjaž Guček.
(priloga zapisniku)

Sklep: Potrdi se poročilo o pravni pomoči trenerjem.

- g) Poročilo zaključnega računa je podal Janez Simončič.

Sklep: Sprejme se zaključni račun za leto 2001 (prihodki in odhodki v obdobju 1. 1. - 31.12. 2001).

4. točka dnevnega reda:

Predlog sprememb Statuta je podal Matjaž Guček (priloga zapisnika).

Sklep: Sprejme se predlog sprememb Statuta.

5. točka dnevnega reda:

Razrešitev dosedanjih organov ZRTS je bila sprejeta z večino glasov članov.

6. točka dnevnega reda:

Na volitvah vseh organov ZRTS se upošteva tudi predloge, ki niso prišli pravočasno, kar je zbor sprejel z večino glasov članov.

Predlog za tajno glasovanje vseh organov ZRTS je zbor sprejel z večino glasov članov.

Na glasovalni listi so bili predlagani naslednji trenerji, ki so se strinjali s svojo kandidaturo:

- kandidati za predsednika:
 - a) Slavko Ivezič
- kandidati za podpredsednika:
 - a) Marta Bon
- kandidati za člane predsedstva:
 - a) Vili Ban
 - b) Boris Čuk
 - c) Matjaž Guček
 - d) Andrej Kavčič
 - e) Niko Markovič
 - f) Primož Pori
 - g) Miro Požun
 - h) Aleš Praznik
 - i) Marko Primožič
 - j) Marko Šibila
 - k) Tone Tiselj
 - l) Marjan Potokar
- kandidati za nadzorni odbor:
 - a) Janez Simončič
 - b) Andrej Završnik
 - c) Eugen Pungarčič
 - d) Aleksander Lapajne

VOLILNI ZBOR ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV

- kandidati za častno razsodišče:
 - a) Milja Tomšič
 - b) Nikola Radič
 - c) Tone Vidmar
 - d) Dušan Žagar

Rezultati volitev organov ZRTS so bili naslednji:

Od 52 prejetih glasovnih je bilo veljavnih 52 glasovnic.

Kandidat za predsednika:	Slavko Ivezić	44 glasov.
Kandidat za podpredsednika:	Marta Bon	47 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Vili Ban	23 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Boris Čuk	23 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Matjaž Guček	30 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Andrej Kavčič	15 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Niko Markovič	19 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Primož Pori	11 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Miro Požun	16 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Aleš Praznik	15 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Marko Primožič	15 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Marko Šibila	37 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Tone Tiselj	32 glasov.
Kandidat za člana predsedstva:	Marjan Potokar	11 glasov.
Kandidat za nadzorni odbor:	Janez Simončič	47 glasov.
Kandidat za nadzorni odbor:	Andrej Završnik	30 glasov.
Kandidat za nadzorni odbor:	Eugen Pungarčič	29 glasov.
Kandidat za nadzorni odbor:	Aleksander Lapajne	47 glasov.
Kandidat za častno razsodišče:	Milja Tomšič	48 glasov.
Kandidat za častno razsodišče:	Nikola Radič	43 glasov.
Kandidat za častno razsodišče:	Tone Vidmar	38 glasov.
Kandidat za častno razsodišče:	Dušan Žagar	25 glasov.



Strokovna »debata«.

7. točka dnevnega reda:

Razno:

- a) Jani Klemenčič je izpostavil problem zamenjave trenerjev mladinske moške reprezentance in vprašal, če ima ZRTS kakšno mnenje o tem.

Predsednica strokovnega sveta Marta Bon je obrazložila, da je spremembo predlagal strokovni svet, sprejelo pa predsedstvo RZS, ki je za to tudi pooblaščen.

- b) Ilja Puljevič je podal problem neporavnanih obveznosti klubov do trenerjev.

Matjaž Guček, ki je zadolžen za pravno pomoč trenerjem, je odgovoril, da si lahko trenerji z njegovo pomočjo preko sodišča zagotovijo svoje pravice.

- c) Dušan Zamida je podal problem trenerja, ki je med letom zamenjal klub in ni smel voditi drugega kluba, ker je v izkaznici imel le ime bivšega kluba.

Marko Primožič je predlagal, da velja članarina in licenčna za določen rang tekmovanja za tekoče leto ne glede na klub, ki ga trener vodi.

Sklep: Članarina in licenčna za določen rang tekmovanja velja za tekoče leto ne glede na klub, ki ga trener vodi.

- d.) Tone Barič je predlagal, da se v logotip ZRTS oblikuje podoba rokometša.

Sklep: Zadolži se predsedstvo ZRTS, za oblikovanje celostne podobe združenja.

Overovatelj zapisnika:

- 1) Klavdijo Radojkovič
- 2) Tone Barič

Predsedujoči: Matjaž Guček

Zapisnikar: Dušanka Čuk