

**2/2003**

**TRENER**  
**ROKOMET**



**Izdaja:** Združenje roketnih trenerjev Slovenije

Davčna številka: 75347083

Matična številka: 1120085

Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana

Internet: [www.rokometna-zveza.si](http://www.rokometna-zveza.si)

E-pošta: [marko.primozic@guest.arnes.si](mailto:marko.primozic@guest.arnes.si)  
[marko.sibila@guest.arnes.si](mailto:marko.sibila@guest.arnes.si)

**Predstavniki:** Slavko Ivezić  
**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 roketnih 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, januar 2004

**Revija 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](mailto: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 ..... | 4 |
|---------------|---|

## STROKOVNI ČLANKI

|                                     |  |           |
|-------------------------------------|--|-----------|
| <i>Martin Tuma</i>                  | <b>VADBA IN IZBOLJŠANJE TEHNIKE STRELOV<br/>S KRILNIH POLOŽAJEV .....</b>  | <b>5</b>  |
| <i>Tone Goršič</i>                  | <b>ŠE VEČ USPEŠNIH PROTINAPADOV .....</b>  | <b>9</b>  |
| <i>Tone Goršič</i>                  | <b>MODEL ROKOMETNE TEHNIKE NAPADALCEV .....</b>  | <b>13</b> |
| <i>Jure Šterbucel<br/>Marta Bon</i> | <b>PRIMER ZIMSKEGA PRIPRAVLJALNEGA OBDOBJA<br/>ČLANSKE EKIPE ZA SPOMLADANSKI DEL<br/>TEKMOVALNE SEZONE V PRVI SLOVENSKI LIGI .....</b> | <b>18</b> |
| <i>Aleš Praznik</i>                 | <b>3:2:1 OBRAMBA Ali še res obstaja ali ne? .....</b>  | <b>27</b> |
| <i>Aleksander Lapajne</i>           | <b>PREPLETANJE TRENINGA MOČI S<br/>TEHNIČNO-TAKTIČNIMI VSEBINAMI ZA VEČJO<br/>UČINKOVITOST PRI VADBI ROKOMETAŠEV .....</b>             | <b>30</b> |

## ROKOMET V OSNOVNIH ŠOLAH

|                   |   |           |
|-------------------|---|-----------|
| <i>Samo Kuzma</i> | <b>Projekt - ROKOMET V OSNOVNE ŠOLE .....</b> | <b>33</b> |
|-------------------|---|-----------|

## UVODNIK

*Uspelo nam je pripraviti še drugo številko revije Trener v letniku 10.*

*V njej najprej ponovno objavljamo članek češkega trenerja Martina Tume, kajti v prvi številki lanskoletnega letnika se nam je narobe zapisal avtor članka. Ker gre revija tudi v mednarodni prostor, moramo imeti urejene zadeve v zvezi z avtorstvom.*

*V decembru 2003 je naša ženska rokometna reprezentanca nastopila na 16. svetovnem prvenstvu. Dosegle so lepo uvrstitev, s kančkom sreče bi lahko bilo še boljše. V reviji objavljamo nekaj fotografij s tega velikega tekmovanja, ki smo jih povzeli z uradne internetne strani tega prvenstva.*

*Sledijo članki naših rokometnih strokovnjakov.*

*Iz članka Model rokometne tehnike napadalcev našega uveljavljenega strokovnjaka Toneta Goršiča lahko razberemo, kako pomembno je, da se že mladi rokometashi naučijo pravilne tehnike izvedbe rokometnih elementov, prav tako pa jih moramo kasneje še izpopolnjevati. Zato naj bi trenerji poznali učinkovite metode učenja in odpravljanja napak pri vadbi tehničnih elementov za potrebe napada v rokometni igri.*

*Isti avtor v članku Še več uspešnih protinapadov predstavlja, kako čimbolj učinkovito naučiti igralce sistema protinapada.*

*Jure Šterbucel in Marta Bon nam v članku Primer zimskega pripravljalnega obdobja članske ekipe za spomladanski del tekmovalne sezone v prvi slovenski ligi, predstavljata primer načrtovanja treningov v določenem obdobju in njegovo pomembnost.*

*Aleksander Lapajne v članku Prepletanje treninga moči s tehnično-taktičnimi vsebinami za večjo učinkovitost pri vadbi rokometashev predstavi pomembnost treninga moči.*

*Aleš Praznik v svojem članku 3:2:1 OBRAMBA Ali še res obstaja ali ne? predstavi svoje razmišljanje o obrambi 3:2:1.*

*Spoštovani trenerji, upam, da boste tudi v tej številki našli kaj uporabnega zase.*

*Marko Primožič*

**Martin TUMA**

## 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 strelav z obeh kril.*

Pri izvedbi posameznih metov je potrebno že na začetku vadbe doseči pri igralcih osnovno podlago, to pa je sposobnost odriva oz. odskoka 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. odriv 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:

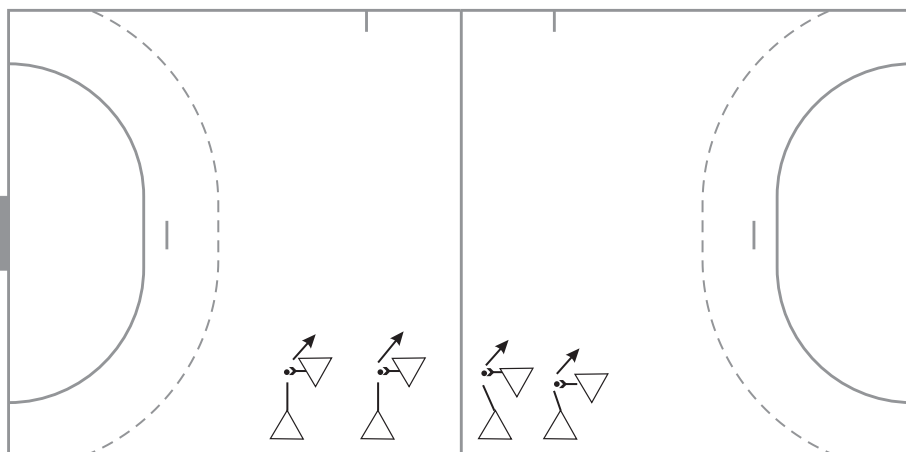
- 1) Vadba odriva pri streljih ali streljih v padu
- 2) Vadba izvedbe metov
- 3) Primer kompleksnih vaj

### PRVA VAJA:

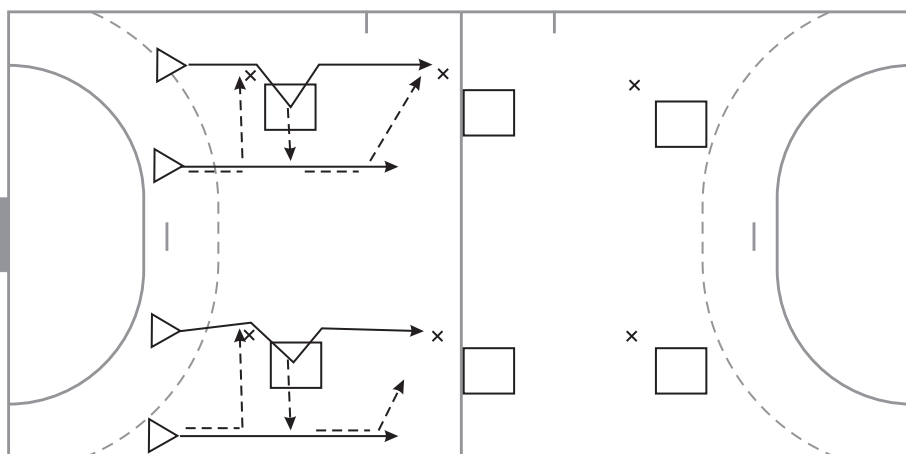
Igralci A tečejo proti голу in držijo žogo s stegnenimi rokami. Soigralec B priteče, vzame žogo in odskoči mimo njega diagonalno naprej. Nato zamenjata položaja (*Skica 1*).

### 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 1



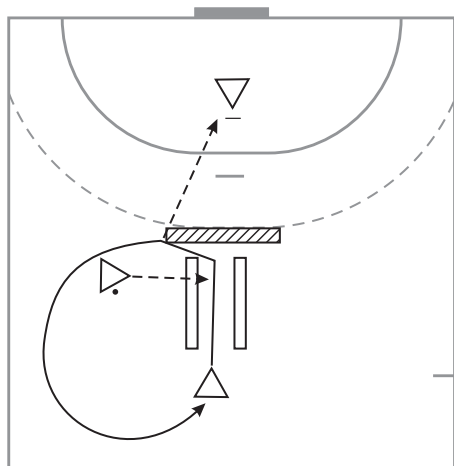
Skica 2

**TRETJA VAJA:**

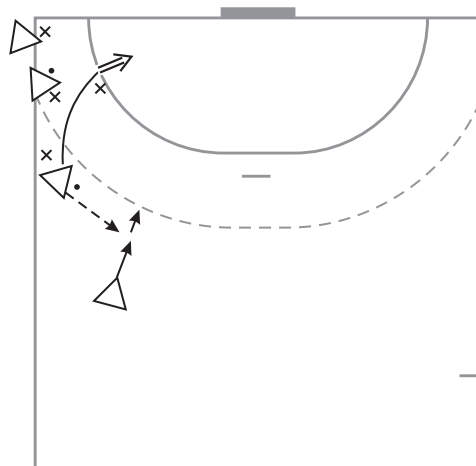
Velika blazina je na 9 metrov. En meter nazaj sta postavljena dva okvirja (švedska skrinja), podajalec stoji levo od blazine gledano v smeri gibanja igralca proti голу. Igralec steče vmes med obema okvirjema proti blazini, dobi žogo od podajalca in odskoči v levo ali desno ter strelja na gol (*Skica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

**ČETRТА VAJA:**

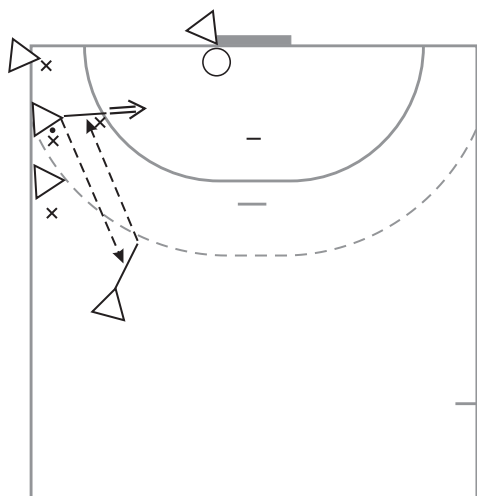
Igralci so na levem krilu. Gol je premaknjen tako, da je leva stativa potisnjena nazaj. Trije keglji predstavljajo branilce. Po podaji levi zunanji - levo krilo slednji strelja na gol. Igralci nato menjajo mesta (*Skica 4*).



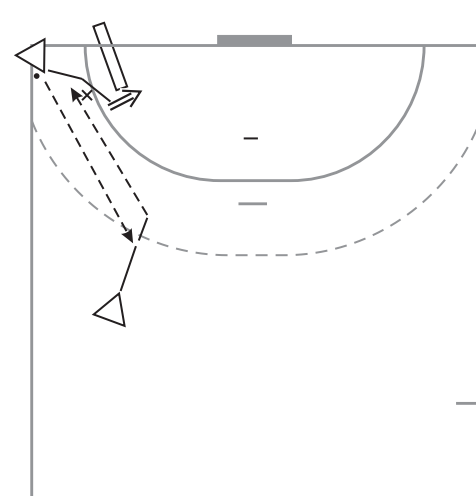
Skica 3



Skica 4



Skica 5



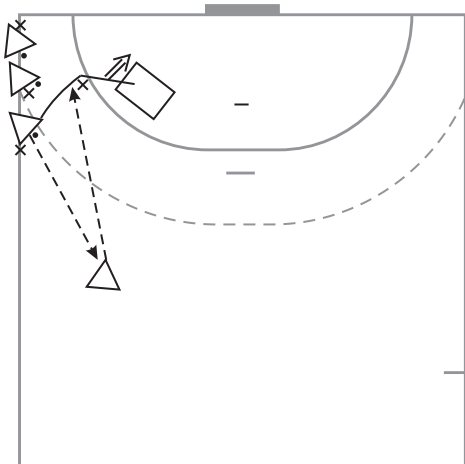
Skica 6

**PETA VAJA:**

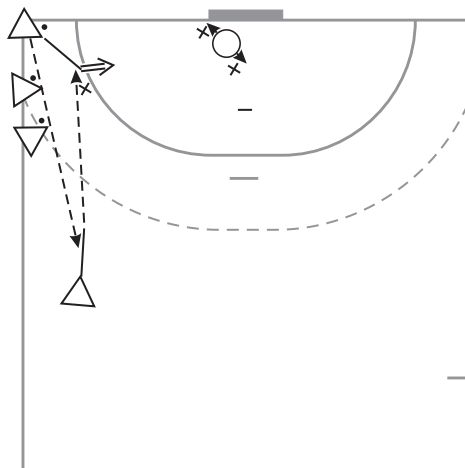
Vratar stoji ob vratnici zunaj igrišča in drži v rokah obroč, ki se nahaja v šestmeterskem prostoru in drži obroč, skozi katerega mečejo krilni igralci (*Skica 5*).

**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*).



Skica 7



Skica 8

## SEDMA VAJA:

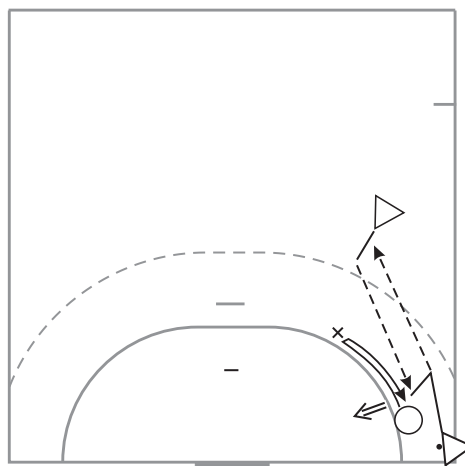
V prostoru se nahaja blazina. Krilni igralci morajo po strelo pasti na blazino. Igralci menjajo pozicije (Skica 7).

## 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).



Skica 9

## Opomba uredništva:

Članek je bil objavljen v reviji Trener 1/2002. Ker se nam je pomotoma zapisalo, da je avtor Matjaž Guček, se pravemu avtorju Martinu Tumi, lektorju EHF s Češke, opravičujemo za nastalo napako.

Prevedel: Matjaž Guček



**Tone GORŠIČ**

## ŠE VEČ USPEŠNIH PROTINAPADOV

*V igri slovenskih vodilnih ekip in reprezentanc ugotavljamo premalo izkoriščanje obramb vratarjev in nenadoma osvojenih žog za učinkovite skupne protinapade (pol protinapade). Na protinapade po nasprotnikovih grobih napakah in dajanju žoge branilcem v roke ne moremo računati pa tudi za kake mojstrovine jih ne štejemo, čeprav je treba tudi take čiste priložnosti znati realizirati. Skoraj na vsaki tekmi igralci ne izpeljejo vsaj enega ali dveh protinapadov, čeprav pri tem, vsaj navidez, ne naredijo nobene napake. Ne uspejo zaradi manjših napak v taktiki in tehniki protinapada. Vsaka podrobnost je pomembna in se jo splača osvojiti, če bomo zato dali gol več in tekmo dobili!*

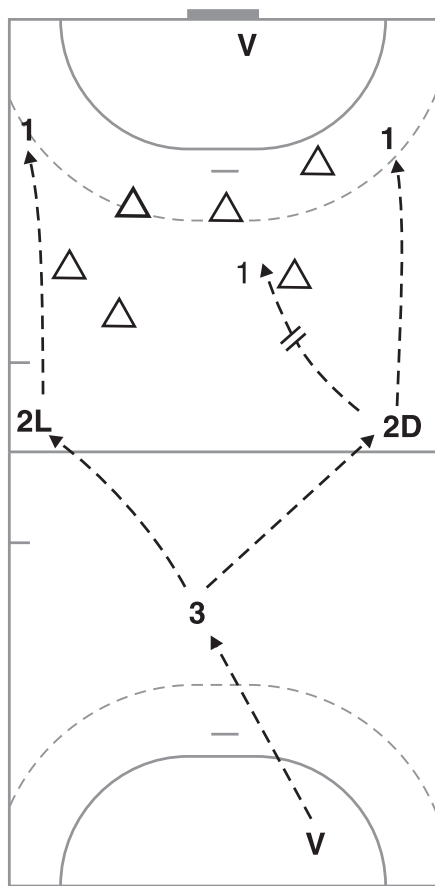
V športnih igrah so se, na osnovi izkušenj in statistike, oblikovala nekatera taktična pravila, ki bi se jih igralci morali držati. Seveda ne izključujemo izjem, saj smo včasih lahko uspešni, čeprav igramo proti pravilom. Toda tako improviziranje dopustimo le vrhunskim igralcem, mlajši se naj odločajo po pravilih in improvizirajo v njihovih okvirih. Mislili smo na pravilo diagonalnih podaj, ki se ga igralci ne držijo in večkrat predolgo iščejo soigralca za podajo, seveda tudi zato ker se slabo odkrivajo. Pri vrhunskih igralcih se taktične napake zaradi njihovih tehničnih in telesnih sposobnosti ne opazijo vedno, kljub temu pa vseh priložnosti za skupni protinapad (pol protinapad) ne izkoriščajo uspešno.

### **1. Protinapad samo z enim sprejemalcem žoge in neupoštevanje pravila diagonalnih podaj.**

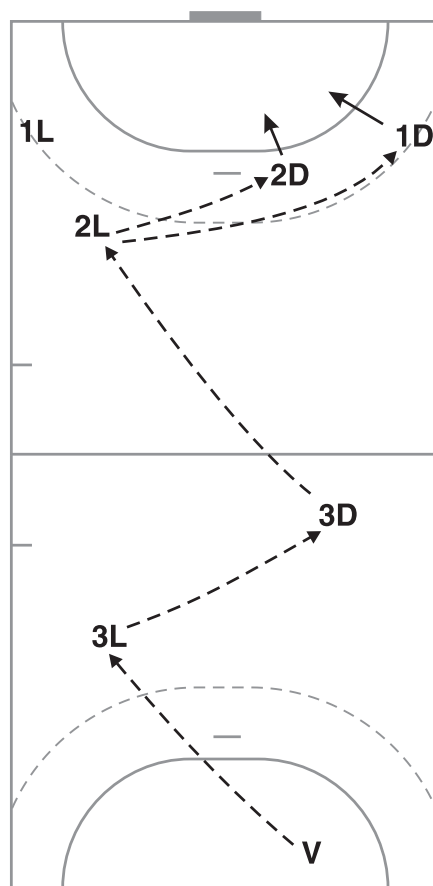
Nekatere ekipe uporabljajo sistem 1:2:3, ko žogo na sredini igrišča sprejema srednji zunanji, ostala dva pa tečeta vsak po svoji strani. Sprejemalec izbira med petimi soigralci, kar pa je zamudno - *skica 1*.

Že od nekdaj priporočamo sistem 2:2:2 po globini in 3:3 po širini, z dvema sprejemalcema žoge - skica 2. Sprejemalca izbirata med tremi, vnaprej določenimi soigralci, na diagonalni strani. Sistem 2:2:2 vzpodbuja diagonalne podaje, ki naj bi vsakič prehajale vzdolžno polovičo igrišča (cikcak). Sistem z enim sprejemalcem pa se večkrat zateka k paralelnim podajam - glej *skico 1*. Menimo, da so diagonalne podaje varnejše in uspešnejše. Našteli bomo razloge, ki v sistemu z enim sprejemalcem pridejo veliko bolj do izraza:

- branilci ob podajah levo-desno izgubljajo pregled nad igro in težje postavijo homogeno obrambo;
- napadalcem je težje podajati v hrbet in žogo loviti z zadnje strani kot z diagonalne;
- napadalci, ki pričakujejo žogo z nasprotne strani, imajo boljši pregled nad igro; pri prekratkih in paralelnih podajah se obračajo povsem nazaj, zgubljajo pregled in celo trčijo v branilca - se prebijajo;



Skica 1



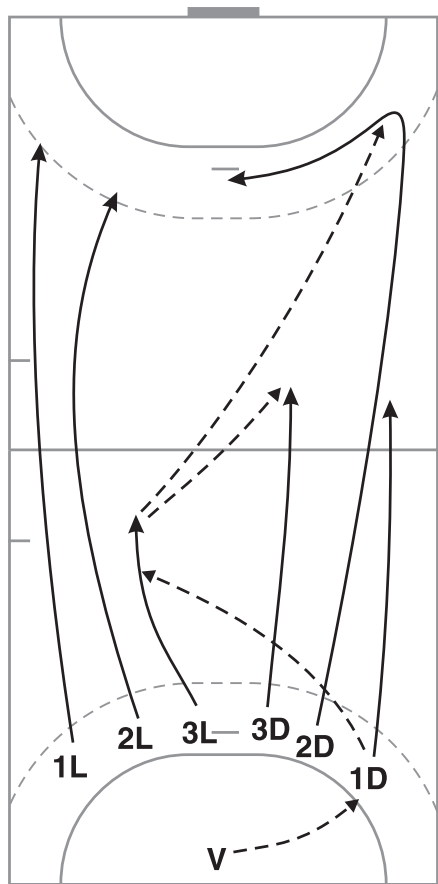
Skica 2

► ob podajah levo-desno se mora tudi vratar gibati in se težje brani, kot če žoga potuje le po eni strani.

Igralec naj že pred ali ob sprejemu žoge pogleda naprej, diagonalno, na drugo stran, kjer ima na izbiro tri soigralce. Če ne bo nihče odkrit, si naj vrže žogo ob tla ali poda paralelno. Če bo žogo ob sprejemu lovil takoj »gor«, v napadalno prežo, z dlanjo obrnjeno navzven in navzgor, brez spuščanja pod pas in kroženja z roko, bo naslednjo potezo še lažje izbiral, saj mu za dolgo podajo ne bo treba še zamahniti in odpirati dlani.

## 2. Počasnost prehoda v protinapad po nepričakovano osvojenih žogah je največji problem.

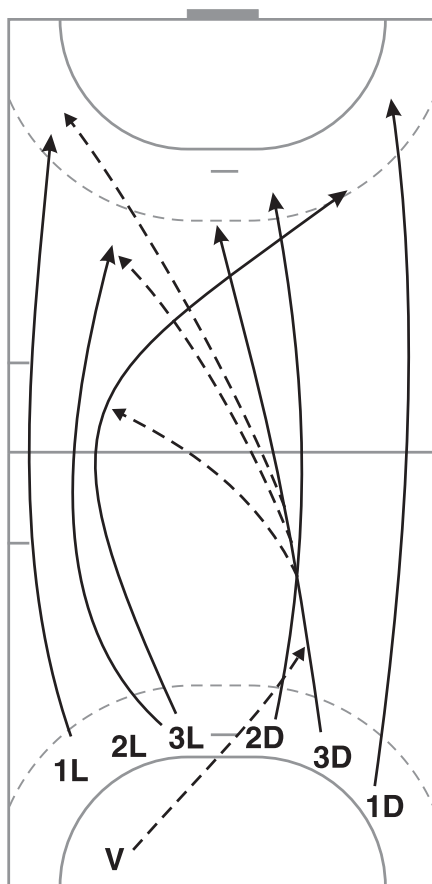
Ko žogo nenadoma osvoji igralec, ki ni zadolžen za sprejemanje žoge, igralci velikokrat ne vedo, kaj naj storijo, naj takoj stečejo naprej ali naj se odkrivajo in priložnost za hiter protinapad steče po vodi. Tako tudi nehote povzročijo osnovno napako igralca, ki, potem ko nenadoma osvoji žogo, kratko poda najbližjemu, namesto da bi po pravilu diagonalnih podaj takoj podal na drugo stran »sprejemalcu« - igralcu, ki je zadolžen za sprejem žoge na nasprotni strani. Ostali pa naj bi takoj stekli naprej, na



Skica 3

svoja mesta - *skica 3*. S podajo »čez« bo protinapad bistveno hitrejši in nevarnejši, saj bo igralec, namesto da bo čakal na kratko podajo, pa še s hrbtom obrnjen proti napadu, stekel naprej. S takim dogovorom bodo vsi vedeli, kaj jim je storiti, kdo teče naprej, kdo se mora odkriti. Takoj bodo vsi spet v sistemu protinapada.

Če bo igralec, ki bo nenadoma dobil žogo, krilo, ga lahko na njegovem mestu v protinapadu (napadu) začasno zamenja zunanji ali pivot. Tako bodo igralci spet v sistemu protinapada - glej 2D na *skici 3*.



Skica 4

Pravilo podaj »čez« velja tudi za podaje iz outa in za vratarjevo podajo v igro. Ne podajati najbližjemu, ta naj raje brez oklevanja steče naprej, saj ve, da prve žoge ne bo dobil.

Pozor! Tak način reševanja opisanih situacij je vsakič mogoč le v sistemu z dvema sprejemalcema, v njem bo vedno na voljo igralec - sprejemalec na drugi strani igrišča - glej *skico 3*. Torej je še en razlog več za uporabo tega sistema.

**Še enkrat, igralci morajo ob vsaki osvojeni žogi takoj vedeti, kaj jim je storiti!**

### 3. Prepočasen prehod pivota v protinapad.

Pivot naj takoj, ko ekipa osvoji žogo, steče v sprintu naprej, nekoliko po levi ali desni strani, ob črto 6 m, šele tam se naj odkriva. Tako bo pritegnil nase enega, dva branilca in izpraznil prostor zunanjim za prehod v protinapad. Narobe je, če se med tekom ozira levo-desno za žogo. Tudi če bi jo dobil, bi branilce težko preigral.

### 4. Frontalni prehod v protinapad brez menjavanja mest zunanjih.

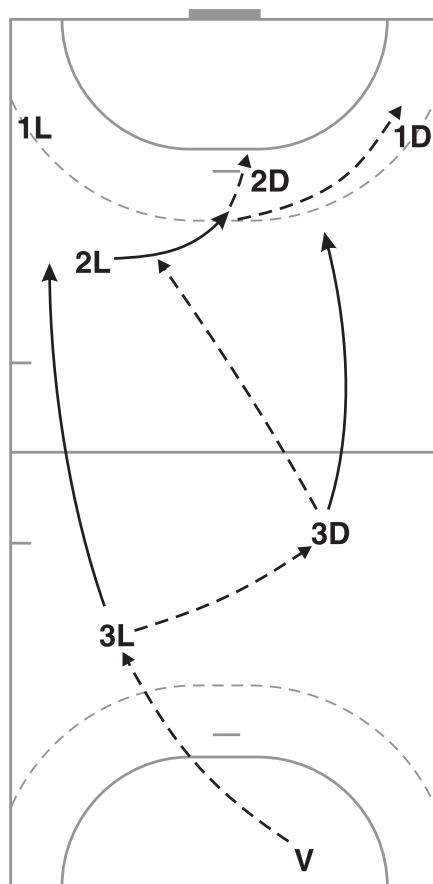
Menjavanje mest zunanjih napadalcev med tekom v protinapad branilcem otežuje postavljanje homogene obrambe. Sistem z dvema sprejemalcema ponuja več variant menjav mest. Osnovni sta:

- če žogo sprejme desni sprejemalec (3D), levi steče na desnega zunanjega, 3D pa na mesto srednjega - *skica 4*,
- če žogo sprejme 3L, poda 3D, ta pa 2L, ki vteka, 3L pa zavzame njegovo mesto L - *skica 5*.

### 5. Dajanje prednosti skupnemu pred skupinskim protinapadom.

Večkrat žogo osvoji sprednja linija protinapada. Igralci morajo oceniti, ali bodo lahko sami dosegli zadetek ali naj žogo raje podajo nazaj, sprejemalcu, sami pa stečejo naprej na svoja mesta. Nasprotniki se namreč hitro vračajo, igralec z žogo pa bo sam težko uspešno prodiral med njimi. Bolje je poteza več, kot na silo riniti med branilce.

Vse opisane situacije lahko tudi vadimo. Sestaviti moramo vaje, ki bodo situacije predstavljale. Posebej vadimo protinapade iz outa po odbitih in nenadoma osvojenih žogah vseh branilcev. Tudi trenerjevo glasno »sufliiranje«



Skica 5

aktivnosti igralcev med protinapadom ter zaustavljanje igre in ponavljanje pravih rešitev so učinkovite metode.

### 6. Menjavanje igralcev po sistemu eden v obrambi, drugi v napadu in določanje vlog v protinapadu.

Za menjavanje igralcev med protinapadom in vračanjem velikokrat ni časa, zato bi bilo dobro, da se igralci, ki jih menjavamo, naučijo igrati tudi v teh fazah in jim za te primere tudi

določimo vloge v njih. Sicer pa trenerji z menjavanjem ne bi smeli pretiravati in naj bi igralce raje usposobili tudi za igro v obrambi oziroma v napadu.

Vsakič se mora vedeti, kdo sprejema žogo in kdo teče na mesto pivota. Brez pivota ni veliko uspešnih skupnih protinapadov. Če imamo v obrambi dva pivota, naj oba stečeta ob črto.

## Tone GORŠIČ

# MODEL ROKOMETNE TEHNIKE NAPADALCEV

*V zadnjih letih smo pri delu z različnimi kategorijami igralcev CPL, igralk obih celjskih ženskih klubov ter dečkov in deklic rokometne šole prišli do nekaterih spoznanj, ki jih, nekatere prvič, na kratko naštevamo in opisujemo. Opazovali smo tudi druge vrhunske igralk in igralce ter številne udeležence Rokometnih šol za mlade v Izoli, od 1980. leta dalje.*

### Rokometna tehnika in njen pomen

Rokometna tehnika je način izvajanja variant taktično tehničnih elementov, podrejen biomehničnim zakonitostim, ki prinašajo boljše izrabo telesnih sposobnosti - hitrosti, preciznosti, moči, prizadevnosti in vzdržljivosti. Prilagojena je tudi zahtevam igre, njenim taktičnim principom in pravilom.

Za uspešnost ekipe in igralcev še zdaleč ne zanikamo pomena drugih faktorjev, taktičnih, telesnih, duševnih, toda brez tehnike ni prave igre in učinkovitih kombinacij v napadu ali protinapadu. Velikokrat izgubimo tekmo zaradi ene same slabe podaje ali strela.

Z boljšo tehniko ekipe in igralci pridobijo predvsem naslednje igralne kvalitete:

- več kontinuirano nevarnega napadanja, z manj napakami in prekinitvami in zato z več dobrimi priložnostmi za strel, ki so ob boljši

tehniki hitrejši, močnejši, preciznejši - učinkovitejši;

- boljše razbijanje homogenosti obrambe z večjim aktiviranjem branilcev;
- raznovrstnejšo, bolj ustvarjalno igro, z različno, nepredvidljivo izbiro igralcev pri podajah.

Tehnika je vse preveč prepuščena navadam, talentu in izvirnosti igralcev. Če bi bil delež trenerjev pri ustvarjanju racionalne igralčeve tehnike večji, bi imeli več kvalitetnih igralcev.

### Kaj storiti?

Trenerji dajejo tehniki premajhen pomen. Temu gotovo botruje tudi nepoznavanje podrobnosti izvedbe številnih variant elementov ter učinkovitih metod učenja in odpravljanja napak. Žal so tudi informacije o tehniki, ki jih dobivajo med izobraževanjem, preskromne in včasih tudi neustrezne.

Tehniko bi morali dodobra poznati vsi trenerji, ne samo trenerji mlajših kategorij, katerim bi se rada naprtila vsa »odgovornost« za pomanjkljivosti pri starejših igralcih, toda tudi ti se lahko, če hočejo, določenih gibov še učijo, jih spremenijo predvsem pa izpopolnijo. Seveda morajo trenerji znati oceniti kaj se da in splača.

Trenerji, bi se morali seznaniti z učinkovitimi metodami učenja in odpravljanjem napak, ki jih predstavljajo predvsem predhodne vaje in vaje »prisile« ter elemente naučiti tudi demonstrirati (vsaj počasi).

Rokometna tehnika igranja z žogo je zahtevna. Trenerjem in igralcem v pomoč so opisi rokometnih elementov v skripti Model tehnike, ki je bila dopolnjena oktobra 2003. Do Modela smo prišli skozi prakso in s spremljanjem razvoja sodobnega rokometu. Večkrat je bil že na kratko prikazan v rokometnih šolah, na seminarjih, v knjigah in strokovnih člankih.

### **Model tehnike - štiri pravila za izvajanje rokometnih elementov v napadu**

#### **1. Napadalcı naj večino elementov izvajajo v napadalni preži.**

Z žogo v pokrčenem odročenu, kota v komolcu in pod pazduho roke z žogo sta 90°. Kar osem tehtnih razlogov za igranje v napadalni preži lahko naštejemo npr.: možnost podaj na vse strani, tudi na večjih razdaljah; boljše izmikanje prekrškom, manj prestrezanja podaj itd. Predvsem je zanimiva ugotovitev, da igranje v preži igralce vzpodbuja k ustvarjalnosti, saj lahko podajo vsem, v vsakem trenutku, oziroma jim igra v preži ustvarjalnost pomaga uporabiti. Duhovit igralec s pregledom bo z žogo v preži lahko podal komurkoli.

Kvalitetni igralci vse bolj igrajo z žogo v napadalni preži, pri čemer pa nepotrebno izgubljajo čas z kroženjem in mahanjem z žogo in izpostavljanjem prekrškom branilcev. Če igralec ob sprejemu žoge še ne ve, kaj bo v naslednjem trenutku storil, naj žogo po najkrajši poti prenese v napadalno prežo, če pa je v njegovi v bližini soigralec v dobri priložnosti za strel, mu naj poda takoj, tudi s suvanjem. Iz prakse, zlasti pri delu z mladimi, priporočamo, da se naj igralci navajajo na sprejem žoge v prežo, s kratkim lovljenjem, z gibom v zapestju, ki mu sledijo običajne, komolčne podaje. Z njimi bodo uspešno nadomestili kratke podaje iz zapestja ali s suvanjem, za katere pa se pravzaprav ni bati, da jih ne bi znali tudi uporabljati.

#### **2. Napadalec z žogo naj bo, namesto bočnega položaja, ves čas čelno obrnjen proti голу.**

Tako bo napadalec:

- imel boljši pregled nad vsemi igralci;
- lažje in uspešneje podajal in prodiral v levo in desno stran ter streljal na gol;
- močnejši v dvobojih z branilci, ko ga bodo ti odriivali.

#### **3. Rokometni elementi se naj izvajajo s tremi, dolgimi, tekalnimi koraki.**

Z igranjem, zaletom proti голу v teku, z žogo v napadalni preži bodo napadalcı veliko bolj učinkoviti.

Najbolje je, če se koraki končajo z odzivno nogo: d-/l-d-l, saj smo tako nevarnejši, gibanje pa lahko še podaljšamo s strelom ali podajo v skoku. Tekalni koraki so hitrejši in nevarnejši kot razni poskoki ali menjalni koraki. Pri igri s

tremi koraki, -l-d-l, žoge večinoma ni treba metati ob tla, saj ob aktivni igri vseh in sprejemanju žoge v gibanju, lahko učinkovito streljamo ali podamo ob prvem, drugem ali tretjem koraku. Igra s strelom ali podajo ob prvem koraku, tudi v skoku, bi bila najnevarnejša. Branilci bi bili vsakič prepozni. Za uvajanje igranja brez vodenja je bistveno žogo naučiti sprejemati na desni nogi d/l-d-l. Če igralec ne »pride na korak«, lahko zadnja dva koraka pred sprejemom žoge skrajša: l-d-l-d-l-d-l ali uporabi menjalni korak - poskok na desni l-d-d/l-d-l.

Nepotrebno drobljenje in izgubljanje korakov vidimo predvsem pri ženskah, tudi reprezentantkah, medtem, ko so npr. Rutenka, Kavtičnik, Dobešek primeri igralcev, ki uspešno igrajo s tremi, dolgimi, tekalnimi koraki proti голу.

#### 4. Žoga naj med napadalci potuje v višini prsi.

Žoga potuje okoli cone najhitreje, če je stalno v isti višini. Med tekom so roke pred prsmi in se zato žogo v tej višini lovi najlažje. Po lovljenju »gor«, v prežo, se roko pri podaji iztegne proti soigralcu in žoga je, če se jo poda proti soigralčevim prsim oziroma ramenu, spet v isti liniji. Če se žogo pri lovljenju spusti »dol« in z njo nepotrebno kroži, se izgublja čas in se jo, zaradi napačnega lovljenja, ki je pri kroženju z žogo pogosto v navadi, meče z zaprto dlanjo, kar da manj precizen strel in netočne podaje.

Igralci se morajo truditi podajati vsakič točno in taktično smotrno, z desne strani soigralcu v rame oziroma »v zamah«, z leve pa pred njega. Pomanjkljivo tehniko podaj vidimo tudi pri vrhunskih igralcih (Pajovič, Kavtičnik, Natek, Cvijič, Bilbija itd.).

### Najpomembnejše značilnosti izvedbe in napake pri izvajanju elementov.

Vse elemente opisujemo v skladu s tehniko, ki jo predvideva opisani Model.

#### Sprejem, lovljenje, držanje žoge

- Lovimo jo s povešenimi dlanmi, samo z gibom v zapestju nazaj, to je dovolj za kratke podaje.
- Žogo lovimo »gor«, po najkrajši poti jo prenesemo v napadalno prežo, ne pritegujemo je na prsi ali z njo krožimo.
- Ko žogo ulovimo, naj bosta palca pod kotom 60°, da bo dlan z žogo v eni roki odprta in palec ne bo preveč odmaknjen od ostalih prstov.

#### Poševni zamah nazaj za strel ali podajo

- Za strele in podaje priporočamo poševni zamah nazaj - navzgor, saj je zamah nazaj le priprava za met in je bistven »bič« naprej. Mlade moramo odvajati, da pri podajah zamahujejo z »bičem«, žoga mora pri zamahu nazaj komolec čimprej prehiteti.
- Pri zamahu nazaj najprej odpremo dlan, kar zadošča za kratke podaje, za srednje je dovolj zamah do preže, za dolge podaje in strele pa žoga konča visoko iznad ramena tako, da pri zamahu naprej ne potuje več navzgor.
- Pomembna je sočasnost zamaha z odsukom trupa v bokih, namesto čelnega zamaha skozi predročjenje.

#### Nošenje in prenašanje žoge mimo branilca

- Povedali smo že, zakaj je pomembno žogo nositi v napadalni preži. Za podaje na vse strani, tudi na večji razdalji, mora biti dlan

odprta in obrnjena navzven, podlaketa pa ne sme biti povešena.

- Žogo mimo branilca v obe strani prenašamo v vzročenu, z roko ob telesu hitro pride do branilčevega prekrška.

### Podaje

- V podajah je največ rezerve. Zaradi njih je največ žog izgubljenih in propade največ kombinacij.
- Podaje bodo točne, ostre in lahko ulovljive, če bodo prsti pri podaji zdrsnili pod žogo, jo oplazili in se bo vrtela nazaj. Za točno podajo iztegnimo roko do konca, v smeri podaje (ne navzdol).
- Za kratke podaje je dovolj žogo uloviti z gibom v zapestjih in odpreti dlan, običajno nepotrebno zamahujemo predaleč nazaj.

### Streli

- Za strel lahko zamahnemo nazaj na različne načine, pomembnejše je zaporedje rame - komolec - zapestje pri zamahu naprej.
- Pred zamahom naprej naj bo dlan odprta, obrnjena navzgor in navzven - za strele v vse kote in poklop na koncu meta. Položaj dlani bo odvisen od načina lovljenja oziroma držanja žoge in odsuka trupa.
- Zamah naprej pričnimo z visokim ramenom in prsnimi mišicami, med zamahom naprej ne smemo spuščati komolca.

### Prodor

- Je element, ki ga mladi pričnejo vaditi zelo zgodaj. Pomembno je igralce naučiti prodirati skozi obrambo z visoko dvignjeno žogo, ne pa s klasičnim zamahom ali celo z zaročenjem, ko jih branilci veliko lažje ovirajo. Takoj ob sprejemu naj z žogo sunejo navzgor.

### Zalet

- Zalet ni poseben element in ga zato ne učimo in vadimo posebej. To je največja napaka, ki prinaša le nepotrebno, nenevarno poskakovanje in zamahovanje pri podajah »okoli«, zlasti pri dekletih.
- Prepričljiv zalet mora biti podoben prekinjenemu zaletu za prodor, strel s tal ali v skoku, od daleč, sicer ne nakazujemo ničesar. Vse tri navedene elemente izvajamo z žogo v preži, z 1-3 tekalnimi koraki, usmerjenimi proti голу, čim bližje branilcem. Iz preže lahko prodiramo, preigravamo in streljamo, če tega ne moremo, podamo kateremukoli soigralcu. Tako dobimo željeni, nevarni »zalet«, z različno dolgimi podajami. Vidimo torej, da se zna igralec, ko zna vsaj enega teh elementov - najprej naj vadi prodore, tudi zaleteti.
- Za igranje s tremi koraki žogo sprejmimo na desni nogi.

Učinkovita vadba za nalet, več zaletov s podajami v preži, je z napadalcem več 3:2, 5:4. Vsak N se zaleti za prodor mimo branilcev.

### Preigravanja

- Preigravanjem v teku, s koraki, dajemo prednost pred sonožnim naskokom, ki je počasnejši.
- Tudi med preigravanjem naj bi ostali v čelnem položaju, zaradi pregleda nad vsemi soigralci, katerim, po neuspešnem preigravanju, lahko tudi lažje podamo.
- Pomemben je širok položaj nog, s katerim lažje spremenimo smer in branilca obidemo.

### Varanje z lažno podajo

- Lažnemu zamahu »do konca«, v smeri soigralca, običajno sledi podaja s suvanjem, ki



nam jo velikokrat prestrežejo, ali pa moramo za met še enkrat zamahniti. Dovolj prepričljivi bomo z nakazovanjem podaje z gibom v ramenu. Roka z žogo pa bo še vedno pripravljena za podajo.

## Metodika - nekaj predlogov

V programih naših ekip bi moralo biti več vadbe tehnike. Da zanjo ni časa, za ekipe, ki trenirajo dvakrat dnevno, ni tehten izgovor, sicer pa jo lahko izpopolnujemo tudi med ogrevanjem, pa v okviru kondicijskega treninga ali treninga z vratarji. Pred vsakim treningom skupnih kombinacij in raznih oblik napada, bi morali najprej izvajati predhodne vaje in vaje za izpopolnjevanje tehnike ter odpravljanje napak predvsem v izvedbi elementov, ki se bodo kasneje uporabljali.

Vse se da izboljšati, če si igralci in trenerji to želijo. Učinka vadbe ne bo, če se igralci pri vadbi ne bodo trudili in elemente izvajali kar najbolj pravilno, sicer bodo napake le utrjevali. Vaja ne dela mojstra, če se elemente izvaja površno, napačno, zato mora trener na pravilno tehniko stalno opozarjati. Pri napakah, ki so plod igralčeve površnosti in slabe koncentracije, zaležejo že opozorila, največ pa jih odpravljamo z ustreznimi vajami. Pri tem se običajno najprej vračamo k enostavnejši izvedbi, k lažjim vajam, kar največkrat pomeni manjšo aktivnost nasprotnika v vaji. Če to ni dovolj, se vrnemo k predvajam in vajam t.i. prisile, ki bodo igralca pripeljale do pravilne izvedbe neke aktivnosti.

Pravi trener je učitelj, tisti, ki igralce česa nauči. Njegovo delo se naj meri po napredku igralcev in boljši igri ekipe in ne le po zmagah, ki so plod najrazličnejših faktorjev.

## Trenerji - učitelji morajo:

- ➔ poznati pravilno izvedbo elementov in napake, ki pri tem nastajajo;
- ➔ znati opazovati igralce in odkrivati vzroke napak;
- ➔ oceniti ali se napake dajo odpraviti z vajami ali kako drugače;
- ➔ poznati vaje za odpravljanje napak;
- ➔ sestaviti programe taktično tehnične priprave.

Vidimo, da so za učinkovito vadbo tehnike potrebna posebna znanja, sposobnosti in izkušnje, zato bi morali mesto v strokovnih teamih dobiti tudi trenerji tehnike, tako kot imamo kondicijske trenerje ali trenerje vratarjev.

Osvajanje tehnike vodi od predhodnih vaj, s katerimi odpravljamo tudi napake, preko stopnjenih situacijskih vaj (poznamo pet stopenj vaj), do tehnike, ki jo pri igralcu vidimo na pomembnih tekmi. Najboljši preizkus tehničnega znanja je situacijska vadba streljanja, ki hkrati predstavlja vadbo določenih variant skupnih kombinacij 2-4 napadalcev. Podajalci in strelec, hkrati z uigravanjem, vadijo določene elemente, proti maksimalno aktivno obrambi.

Nekatere napake, zlasti tiste v zvezi z lovljenjem in metanjem žoge, bodo odločilno vplivale na uspešnost igralčeve kariere, zato bodimo pri njihovem odpravljanju posebej vztrajni. Na vsakem treningu posvetimo nekaj časa predhodnim vajam tehnike metanja žoge. Ne smemo pozabiti, da se napake kaj rade vračajo oziroma ponovno pojavljajo. Tehniko strelav in podaj najboljše vadimo z metanjem v zid zaradi velike frekvence ponavljanj.

**Z boljšo tehniko bomo vsi še bolj uživali v »rokometu, naj igri na svetu!«**

Jure ŠTERBUCEL, Marta BON

## PRIMER ZIMSKEGA PRIPRAVLJALNEGA OBDOBJA ČLANSKE EKIPE ZA SPOMLADANSKI DEL TEKMOVALNE SEZONE V PRVI SLOVENSKE LIGI

*Minulo rokometno evropsko prvenstvo EURO 2004 v Sloveniji je še en dokaz, da je rokomet postal igra močnih, hitrih in visokih igralcev. Na ustrezno telesno višino moštva lahko vplivamo s pravočasnim začetnim in nadaljnjim izborom igralcev. V nadaljnjem razvoju igralcev pa se osredotočimo na dejavnike, na katere imamo vpliv preko športne vadbe. To so v prvi vrsti različne motorične sposobnosti, med drugimi hitrost in moč. Ustrezne motorične sposobnosti so pogoj oz. podlaga za optimalno izvedbo tehnično-taktičnih elementov rokometne igre. V trenažnem procesu mora trener veliko razmišljati tudi o osebnostnih lastnostih in seveda celotni psiho-socialni strukturi igralcev, ki jih vodi. Skratka v vrhunskem športu govorimo o paleti dejavnikov, ki pogujejo dober rezultat.*

### **Načrtovanje športne vadbe**

Načrtovanje športne vadbe se v osnovi izvaja glede na tekmovalno sezono (*Slika 1*). V roketu je tekmovalna sezona sestavljena iz jesenskega in spomladanskega dela ali obdobja.

#### **Vodenje procesa športne vadbe v osnovi zajema:**

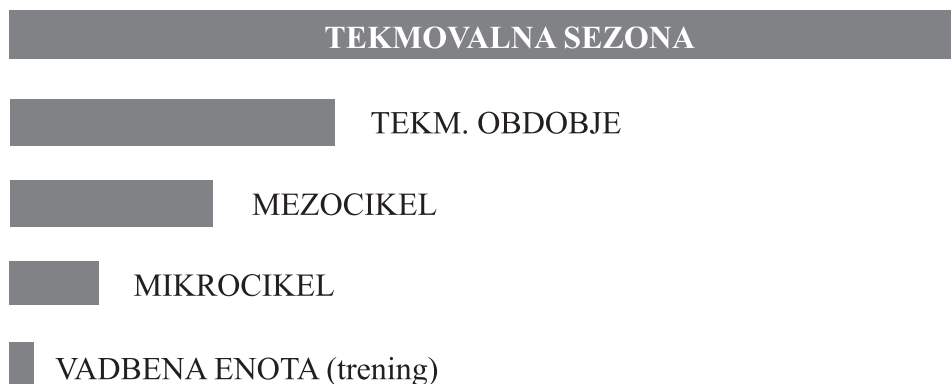
- NAČRTOVANJE PROCESA
- IZVEDBA PROCESA
- NADZOR PROCESA
- OCENJEVANJE USPEŠNOSTI

S pravilnim NAČRTOVANJEM ŠPORTNE VADBE želimo trenerji vplivati na čim več teh dejavnikov, jih kanalizirati v nam želeno smer in tako prepuščamo naključju vse manj prostora, časa in vpliva. Športna vadba je po znanstvenih, zlasti pedagoških, načelih zgrajen proces športnega izpopolnjevanja, ki z načrtnim in

sistematičnim delovanjem učinkuje na takšno tekmovalno zmogljivost, ki omogoča športniku najvišje tekmovalne dosežke v izbrani športni disciplini (Ušaj, 1997). Seveda je v procesu športne vadbe nujno upoštevati določena načela:

- načelo aktivnega in zavestnega vključevanja v vadbeni proces,
- načelo vsestranskega razvoja,
- načelo individualnega pristopa,
- načelo specializacije,
- načelo cikličnosti in spremenljivosti,
- načelo rastoče obremenitve,
- načelo sistematičnosti,
- načelo racionalnosti.

Pričujoče delo je poskus razdelitve vsebin športne vadbe v smiselno celoto, v obdobje zimskega pripravljanja na spomladanski del sezone.



*Slika 1: Prikaz razdelitve tekmovalne sezone.*

V nadaljevanju je prikazana (v okviru mezocikla) razdelitev tehnično-taktičnih in kondicijskih vsebin v obdobju petih tednov. Vključene so tudi zdravstveno-preventivne in regeneracijske vsebine. Potrebno je poudariti, da je to obdobje le logično nadaljevanje prejšnjih (uvalnega, pripravljalnega I, predtekmovalnega, tekmovalnega, prehodnega), zato je nekatere vsebine, natančneje količina in intenzivnost le-teh, niso primerne za katero od drugih ekip. Nobeno zagotovilo namreč ne obstaja, da bo nek klub v slovenski ženski ligi s posnemanjem treningov ekipe RK Krim Eta Malizia igral bolje ali celo postal evropski prvak. Ne le, da ni produktivno, lahko je celo škodljivo, če trener, na primer neumestno vključi trening aktivacije po metodi koncentrično eksplozivno v posamezen mikroциklus, igralci pa organizma nimajo pripravljenega za tovrstno obremenitev. Tudi ne moremo trenirati nekih taktično zahtevnih skupinskih uigravanj, če igralci individualno taktično niso kos tem storitvam in podobno.

Izhodišče načrtovanja vsakega posameznega treninga, mikroциkla, mezocikla ... mora biti

jasno in natančno definiran cilj. Če ne veš, kam greš, si (po svojem prepričanju) vedno na pravi poti, vendar pa je to razkošje, ki si ga noben trener, ki stremi k rezultatu, ne more privoščiti.

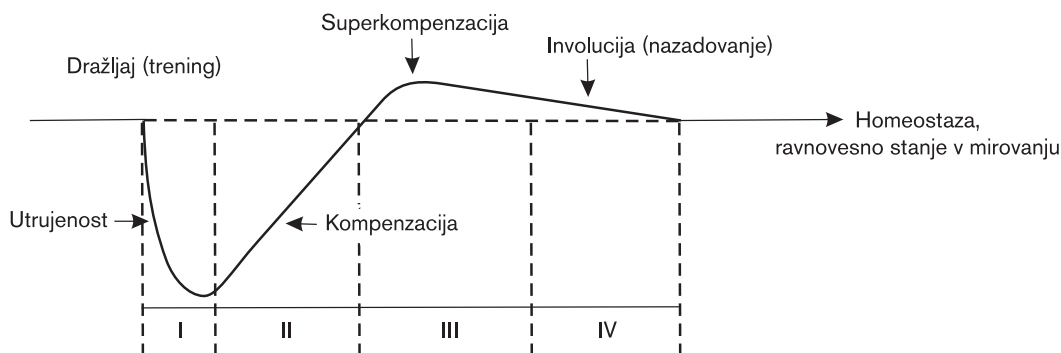
### **Prikaz razdelitve trenažnih vsebin**

V osnovi je cilj zimskega pripravljalnega obdobja izboljšati tekmovalno zmogljivost posameznika in ekipe ter jo dvigniti na raven, ki omogoča najvišje tekmovalne dosežke že na začetku spomladanskega tekmovalnega dela sezone. Cilj posameznega mikroциkla (to je obdobje, ki navadno traja en teden; naše pripravljalno obdobje je tako sestavljeno iz petih mikroциklov) je dvig posameznih sposobnosti športnika, pri čemer je potrebno upoštevati, da je za uresničitev cilja potrebno enako vadbo opraviti vsaj dva do trikrat v obdobju enega tedna. Enakost pri vadbi je mišljena kot učinkovanje na isto motorično sposobnost ali pa na isti energijski proces znotraj mišične celice, pri tem pa se intenzivnost in količina spreminjata.

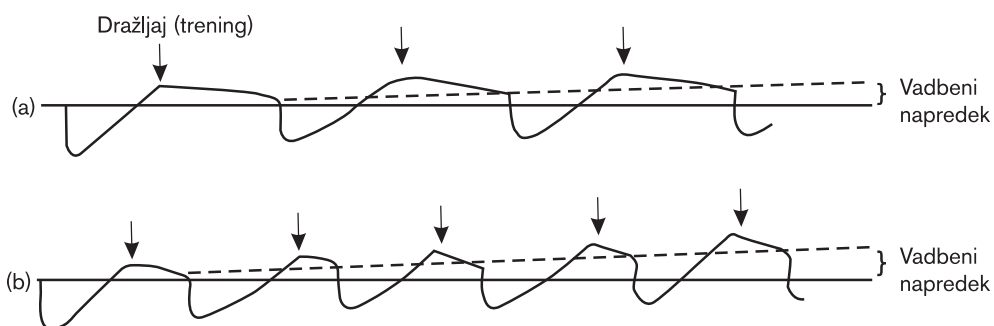
Pričujoča razdelitev po mikrociklusih upošteva nekatera načela, predvsem kondicijskih vsebin. Eno osnovnih načel je nujnost upoštevanja dejstva, da je ob ustreznem treningu tudi dovolj časa za regeneracijo in obnovitev porabljenih zalog v telesu. Vse preveč trenerjev namreč deluje, kot da se vadbeni enoti zaključijo v trenutku, ko igralci odidejo z igrišča ali atletske steze. Vendar pa je takrat zaključen le katabolni del, v katerem se v telesu porabljajo snovi, ki dajejo moč in kapaciteto gibanju, ob tem pa nastajajo snovi, ki onemogočajo telesu delovati na enako visokem nivoju skozi celoten trening. Konkretno gre za izčrpanje zalog glikogena v mišicah in za kopičenje mlečne kisline in nastanek laktatov. Prav tako se porabljajo fosfagenske zaloge in kopiči se kalcij med miofibrilami. To se odraža v utrujenosti centralnega živčnega sistema. Ko se izvedba treninga konča, torej še ni končana vadbeni enota. Takrat se v telesu začnejo dogajati spremembe. Začne se anabolična faza, faza, ki skrbi za izgrajevanje mišice, za polnitev porabljenih zalog, za t.i. regeneracijo. To se dogaja v odmoru in ravno odmor je tisti, ki je še kako pomemben

za učinkovitost treninga. Da bi športnik napredoval, mora vedno obstajati ravnovesje med porabo energije in »polnjenjem« telesa. Telo v odmoru kompenzira porabljeno med treningom.

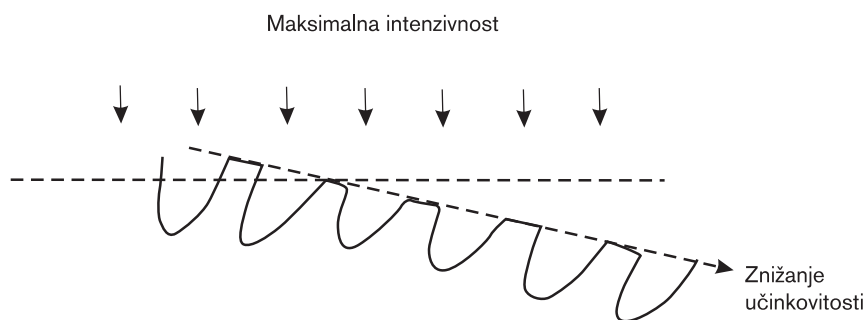
Na tej točki pa se seznanimo še s terminom superkompensacija. Ta označuje odnos med delom in počitkom, pri katerem se upošteva takšna intenzivnost in količina treninga, ki omogoča napredek, hkrati pa je odmor dovolj dolg, da se omogoči obnovitev porabljenih zalog. Cikel je orisan na *grafu 1*: v procesu treninga se telo sooči z utrujenostjo (faza 1), v odmoru se biokemične zaloge polnijo (faza 2) in se napolnijo do vrednosti, ki so višje kot vrednosti v mirovanju (faza 3 - superkompensacija). Trening mora biti izvršen znotraj te faze, da bi športnik pričel z aktivnostjo na višji homeostatični ravni, sicer se pojavi involucija (faza 4), v kateri se ugodnosti prejšnjega treninga izničijo. Zatorej sledi, da za napredek ni potreben le zadosten odmor, pač pa tudi zadostna obremenitev. Kajti trening za povečanje določene sposobnosti ne bo učinkovit, če bo izveden le 1 x tedensko.



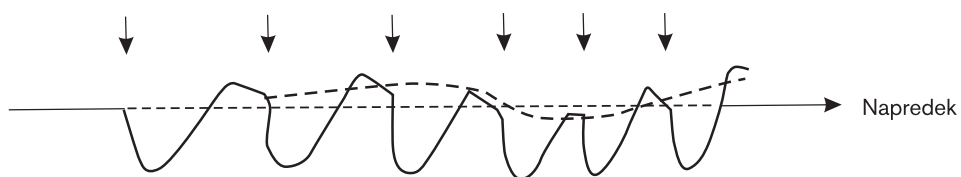
**Graf 1** Cikel superkompensacije na posamezni vadbeni enoti (povzeto po Yakovlev 1967)



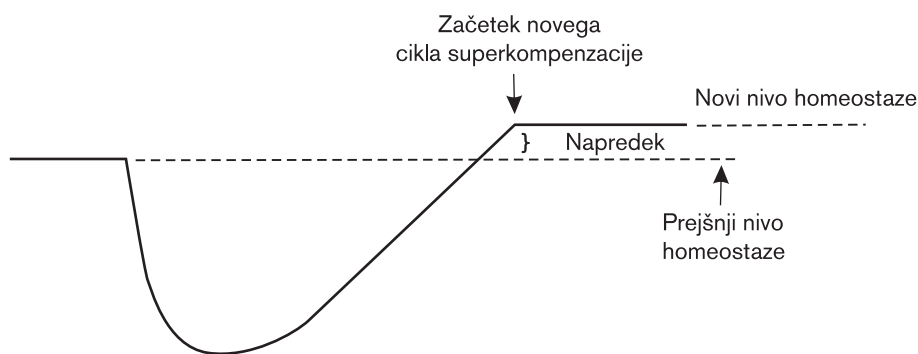
**Graf 2** Seštevek učinkov treninga (prirejeno po Harre 1982)



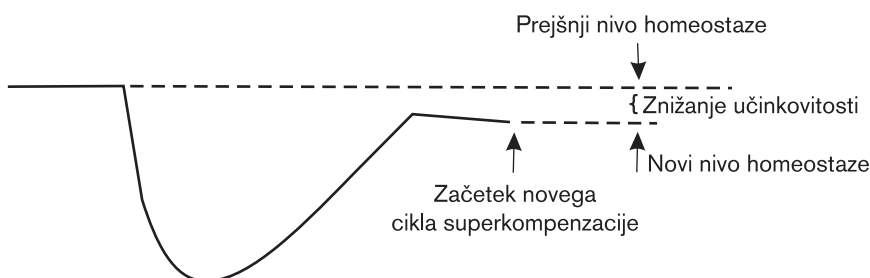
**Graf 3** Znižanje vadbene učinkovitosti zaradi prevelike intenzivnosti treningov skozi daljše obdobje



**Graf 4** Izmenjavanje treninga največje intenzivnosti in nizke intenzivnosti prinaša napredek v obliki vala



**Graf 5** Novo, na višji ravni vzpostavljeno ravnovesje (homeostaza) pomeni, da naslednji cikel superkompensacije steče z višje točke



**Graf 6** Znižan nivo homeostaze pomeni, da naslednji cikel superkompensacije steče z nižje točke kot prejšnji

Upoštevajoč zgoraj napisano je zajeto v sledečih tabelah.

**Tabela 1:** Primer razdelitve deležev kondicijskih in tehnično-taktičnih vsebin skozi obdobje petih tednov.

**Tabela 2:** Razdelitev kondicijskih vsebin skozi obdobje petih tednov. Razdelitev upošteva zahteve za razvoj posameznih sposobnosti in odmor potreben za dosego kompenzacije oziroma superkompensacije na naslednjem treningu.

**Tabela 3:** Razdelitev kondicijskih vsebin skozi obdobje petih tednov - povzetek vsebin.

**Tabela 4:** Razdelitev tehnično-taktičnih vsebin skozi obdobje petih tednov. Razdelitev je za ekipo X, ki večinoma igra obrambna sistema 6:0 in 5:1.

| <b>Datum</b> | <b>Dopoldan 10.00-11.30</b>   |                  | <b>Popoldan 18.00-20.00</b> |                  |
|--------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
|              | <b>Tehnika - taktika</b>      | <b>Kondicija</b> | <b>Tehnika - Taktika</b>    | <b>Kondicija</b> |
| 05.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | /                           | 100 %=120 min    |
| 06.01.04     | /                             | /                | /                           | 100 %=120 min    |
| 07.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | /                           | 100 %=120 min    |
| 08.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | /                           | 100 %=120 min    |
| 09.01.04     | /                             | /                | /                           | 100 %=120 min    |
| 10.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | /                           | /                |
| 11.01.04     | /                             | /                | /                           | /                |
| 12.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 33 % = 40 min               | 66 % = 80 min    |
| 13.01.04     | /                             | /                | 45 % = 60 min               | 45 % = 60 min    |
| 14.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 100 % = 120 min             | /                |
| 15.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | prijateljska                | tekma            |
| 16.01.04     | /                             | /                | /                           | 100 % = 120 min  |
| 17.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | /                           | /                |
| 18.01.04     | /                             | /                | /                           | /                |
| 19.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 33 % = 40 min               | 66 % = 80 min    |
| 20.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 45 % = 60 min               | 45 % = 60 min    |
| 21.01.04     | /                             | /                | 100 % = 120 min             | /                |
| 22.01.04     | 66 % = 90 min                 | 33 % = 30 min    | prijateljska                | tekma            |
| 23.01.04     | /                             | /                | 33 % = 40 min               | 66 % = 80 min    |
| 24.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | /                           | /                |
| 25.01.04     | /                             | /                | /                           | /                |
| 26.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 33 % = 40 min               | 66 % = 80 min    |
| 27.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 66 % = 80 min               | 33 % = 40 min    |
| 28.01.04     | /                             | /                | 66 % = 80 min               | 33 % = 40 min    |
| 29.01.04     | 66 % = 90 min                 | 33 % = 30 min    | 66 % = 80 min               | 33 % = 40 min    |
| 30.01.04     | /                             | /                | prijateljska                | tekma            |
| 31.01.04     | /                             | 100 % = 90 min   | /                           | /                |
| 01.02.04     | /                             | /                | /                           | /                |
| 02.02.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 33 % = 40 min               | 66 % = 80 min    |
| 03.02.04     | /                             | 100 % = 90 min   | 66 % = 80 min               | 33 % = 40 min    |
| 04.02.04     | /                             | /                | 75 % = 90 min               | 25 % = 30 min    |
| 05.02.04     | 100 % = 90 min                | /                | 75 % = 90 min               | 25 % = 30 min    |
| 06.02.04     | /                             | /                | 75 % = 90 min               | 25 % = 30 min    |
| 07.02.04     | Konec pripravljalnega obdobja |                  |                             |                  |

**Tabela 1:** Primer razdelitve deležev kondicijskih in tehnično-taktičnih vsebin skozi obdobje petih tednov.

| Datum     | Vsebina kondicijskega dela                     |  |
|-----------|--|--|
|           | Dopoldan                                       | Popoldan   |
| 5.1.2004  | 100 %: masa roke, noge*, osnovna moč**         | 100 %: aerobni tek, gibljivost                             |
| 6.1.2004  | /  | 100 %: aktivacija***, aerobni tek                          |
| 7.1.2004  | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | 100 %: propriocepcija, hitrostna vzdržljivost, osnovna moč |
| 8.1.2004  | 100 %: aktivacija, aerobni tek                 | 100 %: agilnost, koordinacija nog                          |
| 9.1.2004  | /  | 100 %: aktivacija, aerobni tek                             |
| 10.1.2004 | 100 %: aerobni tek, gibljivost                 | /  |
| 11.1.2004 | /  | /  |
| 12.1.2004 | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | 66 %: hitrost, agilnost                                    |
| 13.1.2004 | /  | 45 %: aktivacija, aerobni tek                              |
| 14.1.2004 | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | /  |
| 15.1.2004 | 100 %: aktivacija, aerobni tek                 | /  |
| 16.1.2004 | /  | 100 %: aerobni tek, propriocepcija, osnovna moč            |
| 17.1.2004 | 100 %: aktivacija, aerobni tek, koord.nog.     | /  |
| 18.1.2004 | /  | /  |
| 19.1.2004 | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | 66 %: hitrostna vzdržljivost, osnovna moč, agilnost        |
| 20.1.2004 | /  | 45 %: aktivacija, aerobni tek                              |
| 21.1.2004 | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | /  |
| 22.1.2004 | 33 %: aktivacija                               | /  |
| 23.1.2004 | /  | 66 %: aerobni tek, propriocepcija                          |
| 24.1.2004 | 100 %: koord. nog, hitrostna vzdr., gibljivost | /  |
| 25.1.2004 | /  | /  |
| 26.1.2004 | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | 66 %: hitrostna vzdr., koordinacija nog, agilnost          |
| 27.1.2004 | /  | 33 %: aerobni tek  |
| 28.1.2004 | 33 %: aktivacija                               | 33 %: propriocepcija, osnovna moč                          |
| 29.1.2004 | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | 25 %: koordinacija nog                                     |
| 30.1.2004 | /  | /  |
| 31.1.2004 | 100 %: hitrostna vzdržljivost, gibljivost      | /  |
| 1.2.2004  | /  | /  |
| 2.2.2004  | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | 66 %: hitrostna vzdr., agilnost                            |
| 3.2.2004  | /  | 33 %: aerobni tek  |
| 4.2.2004  | 33 %: aktivacija                               | 33 %: propriocepcija                                       |
| 5.2.2004  | 100 %: masa roke, noge, osnovna moč            | 25 %: osnovna moč  |
| 6.2.2004  | /  | 25 %: aktivacija   |
| 7.2.2004  | Konec pripravljalnega obdobja                  |  |

Legenda: \* masa roke, noge: pomeni trening za dvig mišične mase rok in nog;  
 \*\* osnovna moč: pomeni izdaten trening za krepitev trebušnih in hrbtnih mišic;  
 \*\*\* aktivacija: pomeni trening za aktivacijo največjega števila motoričnih enot.

**Tabela 2:** Razdelitev kondicijskih vsebin skozi obdobje petih tednov. Razdelitev upošteva zahteve za razvoj posameznih sposobnosti in odmor potreben za doseg kompenzacije oziroma superkompenzacije na naslednjem treningu.



|                        | Teden 1 | Teden 2 | Teden 3 | Teden 4 | Teden 5 |
|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Aerobni tek            | 5       | 4       | 3       | 1       | 1       |
| Hitrostna vzdržljivost | 1       | /       | 2       | 2       | 1       |
| Masa roke, noge        | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       |
| Aktivacija             | 3       | 3       | 2       | 1       | 2       |
| Agilnost               | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       |
| Hitrost                | /       | 1       | /       | /       | /       |
| Propriocepcija         | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       |
| Koordinacija nog       | 1       | 1       | 1       | 2       | /       |
| Osnovna moč            | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       |
| Gibljivost             | 2       | /       | 1       | 1       | /       |

*Tabela 3: Razdelitev kondicijskih vsebin skozi obdobje petih tednov - povzetek vsebin.*

## Zaključek

Osnovni namen prispevka je prikazati načrtovanje posameznega mezocikla in njegovo razdelitev na manjše mikrocikle ter posamezne vadbene enote. Načrtovanje je pomemben del trenerjevega dela. Vsak trener, ki načrtuje, pa hoče vedeti koliko je bil pri načrtovanju uspešen. To je možno le z izvajanjem nadzora. Nadzor v procesu športne vadbe poteka predvsem na treh ravneh: kot nadzor vadbene procesa, nadzor športnikovih sposobnosti ter lastnosti in nadzor okolja (Ušaj, 1997). V konkretnem športnem okolju je v bistvu nadzor zelo jasn: okolico (torej javnost in predvsem sponzorje ali lastnike) predvsem zanima, ali ekipa zmaga. Trener pa mora napredek v uspešnosti nadzorovati še drugače. V tem članku ni opisane nič o tem segmentu trenerjevega opravila, ki pa je nadvse pomembno, če trener želi poznati vzroke za ne/uspeh svoje ekipe. Prav tako ni nič navedeno o izvedbi in o ocenjevanju vadbe. O teh treh opravilih v prihodnjem članku. Prav tako nismo navajali količine

in intenzivnosti, ki so potrebne za povečanje posameznih motoričnih sposobnosti.

V vadbemem procesu je seveda nujno upoštevati tudi specifičnosti posamezne ekipe. Za svojo ekipo mora vsak trener sam najti in izvesti tiste količine in takšno intenzivnost, ki bo za posameznega igralca in celotno ekipo v danem trenutku najustrežnejša. To pa so navadno podrobnosti, ki vplivajo, poleg ostalih dejavnikov, na večjo ali manjšo splošno uspešnost trenerja.

## VIRI:

1. Bompá, T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* ⇨ Ciklizacija: teorija in metodologija treninga ⇨. Kendall/Hunt Publishing Company.
2. Ušaj, A. (1997). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

## STROKOVNI ČLANKI

| Datum     | Vsebina tehnično-taktičnega dela |   |
|-----------|----------------------------------|---|
|           | Dopoldan                         | Popoldan  |
| 5.1.2004  | /                                | /   |
| 6.1.2004  | /                                | /   |
| 7.1.2004  | /                                | /   |
| 8.1.2004  | /                                | /   |
| 9.1.2004  | /                                | /   |
| 10.1.2004 | /                                | /   |
| 11.1.2004 | /                                | /   |
| 12.1.2004 | /                                | 33 % treninga: vratarji                           |
| 13.1.2004 | /                                | 45 %: obramba 6:0, protinapad iz 6:0              |
| 14.1.2004 | /                                | 100 %: obramba, protinapad, napad in vračanje 6:0 |
| 15.1.2004 | /                                | Prijateljska tekma                                |
| 16.1.2004 | /                                | /   |
| 17.1.2004 | /                                | /   |
| 18.1.2004 | /                                | /   |
| 19.1.2004 | /                                | /   |
| 20.1.2004 | /                                | 45 %: obramba 5:1, protinapad 5:1                 |
| 21.1.2004 | /                                | 100 %: obramba, protinapad, napad in vračanje 5:1 |
| 22.1.2004 | 66 %: strelski trening           | Prijateljska tekma                                |
| 23.1.2004 | /                                | 33 %: analiza tekme, odprava napak s tekme        |
| 24.1.2004 | /                                | /   |
| 25.1.2004 | /                                | /   |
| 26.1.2004 | /                                | 33 %: preigravanje                                |
| 27.1.2004 | /                                | 66 %: vratarji, obramba in napad 6:0              |
| 28.1.2004 | /                                | 66 %: igralec manj in igralec več, protinapad     |
| 29.1.2004 | 66 %: strelski trening           | 66 %: napad na 3:2:1                              |
| 30.1.2004 | /                                | Prijateljska tekma                                |
| 31.1.2004 | /                                | /   |
| 1.2.2004  | /                                | /   |
| 2.2.2004  |                                  | 33 %: igra 2:2, 3:3 na omejenem prostoru          |
| 3.2.2004  |                                  | 66 %: vratarji, obramba in napad 5+1              |
| 4.2.2004  |                                  | 75 %: obramba in napad 4:2                        |
| 5.2.2004  | 66 %: strelski trening           | 75 %: priprava na tekmo                           |
| 6.2.2004  |                                  | 75 %: protinapad v različicah                     |
| 7.2.2004  | Konec pripravljalnega obdobja    |   |

**Tabela 4:** Razdelitev tehnično-taktičnih vsebin skozi obdobje petih tednov. Razdelitev je za ekipo X, ki večinoma igra obrambna sistema 6:0 in 5:1.

## Aleš PRAZNIK

### 3:2:1 OBRAMBA Ali še res obstaja ali ne?

*Pri pohodu hrvaške reprezentance na svetovni vrh na Svetovnem prvenstvu na Portugalskem lanskem letu (2003) se je med komentatorji, trenerji in ostalimi začela pojavljati miselnost o ponovnem oživljanju že skoraj odpisane obrambe 3:2:1, ali še celo bolje, trditve, da ta obramba še ni za na smetišče rokometne zgodovine. Takšne trditve so bile plod tega, da naj bi Hrvati v največji možni meri zahvaljujoč tej obrambi osvojili naslov. Toda, ali je temu res tako?*

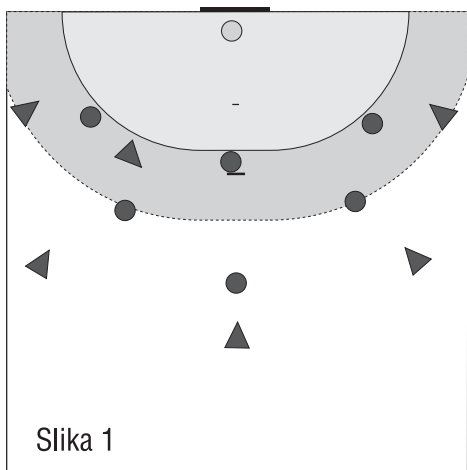
Sam se nagibam k razmišljanju nekako v tej smeri, da prava obramba 3:2:1 sploh ne obstaja več. Kaj pa je prava 3:2:1 obramba, se boste vprašali vsi. To je že precej zapleteno in zelo polemično vprašanje, celo za tiste, ki smo pripadali nekdanj skupnemu rokometnemu prostoru bivše SFRJ Jugoslavije, na področju katere naj bi se originalna obramba 3:2:1 tudi spočela.

Sam sem kot aktivni igralec v takratni jugoslovanski ligi imel možnost spoznati različne ekipe in različne trenerje. To možnost sem imel že prej na tekmovanjih za mlajše kategorije na področju takratne SFRJ. Prav tako sem imel možnost spoznati različne pristope med nacionalnimi trenerji takratnih republiških reprezentanc ali med selektorji državnih reprezentanc, katerih član sem bil ali sem bil soudeležen pri njihovih pripravah. Kot primer naj opišem, da sta se pri razumevanju igranja v 3:2:1 obrambi in njene uporabe v namene skupne taktike razlikovala celo igralca slavne munchenske generacije iz leta 1972 Miškovič in Pokrajac, da o Arslanagiću ne govorim posebej, ki je kot vratar imel tudi svoje poglede na to kot trener. Z vsemi tremi sem imel na veliko srečo možnost sodelovati in pod njihovo taktirko trenirati kot igralec.

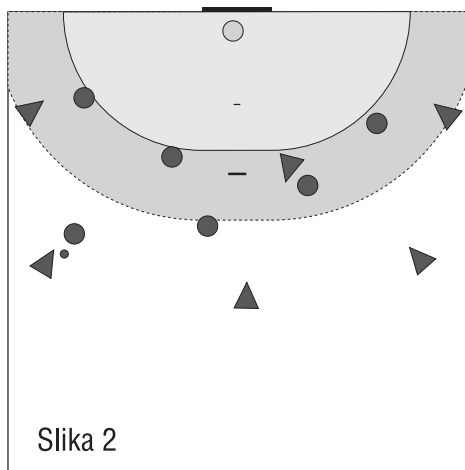
Po vseh meni dostopnih virih naj bi obramba 3:2:1 izšla iz zagrebške rokometne šole, utemeljitelj Iris Dolenc, najbolj mednarodno proslavil pa jo je trener Vlado Štencel z že omenjeno generacijo in zlato kolajno na OI 1972. Zato sam ocenjujem kot pravo takšno obrambo 3:2:1, ki je izšla iz tega in jo je kot najbolj izrazit eksponent dolgo časa ali celo ves čas igral zagrebški Medveščak v takratni YU ligi. Tako so nekoč razmišljali tudi nekateri trenerji, prej reprezentančni igralci, ki niso izvirali iz te šole in so to prenašali skozi reprezentanco na svoje kasnejše ekipe, prav tako pa še marsikdo drug izmed takratnih klubskih trenerjev. Se jih je pa našlo veliko, ki so že takrat iskali svojo pot. Verjetno tudi zato, ker se je že takrat pokazalo, kje je ta obramba najbolj ranljiva, ali pa iz čiste kljubovalnosti zagrebški rokometni šoli.

#### Osnovne značilnosti »prave« 3:2:1 obrambe naj bi bile sledeče:

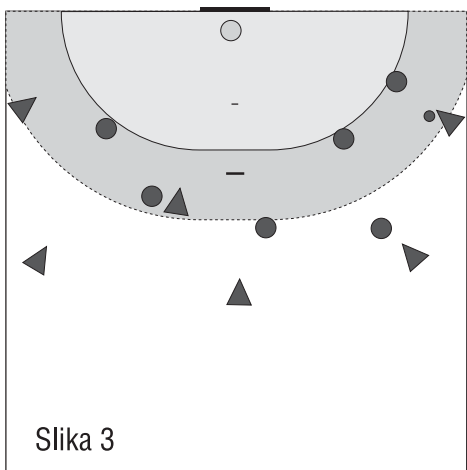
- izražena globina prednje linije in to še posebej na igralcu z žogo (skica 1);
- izražena gostota v sredini obrambe še bolje na strani žoge (skica 2);



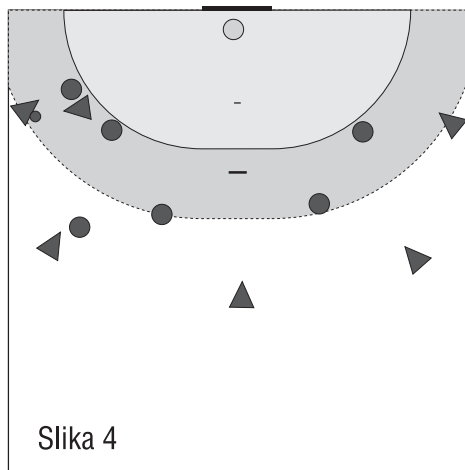
Slika 1



Slika 2



Slika 3



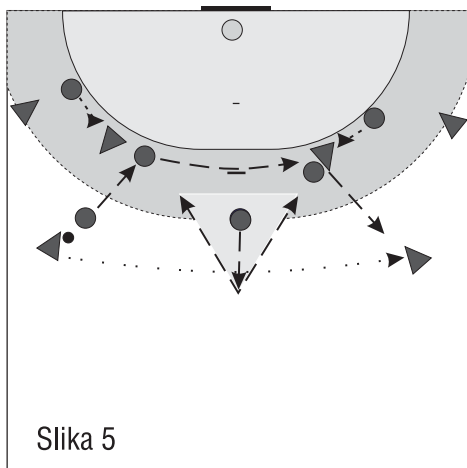
Slika 4

- zadnjega centralnega igralca za žogo ne glede na postavitev pivota (*skica 3*);
- prednjega centralnega igralca za žogo (*skica 4*);
- formacije 3:2:1 tudi pri igri nasprotnika z dvema pivotoma (*skica 5*);
- zapiranje prostora proti žogi vseh igralcev.

Že v preteklosti se je od tega odstopalo tako ali drugače. Najbolj moteča zame kot igralca in kasneje kot trenerja je bila tako imenovana

transformacija v druge obrambne postavitve kot je npr.: 4:2 ali 5+1 in podobno. Zelo različne interpretacije in rešitve so se ponujale tudi za odpravljanje napak pri prednji liniji, ko je npr. eden od igralcev prednje linije preigran ali ko je na njem napravljena blokada.

Tudi za pomoč pri situaciji, ko je preigran prvi v obrambi od krilnega igralca proti sredini, so obstajale različne možnosti.



Slika 5

Zaradi ugotovitev, katere so slabosti te obrambe, ki jih je verjetno več kot dobrih, je razvoj rokometne igre pripeljal do tega, da večina ekip na svetu ali pa reprezentančnih selekcij te obrambe ne uporablja več. Najbolj so k temu prepričanju pritrtila velika tekmovalna mladih reprezentanc na evropski in svetovni ravni v zadnjih letih, kjer je ta obramba prej redkost kot vsesplošen pojav.

Zakaj to, kar je igrala reprezentanca hrvaške na SP na Portugalskem, po moji presoji ni 3:2:1 obramba?

Zato, ker je razvoj igre pripeljal igro v obrambi do te mere, da je dostikrat v določenih igralnih situacijah težko potegniti mejo med eno in drugo obrambo ter obrambo natančno razložiti z nam vsesplošno znanimi definicijami (npr.: 5:1,3:2:1 ipd.). Še bolj pa zaradi tega, če kršiš določena pravila nekega sistema, potem nisi pravoverni predstavnik le-tega. V primeru hrvaške reprezentance je z mojega zornega kota v primeru dveh pivotov obramba prej podobna francoski 5:1 obrambi kot 3:2:1 obrambi. Zakaj?

Zato, ker v primeru igre z dvema krožnima napadalcema njihova obramba na položajih dva levo in desno ni več tako agresivna na levem in desnem zunanjem igralcu. Ta agresivnost je prepuščena prednjemu centralnemu igralcu v obeh smereh. Po moje je to zelo kvalitetna taktična rešitev, vendar to ni po pravilih pravovernih zakonitosti obrambe 3:2:1 in se tako ne more imenovati. Prav tako to ni naučena improvizacija znotraj popolnega sistema igre v obrambi, ko je ekipa, kot je na primer Metaloplastika iz Šabca, nasprotnika skozi to silila v napako. Na ta način prehod na dva pivota ni bil več prednost za nasprotnika temveč njegova slabost.

Na zadnjem seminarju trenerjev v okviru EP kadetov v Prešovu mi je kar nekaj trenerjev omenilo, da v mnogih deželah na trenerskih seminarjih 3:2:1 obrambe kot takšne sploh ne obravnavajo. Namen mojega članka ni postavljati trditev v slogu, tako je treba, temveč odpirati predale, na katere smo nekateri v svetu rokometu že pozabili in na ta način vzpodbuditi razmišljanje tudi v to rokometno smer, s pomočjo katere lahko našo najljubšo igro v prihodnje samo oplemenitimo. Vsekakor s praviimi rešitvami znotraj nekega taktičnega sistema igre v obrambi, ki ekipi prinese uspešen rezultat na posamični tekmi.

## Zaključek

Kot izziv vsem trenerjem, pa za zaključek postavljam trditev, da »prava« 3:2:1 obramba ne obstaja več in nima bodočnosti. Ali jo pač ima? O tem skozi trening in tekme svojih ekip presodite sami, spoštovani trenerji.

**Aleksander LAPAJNE**

## **PREPLETANJE TRENINGA MOČI S TEHNIČNO-TAKTIČNIMI VSEBINAMI ZA VEČJO UČINKOVITOST PRI VADBI ROKOMETAŠEV**

*Rokomet je igra silovitih energetskih izbruhov gibalnega aparata rokometaša. To je igra bliskovitih sprememb smeri gibanja, maksimalnih skokov v vseh frontalnih smereh, eksplozivnih metov v najrazličnejših položajih (tako položaja telesa glede na prostor kot metalne roke glede na ostale segmente skeleta). To je igra silovitih trkov, padcev, vlečenj, potiskanj.*

*Glede na povedano je povsem jasno, da moramo za večjo učinkovitost rokometaša treningu moči posvetiti kar precej časa. Tega se trenerji ekip na vseh nivojih tudi zavedajo in posvečajo razvijanju ali vzdrževanju te motorične sposobnosti v vseh njenih pojavnih oblikah vadbene enote. V pripravljalnem obdobju je teh enot tudi 3-4, v tekmovalnem pa običajno 1-2.*

Že kot igralca, še bolj pa kot trenerja, so me motili precej dolgi časovni zamiki v transformaciji izboljšanja neke dimenzije moči (npr.: maksimalne moči, hitre moči) v večjo učinkovitost v igri rokometaša. Ti so trajali tudi po nekaj tednov. To dejstvo mi je povzročalo še večje težave, ko sem bil vključen v delo z reprezentancami, ki imajo odmerjen relativno kratek čas za pripravo na največja tekmovanja, za samo kondicijsko pripravo, ki gotovo ne obsega le trening moči, pa seveda toliko manjši del.

### **Medmišična koordinacija**

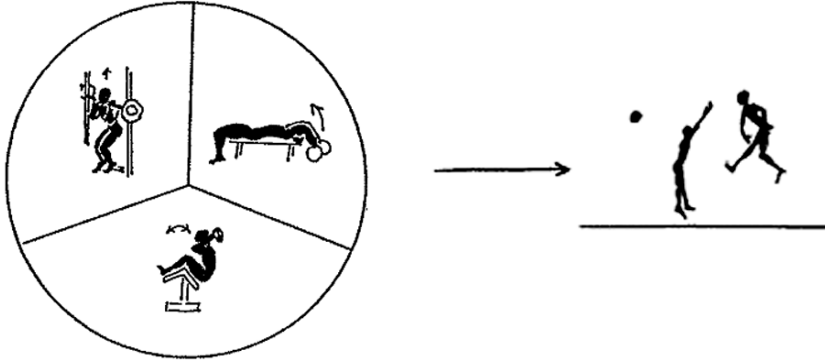
Tako sem vedno bolj razmišljal o tem, da bi nekatere kondicijske vsebine (tudi trening moči) prepletal s tehnično-taktičnimi vsebinami. Ob poznavanju temeljev delovanja živčno-mišičnega sistema pa postane jasno, da je tak način

treniranja velikokrat tudi najbolj smiseln. Rokometno igro namreč sestavlja skupek mnogih, dokaj kompleksnih gibalnih struktur, medtem ko so vaje moči, s katerimi skušamo povečati učinkovitost le-teh, relativno enostavni gibalni akti. Pri posameznih vajah za moč je namreč število aktiviranih mišic največkrat zelo omejeno. Poleg tega je telo v času izvedbe večine vaj moči v pasivno stabilnem stanju, kar pomeni, da je precej živčno-mišičnih poti praktično neaktivnih. Ker nekajdnevna ali celo daljša vadba moči brez rokometno-tehničnih vsebin nujno oslabi optimalno usklajenost delovanja vseh ravni osrednjega živčevja in skeletnih mišic, se zdi smiselno ob treningu moči vaditi tudi specifične rokometne elemente, ki so lahko tako tehnične kot taktične narave.

**Primeri vadbenih enot:**

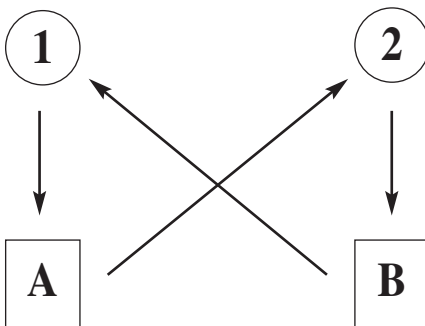
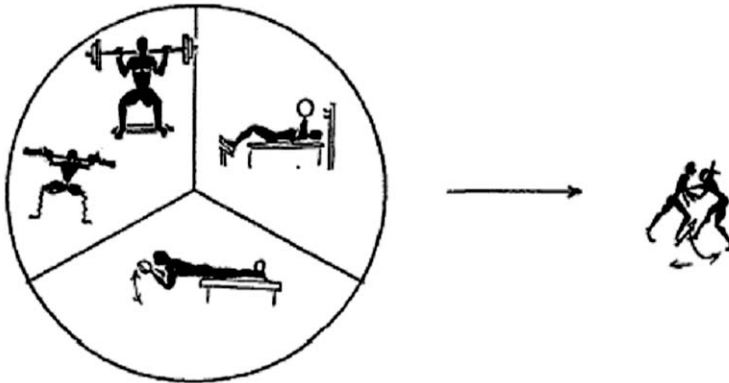
### 1. Kombiniranje treninga moči s strelskim treningom.

- A) Najprej opraviš cel sklop treninga za moč, potem izvedeš strelski trening.  
 B) Po vsaki seriji vaj za moč izvedeš določeno število strel.



### 2. Kombiniranje treninga moči s treningom branjenja.

- A) Najprej opraviš cel sklop treninga za moč, potem izvedeš trening branjenja.  
 B) Po vsakem krogu vaj za moč izvedeš trening branjenja.

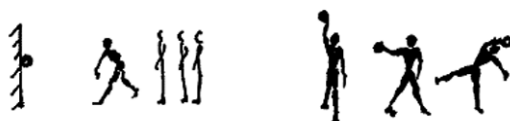


### 3. Kombiniranje obeh sklopov vaj za moč s specifičnimi rokometnimi vsebinami.

Igralci so razdeljeni v dve skupini. Vsaka skupina najprej opravi svoj sklop vaj za moč, nato vaje s specifičnimi rokometnimi vsebinami. Potem zamenjata vlogi.

### 4. Kombiniranje treninga za hitro moč z »medicinkami« s treningom streljanja v različnih položajih roke glede na telo.

Za razvoj hitre moči metalnih mišic rok se v praksi velikokrat uporablja soročno metanje 3-5+ kg težkih medicink. Slednje tudi sam uporabljam, vendar veliko bolj s ciljem časovne optimalizacije vklapljanja posameznih mišic fleksorjev in rotatorjev trupa ter njihovega učinkovitega izkoriščanja refleksa na nateg in elastične energije. Amplituda gibov pri soročnem metanju je namreč, glede na enoročni met, v predelu ramena precej manjša in še zdaleč ne posnema položaja poznega napenjanja (tik preden pride do preklopa iz ekscentrične v koncentrično kontrakcijo) v času silovitega streljanja na vrata. Zato so za trening medmišične koordinacije in boljšega izkoristka živčno-mišičnega potenciala metalnih mišic primernejši enoročni meti »medicink«.



### Živčno-mišična potenciacija

Živčno-mišična potenciacija je s fiziološkega vidika dokaj kompleksen pojav, za katerega so odgovorni tako živčni kot tudi mišični mehanizmi. V športni praksi pa jo lahko na dokaj preprost način uporabimo za kratkotrajno izboljšanje delovanja živčno-mišičnega sistema in s tem športnikovih trenutnih sposobnosti.

Najpreprosteje rečeno, gre za pojav, ko smo z nekim gibalnim aktom sposobni manifestirati večjo silo, če smo ta ali podoben akt predhodno izvedli s premagovanjem maksimalnega ali več submaksimalnih bremen. Učinki potenciacije trajajo od 10-20 minut z dvema vrhovoma: takoj po mišični kontrakciji in po 2-5 minutah. V treningu rokometišev je gotovo veliko možnosti, ko lahko potenciacijo s pridom izkoristimo za učinkovitejši trening. Naštel bom nekaj primerov:

#### 1. Pred šprinti



#### 2. Pred preigravanjem



#### 3. Pred streljanjem





## Samo KUZMA

# Projekt - ROKOMET V OSNOVNE ŠOLE

*V skladu s smernicami razvoja Rokometna zveze Slovenije ter v želji in prizadevanjih, da postane rokometna igra še bolj razširjena in priljubljena med mladimi, smo na pobudo Strokovnega sveta RZS in v sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo, znanost in šport ter Zavodom za šport Slovenije pripravili projekt »ROKOMET V OŠ«.*

### I. Osnovni cilji projekta:

1. Povečati število osnovnih šol ter hkrati učencev in učenk, ki so vključeni v rokometno dejavnost.
2. Oblikovanje in krepitev močne igralske baze, ki omogoča ustrezno in kakovostno selekcioniranje ter usmerjanje otrok v klubski rokomet.
3. Priprava didaktičnega materiala za najmlajše. V sodelovanju s Fakulteto za šport smo pripravili didaktično videokaseto: »Vsebinska in metodika poučevanja rokometu v prvih razredih OŠ«.
4. Izobraževanje in vzgoja sodniškega kadra. V sodelovanju z Zvezo društev rokometnih sodnikov Slovenije in Zavodom za šport Slovenije po posameznih področjih potekajo sodniški izobraževalni seminarji za učence višjih razredov OŠ in srednješolcev. Ti po opravljenem teoretičnem in praktičnem delu izpita dobijo naziv »mladi sodnik« in se aktivno vključijo v sojenje tekem v mini rokometu, kasneje pa tudi v šolska tekmovanja, ki jih organizira Zavod za šport Slovenije.
5. Medijska prisotnost najmlajših. Pripravili smo TV oddaje na temo rokometne igre z imenom »ROKOMET - MOJA IGRA«.

Oddaje se predvajajo na TV 3 in na nekaterih lokalnih postajah vsakih štirinajst dni z eno ponovitvijo. V njih bomo predstavili:

- 9 turnirjev v mini rokometu,
  - 1 x reportaža o rokometnem oddelku na Gimnaziji Ljubljana Šiška,
  - 1 x finale rokometu osnovnih šol (učenci in učenke),
  - 1 x finale rokometu srednjih šol (dijaki in dijakinje),
  - 1 x zaključni festival v mini rokometu.
6. Priprava akcij in tekmovanj za najmlajše.

### II. Potek in osnovne propozicije akcije »MINI ROKOMET«

V sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo, znanost in šport ter Zavodom za šport Slovenije smo za šolsko leto 2003/2004 pripravili akcijo »Mini rokomet«, ki je namenjena najmlajšim šolarjem.

Ker rezultati in dosežena mesta pri najmlajših niso prioritetenega značaja, so v skladu s tem glavni cilji akcije predvsem:

- Usmeriti otroke v rokomet in zdrav način življenja,
- preko igre otrokom približati rokomet,

- uživati v rokometni igri v okviru pravega športnega duha in hkrati pridobiti določene tekmovalne izkušnje,
- vzgojiti kulturno športno publiko.

V šolskem letu 2003/2004 lahko nastopajo dečki in deklice (ločeno po spolu), rojeni leta 1993 in mlajši. Ekipa šteje 10 do 14 članov. Osnovne šole in rokometni klubi so lahko prijavili več ekip. Akcija se je začela v decembru in se bo končala v maju. Je regijsko zasnovana in se na nivoju regije tudi zaključí. Sistem tekmovanja je turnirskega značaja, dinamika enkrat mesečna. Vsaka sodelujoča šola predvidoma organizira en turnir. Večina turnirjev se igra ob sobotah ali nedeljah dopoldne. Vsi sodelujoči so dobili informativne biltene, ki zajemajo pravila akcije, naslove sodelujočih in razporede turnirjev ter pravila mini rokometu.

Rezultate posameznih turnirjev si lahko ogledate na spletni strani *Rokometne zveze Slovenije*: <http://www.rokometna-zveza.si> -> Tekmovanja - Mladi (moški, ženske) - Mini rokomet.

Osnovne šole in rokometni klubi, ki so se vključili v akcijo, so zagotovili vadbeni prostor (šolsko telovadnico - min. 20 x 12 m), vodjo ekipe (športni pedagog, zunanji sodelavec, rokometni trener) in prevoz na turnir.

Osnovne šole ne plačujejo sodniških stroškov.

Rokometna zveza Slovenije je sodelujočim osnovnim šolam podarila rokometne žoge za vadbo najmlajših.

### III. Primerjava tekmovalnih sezon 2002/2003 in 2003/2004

- **Tekmovalna sezona 2002/2003 - Državno prvenstvo RZS - kategorija: Mini rokomet**

Skupno število prijavljenih klubskih ekip: **31**

- 23 v fantovski in
- 8 v dekliški kategoriji.

- **Tekmovalna sezona 2003/2004 - akcija »Mini rokomet«**

Skupno število prijavljenih osnovnošolskih ekip: **189**

- 101 v fantovski
- 88 v dekliški kategoriji.

Skupno število prijavljenih klubskih ekip: **8**

- 3 v fantovski
- 5 v dekliški kategoriji.

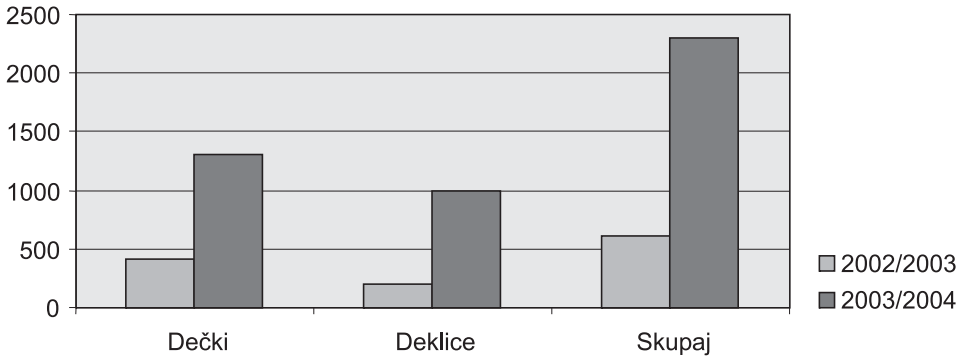
Skupno število prijavljenih ekip: **197**

- 104 v fantovski
- 93 v dekliški kategoriji.

**Tabela 1:** Primerjava skupnega števila vključenih **dečkov in deklic** v DP RZS - Mini rokomet, za tekmovalni sezoni 2002/2003 in 2003/2004.

|           | Dečki | Deklice | Skupaj      |
|-----------|-------|---------|-------------|
| 2002/2003 | 411   | 199     | <b>610</b>  |
| 2003/2004 | 1300  | 1000    | <b>2300</b> |

dečki in deklice

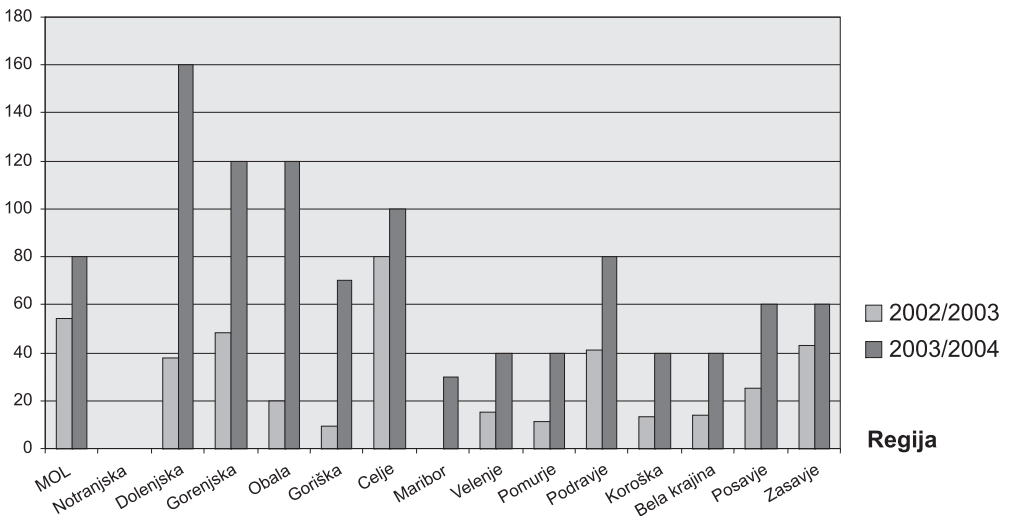


**Tabela 2:** Primerjava števila vključenih **dečkov** v DP RZS - Mini rokomet, **po posameznih regijah** za tekmovalni sezoni 2002/2003 in 2003/2004.

|           | MOL | Notranjska | Dolenjska | Gorenjska | Obala | Goriška | Celje | Maribor | Velenje | Pomurje | Podravje | Koroška | Bela krajina | Posavje | Zasavje |
|-----------|-----|------------|-----------|-----------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|----------|---------|--------------|---------|---------|
| 2002/2003 | 54  | 0          | 38        | 48        | 20    | 9       | 80    | 0       | 15      | 11      | 41       | 13      | 14           | 25      | 43      |
| 2003/2004 | 80  | 0          | 160       | 120       | 120   | 70      | 100   | 30      | 40      | 40      | 80       | 40      | 40           | 60      | 60      |

\* Op.: vključeni v tekmovanje področnega centra.

Število Mini rokomet - Dečki

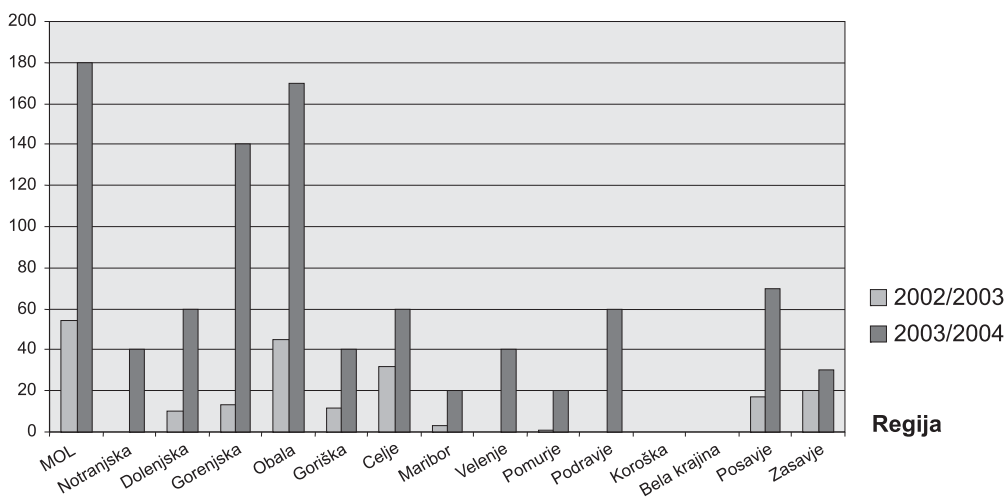


## ROKOMET V OSNOVNIH ŠOLAH

**Tabela 3:** Primerjava števila vključenih deklic v DP RZS - Mini roket, po posameznih regijah za tekmovalni sezoni 2002/2003 in 2003/2004.

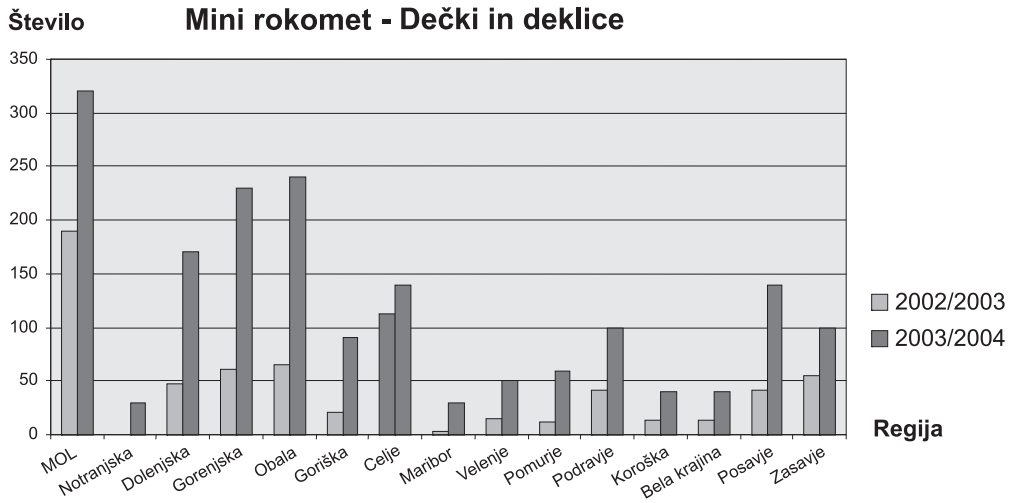
|           | MOL | Notranjska | Dolenjska | Gorenjska | Obala | Goriška | Celje | Maribor | Velenje | Pomurje | Podravje | Koroška | Bela krajina | Posavje | Zasavje |
|-----------|-----|------------|-----------|-----------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|----------|---------|--------------|---------|---------|
| 2002/2003 | 54  | 0          | 10        | 13        | 45    | 12      | 32    | 3       | 0       | 1       | 0        | 0       | 0            | 17      | 20      |
| 2003/2004 | 180 | 40         | 60        | 140       | 170   | 40      | 60    | 20      | 40      | 20      | 60       | 0       | 0            | 70      | 30      |

**Število Mini roket - Deklice**



**Tabela 4:** Primerjava števila skupno vključenih dečkov in deklic v DP RZS - Mini roket, po posameznih regijah za tekmovalni sezoni 2002/2003 in 2003/2004.

|           | MOL | Notranjska | Dolenjska | Gorenjska | Obala | Goriška | Celje | Maribor | Velenje | Pomurje | Podravje | Koroška | Bela krajina | Posavje | Zasavje |
|-----------|-----|------------|-----------|-----------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|----------|---------|--------------|---------|---------|
| 2002/2003 | 190 | 0          | 48        | 61        | 65    | 21      | 112   | 3       | 15      | 12      | 41       | 13      | 14           | 42      | 55      |
| 2003/2004 | 320 | 30         | 170       | 230       | 240   | 90      | 140   | 30      | 50      | 60      | 100      | 40      | 40           | 140     | 100     |



#### IV. Viri:

Marta Bon: Delovanje strokovnega sveta pri RZS, Rokometna zveza Slovenije, Ljubljana 2002

Franko Komel: Bilten RZS, Tekmovalna sezona 2002/2003, Ljubljana, avgust 2002

Samo Kuzma: Projekt - Rokomet v osnovne šole, Rokometna zveza Slovenije, Ljubljana 2002

Potrjeni prijavní obrazci za akcijo »Mini rokomet« - osnovne šole (obrazec 1)

Potrjeni prijavní obrazci za akcijo »Mini rokomet« - rokometni klubi (obrazec 3a, 3b)

## Utrinki s svetovnega prvenstva v rokometu za ženske, ki je potekalo v decembru 2003 na Hrvaškem.



Slike so povzete iz internetne strani Svetovnega prvenstva v rokometu za ženske, ki je potekalo v decembru 2003 na Hrvaškem.



**BELEŽKE**

---

Lined area for notes with horizontal dotted lines.