

ROKOMET - 9. r

TEORETIČNA VSEBINA

Rokomet je moštveni šport z žogo. Je olimpijski šport, ki je najbolj razširjen v Evropi. Na igrišču sta dve ekipi po 7 igralcev (6 + 1 vratar), ki igrajo enkrat v obrambi, drugič v napadu.

Osnovni elementi, ki omogočajo igranje rokometu:

1. DRŽANJE ŽOGE: žogo držimo z eno ali obema rokama. Ko žogo držimo pazimo, da je ne držimo »na pladnju.«
2. POBIRANJE ŽOGE IZ TAL: pri pobiranju žoge s tal je pomembno, da žogo pravilno držimo in pazimo kako nadaljujemo z igro (koraki).
3. VODENJE ŽOGE: žogo s prsti in delom dlani potiskamo navzdol. Roko rahlo pokrčimo v komolcih in žogo potiskamo z gibom v komolcu in zapestju. Žogo vodimo pred seboj in jo odbijamo do višine pasu ali nekoliko nad to višino. Če žogo vodimo v gibanju, jo z dlanjo potiskamo nekoliko naprej v smeri gibanja in ne navpično navzdol kot pri vodenju na mestu.
4. LOVLJENJE ŽOGE: pri lovljenju je najpomembnejši položaj rok in telesa. Roke imamo v predročenu, rahlo pokrčene v komolcih, dlani so usmerjene v smeri leta žoge in tvorijo »lijak«. Ko prileti žoga v dlani, je potrebno opraviti t. i. »amortizacijo« z gibom v zapestju in komolcih. Idealno je, če je »amortizacija« pri lovljenju izvedena tako, da omogoča takojšen prenos žoge v položaj za podajo ali strel.



Slika 1: lovljenje žoge

5. PODAJE:
 - Komolčna podaja: uporabljamo jo za podajanje na krajše razdalje. Po lovljenju prenesemo žogo po najkrajši poti v položaj za met. Postavitev nog je diagonalna (spredaj je nasprotna noga od roke, s katero mečemo). Stopalo prednje noge je usmerjeno naravnost, zadnje pa nekoliko postrani. Telo je obrnjeno nekoliko postrani (odsukano), roka, s katero mečemo, je v protizamahu. Komolec je nekoliko pred žogo in dvignjen nad višino ramen. Žoga leži na dlani, zapestje je obrnjeno navzven. Pri metu mora igralec voditi komolec čim dlje naprej, nato pa roko iztegniti za žogo.
 - Podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal: v igri jo igralci uporabljajo takrat, ko podajajo žogo na večjo razdaljo. Tehnika izvedbe je podobna kot pri komolčni podaji, le da pri tej podaji sodelujejo v večji meri tudi mišice v ramenskem sklepu in trupu. Diagonalna napadalna postavitev pred metom je izrazitejša. Izrazitejši je tudi odsuk trupa, mišice na sprednjem delu trupa so raztegnjene. Roka je pred izmetom v protizamahu, rama roke, s katero mečemo, je visoko, prav tako komolec, ki je rahlo pokrčen. Dlan z žogo je obrnjena nekoliko navzven. Nasprotna roka je v predročenu in je rahlo pokrčena v komolcu – pripomore k boljšemu ravnotežju podajalca. Pred metom je težišče na zadnji nogi, med izvedbo meta pa se prenese na sprednjo nogo. Potem, ko žoga zapusti roko, se zamah z roko sproščeno nadaljuje, istočasno se z zadnjo nogo naredi korak naprej.



Slika 2: podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal

- Podaja z odbojem od tal: podajo z odbojem od tal uporabljajo igralci v igri takrat, ko se med podajalcem in igralcem, ki mu ta želi podati, nahaja nasprotni igralec. Podaja je v tehničnem smislu lahko izvedena kot komolčna podaja ali kot podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal.
- Rugby podaja: uporabljamo jo v situacijah, ko se križata (menjavata mesti) igralec z žogo in igralec brez nje ter je razdalja med njima majhna. Igralec drži žogo v višini pasu z obema rokama in jo poda z obema rokama od spodaj navzgor.
- Podaja iz naleta: Podajo iz naleta uporabljamo največkrat pri napadu na consko obrambo (6 : 0, 3 : 2 : 1 ...). Smisel te podaje je, da s poudarjenim zaletom proti голу in izrazito nakazanim strelom proti vratom pritegnemo nase pozornost branilcev, nato pa podamo žogo najbolje postavljenemu soigralcu v levo ali desno stran.

6. STREL NA GOL:

- Strel z dolgim zamahom iznad glave s tal: struktura gibanja pri tem strelu je skoraj enaka, kot pri podaji z dolgim zamahom iznad glave s tal. Drugačna pa je taktika. Strel in podaja se v grobem razlikujeta le pri zaključku meta, ko da igralec s prsti zadnji impulz žogi. Pri strelu s prsti in dlanjo igralec močno zaključí met - žogo "poklopi". Strel uporabijo igralci ob zaključevanju akcij, ko želijo doseči zadetek med obrambnimi igralci ali ob njih.
- Strel iz skoka: je v rokometu najpogosteje uporabljan strel. Igralci ga izvajajo z namenom, da bi se približali vratom, povečali strelni kot in streljali čez nasprotne igralce. Izvaja se lahko iz vseh igralnih mest. Strel iz skoka izvedejo igralci po odzivu z nasprotne noge od roke, s katero mečejo. Koleno zamašne noge dvigne igralec navzgor in nekoliko v stran, kar omogoča odsuk trupa. Odrivna noga je pred odzivom usmerjena s prsti natančno proti cilju. Med odzivom izvede igralec z roko, s katero meče, protizamah podobno kot pri strelu s tal, nasprotno roko ima rahlo pokrčeno v predročenu. Tako je igralec pred metom obrnjen z nasprotnim bokom in ramenom proti vratom. Met se izvede podobno, kot pri strelu s tal - roka sproščeno zamahne naprej, rame in bok sledita gibanju. Doskok je na odzivno nogo. Pri strelu iz skoka se lahko igralec, glede na namen, odrine nekoliko bolj v višino ali v daljino. Strel v skoku se najpogosteje izvaja po zaletu, ki je lahko eno, dvo ali trikorachen. Zalet je lahko izveden naravnost ali polkrožno, kjer igralec opravi prva koraka zaleta bočno ali polbočno obrnjen proti cilju in šele zadnji korak usmeri natančno proti cilju.



Slika 3: podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal

- Strel s padcem izvajajo največkrat krožni napadalci, ki se po sprejemu žoge ob črti vratarjevega prostora močno nagnejo naprej (nad vratarjev prostor), izgubijo ravnotežni položaj in streljajo na vrata med padanjem proti tlom. Protizamah in odsuk trupa sta nekoliko manj izrazita (tako kot pri komolčni podaji). Igralci lahko nevtralizirajo silo, ki nastaja med padanjem proti tlom,

na dva načina: s padcem na obe roki (v "skleco", t. i. amortizacija) ali s kotaljenjem ("rotacijo") okoli vzdolžne osi.

- Strel s krila z naklonom: ta strel uporabljajo igralci najpogosteje za strele na vrata z levega krila, da bi si z "naklonom na žogo" povečali strelni kot. Igralec se po zaletu odrine nad vratarjev prostor tako kot za strel v skoku, le da koleno zamašne noge ne naredi izrazitega giba navzven, temveč samo navzgor. Protizamah roke je polkrožen tako kot pri klasičnem strelu v skoku. Met opravi igralec tako, da se nakloni proti roki z žogo, ki medtem potuje polkrožno navzdol. Roke ne sme krčiti v komolcu. Desni bok mora spremljati zaključek meta.
 - Strel s krila z odklonom: strel z odklonom največkrat uporabljajo desničarji za streljanje z desnega krila. S t. i. odklonom od žoge po skoku nad vratarjev prostor si skušajo povečati strelni kot in tako tudi možnosti za doseg zadetka. Zalet za ta strel jemljejo igralci navadno naravnost proti голу (približno od tam, kjer se sekata črta prostih metov in vzdolžna črta rokometnega igrišča), zadnji korak z odzivno nogo naredijo naprej in nekoliko v levo (stopalo ostane obrnjeno naravnost proti голу). Med odzivom napravijo polkrožni protizamah in prenesejo žogo v položaj za met. Istočasno se nagnejo s telesom v levo (se odklonijo), prsi so napeta in obrnjena nekoliko navzgor. Roke, s katero mečemo, ne krčimo in ne spuščamo za glavo, ker s tem izgubimo amplitudo giba, ki jo potrebujemo za močan in natančen met. Met opravimo z gibom v zapestju, komolcu in ramenu, predvsem pa z mišicami trupa (s trebušno in prsno muskulaturo), ki smo jih predhodno močno raztegnili. Desni bok spremlja zaključek gibanja. Koleno zamašne noge opravi podobno gibanje kot pri klasičnem strelu v skoku.
7. **PRODOR Z ENKRATNIM VODENJEM:** Prodor z enkratnim vodenjem uporabljamo, kadar želimo izkoristiti število dovoljenih korakov in z enkratnim vodenjem prodremo proti голу. Najprej napravimo tri korake, odbijemo žogo od tal in nato napravimo še tri korake. Desničarji naj začnejo prodor z desno nogo (D-L-D, odboj, L-D-L), levičarji z levo (L-D-L, odboj, D-L-D).
 8. **ODKRIVANJE:** Odkrivanje je tehnično-taktični element, ki igralcu omogoča neoviran sprejem žoge. Aktivnosti sestavljajo zaustavljanje ter sprememba smeri, hitrosti in ritma gibanja. Ločimo odkrivanje proti igralcu, ki ima žogo, in stran od igralca, ki ima žogo.
 9. **PREIGRAVANJE:** Igralci lahko pri rokometu preigravajo na različne načine. Najpogostejše in najenostavnejše je preigravanje, kjer igralci nakažejo lažen prodor v eno stran in nadaljujejo gibanje v drugo smer mimo obrambnega igralca.
 10. **KRITJE IN SPREMLJANJE NAPADALCA:** obrambni igralec se nahaja v položaju kritja takrat, ko je med napadalcem in svojimi vrati. Igralci krijejo svoje nasprotnike v obrambni preži. Položaj obrambne preže pomeni, da so stopala v izrazito širokem položaju (s čimer povečamo podporo površini in omogočimo hitrejšo in učinkovitejšo reakcijo), noge so pokrčene v vseh sklepih, težišče je na sprednjem delu stopal, telo je nekoliko nagnjeno naprej, roke so dvignjene do višine ramen in nekoliko pokrčene v komolčnem sklepu. Ločimo t. i. paralelno prežo, kjer so stopala postavljena vzporedno, in t. i. diagonalno prežo, kjer je ena noga pomaknjena naprej. Poznamo dve obliki kritja, in sicer: tesno kritje («klop», «presing») ter kritje na razdalji.
 11. **PRISTOPANJE K NEVARNEMU STRELCEU TER ZAUSTAVLJANJE IN IZRIVANJE NAPADALCA S TELESOM:** k napadalcu z žogo pristopajo obrambni igralci s prisunskimi ali tekalnimi koraki. Pred napadalcem se zaustavijo v diagonalni obrambni preži z rokami v širokem predročju.
 12. **BLOKIRANJE STRELOV:** Blokiranje žoge je ena od glavnih aktivnosti pri igri v obrambi. Pri blokiranju strelav z dolgim zamahom s tal branilec v obrambni preži pristopi čim bližje k strelcu ter z obema rokama blokira žogo. Pri blokiranju so roke iztegnjene, prsti razširjeni in napeti. Pri blokiranju strelav iz skoka branilec pristopi k napadalcu z žogo, se iz osnovnega položaja sonožno odrine in z iztegnjenimi rokami v vzročju blokira žogo.

13. OSNOVE BRANJENJA VRATARJA: Vratar stoji nekoliko izven vrat (do pol ali enega metra), noge (stopala) so postavljene v širini ramen in rahlo pokrčene v vseh sklepih, teža je enakomerno razporejena na obe nogi, nekoliko bolj na prednjem delu stopal. Roki sta v odročanju, rahlo pokrčeni v komolčnem sklepu, odprti dlani sta dvignjeni v višino glave in nekoliko nad njo. Iz tega položaja branijo vratarji visoko usmerjene strele z iztegnitvijo roke proti žogi. Pri tem se lahko odrinejo z nasprotne noge. Visoke žoge lahko branijo tudi z obema rokama. Strele, ki so usmerjeni srednje visoko (v višini boka), branijo vratarji s pomočjo dvignjene noge in spuščene roke (tako se poveča branjena površina). Tudi ta način branjenja je lahko kombiniran z odzivom z nasprotne noge. Nizko usmerjene strele branijo vratarji z ного s t. i. izpadnim korakom v stran. Branjeno površino povečajo s pomočjo spuščene roke.

Vir: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22042590DolinsekAles.pdf>

ODGOVORI NA VPRAŠANJA:

- Naštev vrste podaj pri rokometu?

- Kateri strel na gol se pri rokometu največkrat uporablja? _____
- Poznamo dve vrsti odkrivanja. Kateri? _____
- Kako vratar brani nizko usmerjene strele? _____

PRAKTIČNE VSEBINE

S TELESNO DEJAVNOSTJO KREPIMO IMUNSKI SISTEM ZATO DANES NAREDI NEKAJ ZASE IN PRI TEM UPOŠTEVAJ VARNOSTNA OPOZORILA NIJZ

- Ogrevanje: tek (lahko doma po stanovanju, okrog hiše, na gozdni poti...) – 5min.
- Če imaš možnost, vodi žogo po domačem igrišču z desno in levo roko. Teči v vse smeri naprej, nazaj, levo, desno. Spreminjaj hitrost (stopnjevanja, šprinti, počasni tek...), spreminjaj gibanje (sonožni poskoki, skipingi, poskoki po eni nogi...) – 5 min.
- Gimnastične vaje (10 poljubnih razteznih gimnastičnih vaj + krepilnih gimnastičnih vaj).
- Vaje z žogo izvajamo 3 m stran od navpične stene (najbolje, da jih delaš na svežem zraku)
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno in jo ulovi. Vajo ponovi tako z desno kot levo roko (30x).
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno, se dotakni tal z obema rokama in žogo ulovi. Žoga ti pri tem ne sme pasti na tla.
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno, se obrni za 360 stopinj in žogo ulovi. Žoga ti pri tem ne sme pasti na tla.
 - ❖ Vrzi žogo s komolčno podajo v steno, se obrni za 360 stopinj, se dotakni tal z obema rokama in žogo ulovi. Žoga ti pri tem ne sme pasti na tla.
 - ❖ Izmisli si še poljubne naloge, ki jih izvajaš med podajanjem žoge.
- Žongliranje: tukaj je nekaj koristnih napotkov ☺
<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

PRILOGA:

