

ROKOMET

Rokomet je moštveni šport z žogo. Na igrišču sta dve moštvi s po sedmimi igralci. Cilj igre je spraviti žogo v nasprotnikov gol.

Rokomet je ena najhitrejših moštvenih iger na svetu. Njihov cilj je doseči čim več golov, pri čemer napadalci žogo lahko vodijo ali si jo med seboj podajajo, dokler si ne ustvarijo priložnosti za strel na gol. Ko žogo zgubijo, pred golom okrog svojega kazenskega prostora ustvarijo obrambno formacijo.

1. ZGODOVINA ROKOMETA:

Igra ima korenine že v antični Grčiji, kasneje pa so jo igrali tudi v antičnem Rimu in kasneje v srednjem veku.

V 19. stoletju so doživele igre, ki jih štejemo za nekakšne predhodnice rokometu, velik razvoj. Nemci so poznali igro z imenom Raftball. Uvedel in razširjal jo je športni pedagog K. Koch (1846 – 1911) – predvsem v šolah. Medsebojno sta igrali dve ekipi s po 10 do 12 igralci. Leta 1898 se je na Danskem pojavila igra z imenom Handbold. Ta igra predstavlja neposredno predhodnico rokometu. Njen "oče" je bil učitelj Holger Nielsen. Igro sta igrali dve moštvi z po 11 igralci na igrišču, velikem 30 x 45 m. Gol je bil velik 3 x 2 m, označen je bil tudi kazenski prostor, v katerega igralci niso smeli vstopiti. Leta 1906 in 1916 so bila napisana in objavljena pravila igre. V tem času se je tudi v Nemčiji pojavila podobna igra, ki so jo imenovali Torball. Nekaj let prej se je na Češkem pojavila igra, imenovana Hazena. Bila je prav tako podobna rokometu, igrale pa so jo samo ženske. Hazena je imela velik vpliv na razvoj rokometu.

Tako imenovani veliki rokomet, posebna oblika rokometu, se je začel igrati 1915 leta v Nemčiji. Idejni začetnik je bil dr. Karl Schellenz, profesor na visoki športni šoli v Berlinu. Igro so zasnovali po pravilih Torballa. 1917. leta so napisali pravila in tako je veliki rokomet dobil svojo končno obliko.

Sodobni rokomet se je začel oblikovati konec 19. stoletja v skandinavskih deželah. Prva tekma z mednarodnimi pravili je bila odigrana med Nemčijo in Belgijo leta 1925. V letu 1928 je bila ustanovljena Mednarodna amaterska rokometna zveza, leta 1946 pa današnja Mednarodna rokometna zveza (IHF).

RAZVOJ ROKOMETA NA SLOVENSKEM

Pred 2. svetovno vojno je bil rokomet na Slovenskem malo poznan. Več uspeha je imela hazena, ki je bila priljubljena zlasti v Mariboru in Ljubljani. Med 2. svetovno vojno so Nemci ustanovili na Štajerskem nekaj rokometnih moštev, v katerih pa zavedni Slovenci niso sodelovali. V Ljubljani je bila ustanovljena prva rokometna

ekipa na univerzi leta 1948; prva ženska ekipa pa leta 1949 pri mariborskem Poletu. Leta 1950 je bila ustanovljena tudi Rokometna zveza Slovenije. Pojavila so se središča igranja rokometu: Celje, Črnomelj, Brežice, Velenje, Koper... V letu 1958 je bil izdelan perspektiven načrt nadaljnjega razvoja slovenskega rokometu, ki je postavil trdne organizacijske temelje in podrobno shemo tekmovanj.

2. OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI

Za uspešno igranje rokometu v fazi napadanja morajo igralci obvladati naslednje individualne tehnično taktične prvine:

1. Lovljenje in podajanje žoge spada med osnovne elemente rokometne igre. Med osnovne sodijo:

- komolčna podaja,
- podaja z dolgim zamahom iznad glave,
- podaja iz naleta,
- rugby podaja z obema rokama in
- podaja od tal.

2. Streljanje na vrata K osnovnim strelom prištevamo:

- strel z dolgim zamahom iznad glave s tal,
- strel v skoku,
- strel s padcem.

3. Odkrivanje

Odkrivanje pomeni gibanje po igrišču z namenom, da lahko igralec v primernem trenutku varno in zanesljivo sprejme žogo in nadaljuje z igro. Igralec se mora praviloma gibati v prazen prostor, ki ga nasprotniki slabo pokrivajo. Odkrivanje se izvede premišljeno, s spremembo smeri in hitrosti gibanja (z varanjem) ali brez.

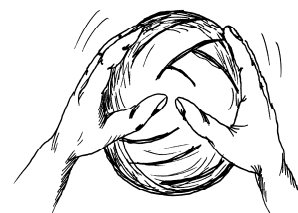
4. Varanje

Varanja izvajajo igralci z namenom, da bi preslepili nasprotnikove igralce. Igralec prične svojo aktivnost na pričakovan način, nadaljuje pa jo drugače. Varanja se lahko izvedejo s pomočjo spremembe smeri in ritma gibanja, z lažno podajo, z lažnim strelom, pogledom ...

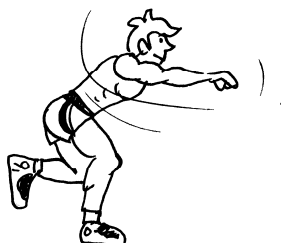
5. Preigravanje

Preigravanje je aktivnost, ki jo igralci najpogosteje izvajajo z žogo. Povezano je z varanjem. Poznamo preigravanje z enojnim ali dvojnim varanjem ter obratom v eno ali drugo stran.

LOVLJENJE ŽOGE



STREL Z DOLGIM ZAMAHOM IZNAD GLAVE S TAL



STREL V SKOKU

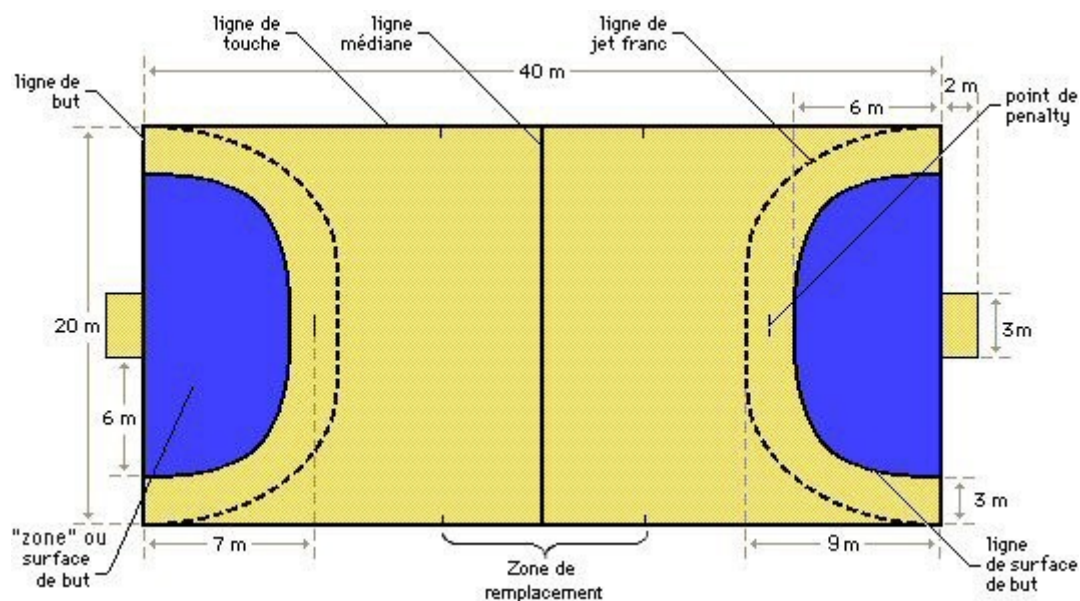
3. ROKOMETNA PRAVILA:

IGRIŠČE

Igrišče je pravokotnik, dolg 40 in širok 20 m. Sestavljen je iz dveh enakih polj za igro in dveh vratarjevih prostorov. Daljši stranici se imenujeta vzdolžne črte, krajše pa prečne črte rokometnega igrišča. Na igrišču so še naslednje oznake:

- središčna črta, ki razpolavlja igrišče na dva enaka dela;
- črta vratarjevega prostora, ki označuje prostor, kamor igralci v polju ne smejo vstopiti;
- črta kazenskega prostora ali devetmetrska črta, ki je označena prekinjenimi črtami;
- kratka črta, ki je oddaljena 4 m od črte v vratih in označuje, do kod sme pristopiti vratar k strelcu, ki izvaja kazenski strel;
- črta, oddaljena 7 m od črte v vratih, ki označuje mesto, od koder izvaja strelec najstrožjo kazen.

OBLIKA IN MERE ROKOMETNEGA IGRIŠČA



IGRALCI

Ekipo praviloma sestavlja 16 igralcev (14 igralcev in 2 vratarja). Na igrišču je lahko naenkrat samo 6 igralcev in vratar. Ostali so rezervni igralci in morajo sedeti na klopi za rezervne igralce.

VRATAR

Ne glede na to, koliko ima ekipa igralcev na igrišču, mora zmeraj imeti v svoji sestavi tudi vratarja, ki se razlikuje od ostalih igralcev po barvi dresa. Vratar je edini igralec, ki lahko igra v vratarjevem prostoru. Vratarjev prostor lahko zapusti in nadaljuje z igro v polju. Takrat veljajo zanj vsa pravila, ki veljajo tudi za ostale igralce v polju. če

zapusti vratarjev prostor z žogo, dosodi sodnik prosti met za nasprotno ekipo, če pa se z žogo vrača iz polja v vratarjev prostor, dosodi sodnik najstrožjo kazen.

IGRA Z ŽOGO

Dovoljena je uporaba pesti rok, glave, trupa, stegna in kolena za lovljenje, zaustavljanje, metanje, potiskanje, udarjanje in boksanje žoge. Igralcem je torej dovoljeno, da se žoge dotaknejo z vsemi deli telesa, razen z nogo pod višino kolen. Ko igralec stoji na mestu, lahko žogo drži največ tri sekunde. Ne da bi žogo odbil od tal, lahko učenec napravi največ tri korake. Žogo si lahko predaja iz roke v roko, ne sme pa si je metati iz roke v roko. Prepovedano je žogo predati soigralcu iz roke v roko, ne da bi ob tem učenec izgubil stik z žogo. Prepovedano se je dotakniti žoge več kot enkrat, če se žoga prej ne dotakne tal, drugega učenca, vratnice ali prečke. Prepovedano je metanje za žogo, ki leži na tleh ali se potleh kotali.

ODNOS DO NASPROTNIKA

Prepovedano je:

- blokiranje ali oviranje nasprotnika z rokami, s pestmi ali z nogami;
- izpuliti ali izbijati nasprotniku žogo, ki jo drži v eni ali obeh rokah;
- uporabljati pesti za odzemanje žoge nasprotniku;
- ogrožati nasprotnika z žogo ali pa mu žogo približati z namero nevarnega ali nešportnega delovanja;
- objemanje, držanje in potiskanje nasprotnika z eno ali obema rokama.

Dovoljeno je:

- nasprotniku odvzeti žogo z odprto dlanjo iz katerekoli smeri;
- onemogočanje nasprotnika s telesom, tudi takrat, ko nima žoge.

DOSEGANJE ZADETKA

Zadelek je dosežen, ko cela žoga preide črto v vratih, če predhodno napadalci niso storili nikakršnega prekrška.

PROSTI MET

Prosti met se dosodi:

- ko igralci napačno menjajo;
- zaradi vstopanja igralcev v polju v vratarjev prostor;
- kadar vratar zapusti vratarjev prostor z žogo;
- zaradi napak pri igri z žogo (koraki, dvojno vodenje, napačno vodenje, držanje žoge na mestu več kot tri sekunde, dotik žoge z nogo pod kolenom,...);
- zaradi pasivne igre v napadu;
- zaradi napak v odnosu do nasprotnika (prekrški);
- zaradi napačnega izvajanja začetnega meta in auta;
- kadar se prekine igra, ne da bi se kršila pravila;

- zaradi nepravilnosti pri izvajanju prostega meta; zaradi napak pri izvajanju najstrožje kazni;
- zaradi nepravilnosti pri sodniškem metu;
- zaradi nešportnega obnašanja.

Prosti met se izvaja na mestu, kjer je bil storjen prekršek. Vsi nasprotni igralci morajo biti oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre. Če so bila pravila kršena v kazenskem prostoru in je prosti met v korist ekipe, ki je v napadu, se izvaja prosti met z roba kazenskega prostora v višini mesta, kjer je bil storjen prekršek. Tudi v tem primeru morajo biti vsi nasprotni igralci oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre, izvajalec pa ne sme podati žoge v kazenski prostor.

NAJSTROŽJA KAZEN (SEDEMMETROVKA)

Najstrožja kazen se dosodi:

- zaradi nepravilnega oviranja napadalca v jasni situaciji za dosego zadetka po vsem igrišču;
- kadar se vratar z žogo vrne v vratarjev prostor;
- zaradi vstopanja obrambnega igralca v vratarjev prostor z namero pridobiti si prednost pred napadalcem, ki je v jasni situaciji za dosego zadetka;
- zaradi namernega vračanja žoge lastnemu vratarju v vratarjev prostor.

Kazenski strel se izvaja kot neposreden strel proti vratom v času treh sekund po sodnikovem znaku s piščalko. Izvajalec se postavi pred črto, ki označuje mesto izvajanja sedemmetrovke, z nogo se v času izvedbe ne sme dotakniti ali prekoračiti črte, pred katero stoji. V času izvajanja najstrožje kazni ne sme biti v kazenskem prostoru, razen izvajalca, noben drug igralec. Igralci nasprotne ekipe morajo biti oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre.

IZVAJANJE METOV

Pred izvedbo metov mora biti žoga v roki izvajalca, vsi ostali učenci pa se morajo nahajati v položaju, ki jih predvidevajo pravila igre. V času izvajanja začetnega meta, auta, prostega meta in najstrožje kazni mora del noge neprekinjeno ostati v stiku s tlemi. Met je izveden, ko je žoga zapustila roko izvajalca. Izvajalec ne sme neposredno predati žoge drugemu učencu v roke, ne da bi žoga zapustila njegovo roko.

KAZNI



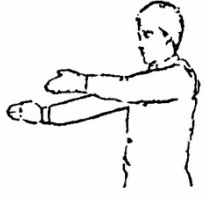

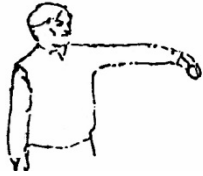
Pri rokometu se lahko igralci zaradi prekrškov v odnosu do nasprotnika ali nešportnega obnašanja kaznujejo z naslednjimi kaznimi: opomin, izključitev za dve minuti, diskvalifikacija in izključitev do konca tekme. Igralec je lahko na eni tekmi izključen za dve minuti največ trikrat. Po tretji izključitvi je igralec diskvalificiran in mora zapustiti igrišče in klop za rezervne igralce.

SODNIKI

Rokometno igro sodita **2 sodnika**. Eden se nahaja na prečni črti ob голу z nalogo, da opazuje, kdaj je dosežen gol in kaj se dogaja na črti šestmetrskega prostora, drugi

pa se giblje za hrbti napadalcev in opazuje , kaj se dogaja okrog črte devetmetrskega prostora.

4. SODNIŠKI ZNAKI

<p>NAPAKA V KORAKIH ALI ČASU DRŽANJA ŽOGE (3.sek.) -</p> <p>sodnik pokrči roko v komolcu in postavi podlahti obeh rok vodoravno v višini prsi , pri čemer sta podlahti usmerjeni druga proti drugi in se prekrivata. V tem položaju sodnik vrti dlan okoli dlani.</p>	
<p>NAPAKA PRI LOVLJENJU IN VODENJU ŽOGE -</p> <p>sodnik postavi obe podlahti v vodoravni položaj (predročenje) z dlanmi obrnjenimi proti tlor. Z obema podlahtema izvaja izmenično nihajne gibe v smeri gor in dol</p>	<p>C</p> 
<p>STRANSKI MET -</p> <p>sodnik iztegne obe roki v smer , v katero se nadaljuje igra oz. napada</p>	
<p>PROSTI MET -</p> <p>sodnik z iztegnjeno vodoravno roko pokaže smer izvedbe oz. napada. Dlan je obrnjena tako, da je mezinec na spodnji strani.</p>	<p>D</p> 
<p>VRATARJEV MET -</p> <p>sodnik iztegne roko vodoravno v vratarjev prostor. Ob tem je komolec rahlo dvignjen , dlan pa je upognjena in usmerjena navzdol proti tlor.</p>	

<p>OPOMIN (RUMENI KARTON, RDEČI KARTON , DISKVALIFIKACIJA) -</p> <p>sodnik z dvignjeno roko pokaže karton na igralca , ki je deležen tega ukrepa..</p>	
<p>IZKLJUČITEV ZA DVE MINUTI -</p> <p>sodnik dvigne roko na kateri pokaže dva prsta (kazalec in sredinec) , z drugo roko pa pokaže na izključenega igralca.</p>	
<p>IZKLJUČITEV DO KONCA TEKME - sodnik dvigne predse obe pokrčeni roki , ter ju v podlahteh pod pravim kotom prekriža. Prekriža jih v višini zapestja , dlani pa so pri tem nekoliko nad višino čela.</p>	
<p>STOPANJE V VRATARJEV PROSTOR -</p> <p>sodnik stegnjeno roko usmeri naprej in navzdol proti črti vratarjevega prostora ter dela z roko nihajne gibe levo in desno v smeri črte.</p>	
<p>UDARJANJE IGRALCA -</p> <p>sodnik iztegne levo roko v predročanje , desno dlan pa odločno položi na levo podlaht.</p>	

<p>OBJEMANJE IN DRŽANJE -</p> <p>sodnik dvigne komolce, usmeri podlahti drugo proti drugi v višini prsi in stisne dlani v pest , ki so obrnjene druga proti drugi. Pesti se ne dotikajo in so v vodoravnem položaju.</p>	<p>A</p> 
<p>ZNAK ZA DOSEŽEN ZADETEK -</p> <p>sodnik dvigne levo roko v vzročenje , pri čemer je dlan obrnjena naprej.</p>	
<p>POTISKANJE, ZALETAVANJE, NASKAKOVANJE , PREKRŠEK V NAPADU -</p> <p>sodnik dvigne levo roko nad višino glave,odprta dlan pa je obrnjena proti desni roki. Ta je prav tako dvignjena in v komolcu pokrčena. Dlan je stisnjena v pest, sodnik pa z njo nakaže trk ob odprto dlan.</p>	<p>B</p> 
<p>PASIVNA IGRA (neaktivna igra)-opozorilo</p> <p>sodnik dvigne levo iztegnjeno roko naprej in navzgor</p>	<p>D</p> 

5. PRAVILA ROKOMETNE IGRE ZA ŠOLSKI ROKOMET

5.1. Rokomet za učence in učenke osmih in devetih razredov

Osnovna pravila

Ekipo šteje največ 14 učencev ali učenk. Igralni čas v četrtfinalu, polfinalu in finalu je 2 x 12 minut za učence in učenke, s triminutnim odmorom med polčasom tekme in desetminutnim med zaporednima tekmama. Izključitev igralcev je 1 minuta. Učenke igrajo z žogo obsega 52 cm, učenci pa 54 cm.

V četrtfinalu in polfinalu se določi zmagovalca v skupini po naslednjem ključu: število osvojenih točk, razlika v golih v medsebojnih srečanjih, razlika v golih na vseh tekmah, večje število danih golov, žreb.

V finalu se določi zmagovalca po naslednjem ključu: število osvojenih točk, razlika v golih v medsebojnih srečanjih, razlika v golih na vseh tekmah, večje število danih golov, sedemmetrovke (najprej vsaka ekipa izmenično po 5 strelav, če je treba izmenično do zgrešenega strela).

Na vseh tekmah veljajo mednarodna pravila. Upoštevamo navodila za tekmovanje mladih pri RZS in druge pravilnike RZS.

5.2. Rokomet za učence in učenke šestih in sedmih razredov

OSNOVNA PRAVILA

Igrišče

Šolske telovadnice ali zunanja igrišča, velikosti 24 m x 15 m ali večje.

Igralni čas

Igralni čas je 3 x 12 minut, s petminutnim odmorom. Če posamezne ekipe na turnirju igrajo več kot 2 tekmi, se igralni čas lahko zmanjša. Izključitev igralca traja eno minuto.

Sestava ekip

Ekipo šteje največ 14 učencev ali učenk. Če igramo na manjših igriščih, naj bo hkrati na igrišču 5 igralcev in vratar, če pa igramo na normalnem rokometnem igrišču, naj igra 6 igralcev in vratar.

Ekipo lahko nastopi na tekmi, če je navzočih najmanj 14 učencev ali najmanj 14 učenk. V prvi tretjini nastopa pet igralcev in vratar (ekipa mora imeti enega

rezervnega igralca), v drugi tretjini obvezno drugih pet igralcev in vratar (tudi rezervni). V zadnji tretjini lahko trener poljubno sestavi ekipo.

Žoga

Učenci in učenke igrajo z žogami obsega od 50 do 52 cm.

Na vseh tekmah veljajo mednarodna pravila. Upoštevamo navodila za tekmovanje mladih pri RZS in druge pravilnike RZS.

5.3. Mini rokomet za učenke in učence

Tekmovalna pravila

Pravila temeljijo na pravilih Rokometne zveze Slovenije, Mednarodne rokometne zveze in izkušnjah slovenskih strokovnjakov. Nekatera pravila še niso natančno določena in dajejo organizatorjem tekmovanj v mini rokometu možnost prilagajanja okoliščinam, v katerih tekmovanje poteka.

Igrišče

Šolske telovadnice, velike od 20 m x 12 m do 32 m x 16 m.

Igralni čas

Igralni čas je 2 x 15 minut, na turnirju je 2 x 12 minut. Odmor med polčasoma je 5 minut.

Vrata

Velikost vrat za mini rokomet je 3 m x 1.7 m oz. glede na možnosti organizatorja.

Žoga

Igramo z žogami obsega 48 cm, številka 0.

Moštvo

Ekipo sestavlja 10 do 14 igralcev. Na začetku tekme mora imeti vsaka ekipa na igrišču 5 igralcev, eden od njih je vratar.

Menjave

Rezervni igralci lahko med igro kadarkoli in večkrat vstopijo na igrišče brez najave pri zapisnikarski mizi, vendar morajo pred tem igralci, ki jih bodo zamenjali, zapustiti igrišče. Napačna menjava se kaznuje z izključitvijo igralca. Igro nadaljujejo s prostim metom nasprotnega moštva.

Izključitve

Izključeni igralec se lahko vrne v igro takoj, ko nasprotna ekipa doseže zadetek oziroma po eni minuti.

Začetek igre

Začetni met izvaja vratar ekipe, ki ob žrebu izbere žogo, druga ekipa ima pravico, da izbira stran: če ena ekipa pri žrebu izbere stran, ima nasprotna ekipa začetni met. Žreb opravijo sodnik in kapetana ekip. Na začetku drugega polčasa ekipi menjata strani in začetni met ima druga ekipa (vratarjev met).

Druga posebna pravila

- Priporočamo, da ekipe uporabljajo individualno (osebno) obrambo.
- Kazenski strel izvajamo v oddaljenosti 5,5 m.
- Po zadetku igro nadaljujemo brez začetnega meta na sredini igrišča.
- Pri izvajanju prostega meta je igralec, ki ga izvaja, oddaljen vsaj 2 m od vratarjevega prostora; podati mora v polje.

