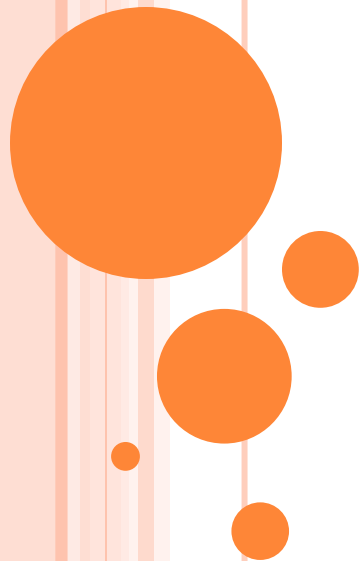




METODIKA UČENJA, VEŽBANJA I USAVRŠAVANJA OSNOVNIH TEHNIČKIH ELEMENATA U MINI RUKOMETU

Prof. Saša Marković



Bez metodičke pripreme se ne može zamisliti priprema trenera za trening. Ako želi moći doći maksimalno pripremljeni na trening i mini rukometaše naučiti nečem novom, moramo analizirati prethodni trening, gde su deca najčešće grešila i posvetiti se ispravljanju njihovih grešaka. Učenju novih tehničkih elemenata treba prethoditi kvalitetne methodske predvežbe kojima ćemo, odmah u početku, uticati na smanjenje velikih grešaka pri njihovom izvođenju. U početku, naglasak je na učenju jednostavnih i deci od ranije poznatih elemenata po principu postupnosti, a usvajanje jednostavnih elemenata, polako ih počinjemo slagati u logične celine (npr. hvatanje lopte, vođenje, šut na gol sa zemlje) te nakon toga uvodimo "ometajuće faktore". Pristup trenera prema deci koja nepravilno izvode tehničke elemente treba biti kritičan ali ih treba motivisati. (odbrambenog igrača, ubrzavanje izvođenja vežbe...)

Metodičke predvežbe ne radimo samo kod učenja novog elementa, već ih primijenjujemo do usvajanja nekog od tehničkih elemenata.



Elementi tehnike u mini rukometu

- Tehnička priprema predstavlja polazište (bazu) za adekvatno, uspešno prezentiranje rukometne igre.
- "Pod tehnikom podrazumevamo načine ispunjavanja konkretnih i najracionalnijih pokreta u jednom određenom nizu"⁶. Proces usvajanja potrebnog kretanja u rukometu predstavlja tehničku pripremu igrača. Pod tehničkom pripremom podrazumeva se nivo i stepen usvojene motorike potrebne za postizanje dobrih rezultata u rukometnoj igri.
- Dobra tehnička pripremljenost podrazumeva sposobnost brzog izbora najpogodnijeg elementa ili niza pokreta u konkretnim uslovima.
- Nivo tehničke pripremljenosti zavisi od uzrasta, odnosno dužine vremena aktivnog igranja, kvaliteta stručnog rada i sposobnosti (talentovanosti) igrača.
- Stepentehničke spremes tesno je povezan sa mogućnostima upravljanja i kontrole kretanja u igri pri promeni ritma, pravca, brzine, tempa i sl.



Podela tehnike

Kretanje bez lopte

U napadu:

- Osnovni stav,
- Osnovno kretanje,
- Startna i osnovna brzina,
- Skokovi i
- Prizemijanja.

U odbrani:

- Odbrambeni stav,
- Kretanje u odbrambenom stavu,
- Promena smera kretanja u odbrambenom stavu,
- Prelaz iz kretanja u odbrambenom stavu u osnovno kretanje i
- Zaustavljanje i prizemljenje nakon odbrambene akcije.



Osnovni stav i kretanja u njemu

- Osnovni (početni stav) i kretanja u njemu predstavljaju polazište iz koga igrač započinje narednu akciju. Igrači iz tog stava započinju najveći broj odbrana i napada. Igrač iz ovog stava najbrže i najlakše postiže potrebnu startnu brzinu, kao i kretanje u svim pravcima. Osnovni stav predstavlja najprisutniju polaznu poziciju iz koje igrač započinje tehničko - taktičke elemente u napadu i odbrani.
- Uglavnom se jasno definišu dva polazna stava: paralelni i dijagonalni. Paralelni se više koristi pri oslobađanju (deblokadi) i prilikom blokiranja protivničkog igrača u odbrani. Dijagonalni stav se više koristi pri neposrednom prijemu lopte, kod utrčavanja, pri ukrštanju i pri započinjanju određenih kretanja.
- U paralelnom stavu stopala su u istoj liniji (paralelna) raširena za širinu kukova, težina tela je (pojedinačno) raspoređena na obe noge, a više prebačena na prednji deo stopala, tako da je telo neznatno nagnuto napred.
- Dijagonalni stav u napadu najčešće predstavlja onaj stav u kome se igrač nađeneposredno pred prijem lopte od saigrača. Ovaj položaj obezbeđuje brži i efikasniji ulazak u sledeću akciju napada



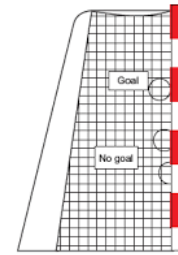
Kretanje bez lopte u napadu i odbrani (hodanje, trčanje)

Tehnika kretanja u napadu sastoji se, uglavnom, od elemenata prirodnih oblika kretanja (hodanje, trčanje, skokovi, prizemljenja) prilagođenim zadacima igre. Koraci su po pravilu kraći, ruke savijene u laktu u predručenju i spremne za prijem lopte od saigrača. Težište tela je neznatno spuštено. Kretanja igrača bez lopte, zavisno od situacije na terenu i realizuju se uz čestu promenu ritma, tempa. Igrač u napadu, uglavnom, koristi pravolinijsko, bočno, dijagonalno i polukružno kretanje napred i nazad.

Tipične greške koje se javljaju pri realizaciji kretanja u napadu su: statičnost i pasivnost igrača kada je bez lopte kao i nepotrebno, neracionalno i neadekvatno kretanje (slaba spretnost i okretnost) posebno prilikom prizemljenja i ostalih vrsta padova.



Elementi tehnike s loptom u mini rukometu



Držanje lopte

Osnovne metodičke napomene:

- * Lopta mora biti primerena uzrastu deteta, tako da ono može njome lako manipulirati. Najbolji izbor je sferasta lopta koju deca mogu čvrsto primiti i koja nije opasna po golmana,
- * Kad držimo loptu, palčevi i kažiprst zatvaraju trougao, a ostali prsti su lagano povijeni na gornjoj površini lopte. Lopta je položena na koren prstiju, a između lopte i dlana postoji slobodan prostor.

U školskoj tehnici razlikujemo tri načina držanja lopte:

- držanje lopte jednom rukom (nathvatom ili pothvatom),
- držanje lopte jednom uz pomoć druge ruke i
- držanje lopte obema rukama.

Najčešće greške pri držanju lopte:

- držanje lopte u pothvatu,
- držanje lopte jagodicama prstiju i
- nepravilan hvat u kome su palčevi previše razmaknuti i ne prave "trougao".



Hvatanje lopte

To je jedan od osnovnih tehničkih elemenata rukometne igre, koji definišemo kao način pomoću kojeg igrač dolazi u posed lopte.

I u ovom slučaju razlikuju se tri načina hvatanja lopte: jednom rukom, jednom uz pomoć druge i hvatanje obema rukama odozdo i odozgo.

Koju će tehniku hvatanja lopte igrač primeniti zavisi od:

- visine kretanja lopte upućene saigraču,
- brzine leta lopte,
- međusobne udaljenosti saigrača,
- rotacije lopte i
- kvaliteta, obima, napumpanosti lopte i dr.



Osnovne metodičke napomene:

- U trenutku ulaska lopte u dlanove, ruke treba da budu lagano savijene u laktu, a laktovi razmaknuti i potisnuti ispred sebe u visini grudi. Na taj način omogućavamo kvalitetan ulazak lopte u dlanove i njenu amortizaciju.
- Od samog početka nastojati na pravilnoj tehnici hvatanja: visokih, niskih i lopti od poda.
- Nakon hvatanja lopte decu učimo da povežu to s nekim drugim tehničkim elementom koji su naučili (npr. vođenje lopte, dodavanje i sl.).
- Nastojati na pravilnoj tehnici trčanja (tehnika ruku), jer njome uveliko utičemo na pravilno hvatanje lopte.



Hvatanje lopte

To je jedan od osnovnih tehničkih elemenata rukometne igre, koji definišemo kao način pomoću kojeg igrač dolazi u posed lopte. Iako ovaj element tehnike izgleda lak i jednostavan, dešava se da jedan tim izgubi utakmicu jer su igrači često grešili u prihvatanju lopte. Prijem, odnosno hvatanje lopte, igrači treba da vežbaju i usavršavaju tokom čitave igračke karijere. I u ovom slučaju razlikuju se tri načina hvatanja lopte: **jednom rukom, jednom uz pomoć druge i hvatanje obema rukama odozd o i odozgo.**

Koju će tehniku hvatanja lopte igrač primeniti zavisi od:

- visine kretanja lopte upućene saigraču,
- brzine leta lopte,
- međusobne udaljenosti saigrača,
- rotacije lopte i
- kvaliteta, obima, napumpanosti lopte i dr.

Hvatanje kotrljajućih lopti

Dodavanje na ovaj način je ne efikasno, pa se skoro i ne koristi. Lopte koje se kotrljaju najčešće nisu nikom upućene, već su rezultat pogrešnog dodavanja, izblokiranog šuta, odbijene od stative ili tela igrača odbrane. Za ove lopte se obično kaže da su van kontrole

Hvatanje kotrljajuće i lopte koja miruje se obavlja:

- jednom rukom odozdo ili odozgo,
- jednom uz pomoć druge ruke i
- obema rukama odozdo i odozgo.



Dodavanje lopte

Dodavanje je, svakako, jedan iz grupe osnovnih tehničko-taktičkih elemenata u rukometu i primenjuje se u svim fazama napada.

Uspeh i efikasnost u dodavanju lopte saigraču zavisi od većeg broja faktora kao što su:

- Veličina ubrzanja,
- Masa tela,
- Snaga mišića i pokretljivost zglobova,
- Veličina zamaha i kretanja ruke kod dodavanja,
- Rastojanje između igrača koji dodaje i igrača koji hvata loptu,
- Pravac dodavanja lopte (napred, u stranu, nazad),
- Elastičnost, težina, obim i veličina lopte,
- Udaljenost i aktivnost protivnika i
- Teren i ostali uslovi u kojima se odigrava utakmica (hala, otvoren prostor, vlažna lopta i sl.).



Osnovne metodičke napomene:

- U početku insistiramo na raznovrsnim dodavanjima u mestu, ali kad primetimo da su igrači naučili osnove dodavanja, prelazimo na dodavanja u kretanju,
- Nakon dodate lopte saigraču, prsti šake nam treba "gledati" prema tlu, a lopta se rotira prema igraču koji je izvršio dodavanje, dok nam ruka s kojom smo dodali loptu pada prema tlu,
- Insistirati na držanju lopte nathvatom čime sprečavamo da se ruka kod dodavanja "lomi" u laktu tj. da kod dodavanja igračima lakat dođe u nivou šake, što onemogućava pravilno i tačno dodavanje,
- Insistirati na povezivanju zamaha s hvatanjem lopte, tj. da se ruka što pre dovede u položaj za dodavanje i
- Razvijati kod igrača sve vrste dodavanja: kratka, duga, od poda, prema napred i bočno, sa zemlje i iz skoka, u mestu i u kretanju.

Vođenje lopte

Vođenje lopte je tehničko-taktički elemenat koji se koristi u fazi napada i pri čijoj se uspešnoj realizaciji skladno prepliću elementi tehnike i taktike

Osnovne metodičke napomene:

- Kod vođenja loptu potiskujemo i amortizujemo iz zgloba lakta i prstima šake,
- loptu vodimo ispred i pored tela, gornji je deo tela lagano u pretklonu, a pogled je usmeren prema napred zbog preglednosti,
- slobodnu ruku koristimo kao zaštitu od odbrambenog igrača,
- kod trčanja s loptom moramo uskladiti brzinu kretanja s brzinom odskoka lopte i insistirati na što većem broju koraka između udaraca lopte o pod i
- nakon uvodnog vežbanja u mestu, vođenje lopte se najkvalitetnije nauči vežbajući u paru s oduzimanjem lopte i prolazom odbrambenog igrača.

Bočni šut. Jedan od najvažnijih i često primenjivanih šuteva je šut iznad visi ne ramena ("bočni šut"). Naziv je dobio na osnovu načina kretanja igrač a prema голу u fazi zaleta (bočno u odnosu na gol protivnika). Više od ostalih koriste ga spoljni igrači, uglavnom sa udaljenosti 9 do 12 m od gola , u situacijama kada u protivničkoj odbrani nastane dovoljno širok prostor za prolaz lopte. Efikasniji su ukoliko se izvode sa sredine, odnosno pozicije levog i desnog spoljnog i centralnog igrača.

Čeoni šut se primenjuje sa rastojanja od 7 do 12 m kada se u odbrambenoj formaciji stvori "pukotina", tj. deo prostora u odbrani koji nije pokriven. On spada u grupu efikasnih i brzih šuteva koji se, uglavnom, koriste sa pozicija spoljnih igrača.

Po tehnici izvođenja čeoni šut ima velike sličnosti sa šutem iz kretanja "**mađarcem**". Kod "mađarca" igrač, nakon izbačaja lopte, na način opisan kod čeonog šuta, nastavlja kretanje (trčanje). Koordinaciono ovaj element tehnike bacanja je dosta složen, pa je potrebno duže vreme za uvežbavanje, da bi se dostigao potreban stepen automatizacije.

Složeni šutevi

Skok šut u dalj

Ovaj šut pripada grupi složenih šuteva i predstavlja jednu od najstarijih tehnika šutiranja. Upućivanje lopte na gol ovom tehnikom atraktivno je i vrlo efikasno, jer se postiže visok procenat pogodaka.

Tehniku šutiranja je, i u ovom slučaju, moguće uslovno podeliti na četiri faze: **zalet, odraz, let i izbačaj i doskok.**

Zalet se obavlja maksimalnom brzinom, a može biti kraći ili duži. Zavisno od situacije u kojoj se izvodi ovaj šut (nakon utrčavanja, fintiranja, driblinga i obilaska igrača) brzina kretanja u zaletu može da bude veća ili manja.

Odraz od tla vrši se pomoću eksplozivnog opružanja svih zglobova nogu. Mišići opružajući donjih ekstremiteta i tela imaju pritom odlučujuću ulogu. Značajan doprinos u krajnjem efektu odraza ima zamašna noga, koja se, savijena u kolenu i neznatno savijena u zglobu kuka, brzo podiže gore i malo u stranu.

Doskok se obično vrši na istu nogu kojom se igrač odrazio ili istovremeno na obe noge. Sudar tela sa podlogom pri doskoku amortizuje se manjim ili većim počučnjem u zglobu kolena kao i nastavkom kretanja. Ponekad igrač doskok i prizemljenje obavlja padom.

Skok - šut u vis

Ovo je elemenat tehnike koji znatno utiče na atraktivnost i lepotu rukometne igre. Skok-šut u vis treba koristiti sa pozicija spoljnih igrača u situacijama kada je formirana odbrana protivnika. Ustvari, spoljni igrač traži priliku da neometano uputi loptu preko "živog zida" protivnika. Ponekad ovaj šut koriste i krilni igrači, koji nakon polukružnog zaleta sa pozicije krila, takođe preko "živog zida", šutiraju loptu na gol.

Ovaj šut, kao i ostali sa pozicija spoljnih napadača, realizuje se iz zone šuta 7 - 11 m od gola. Šut kao celinu moguće je, uslovno, raščlaniti na četiri faze: **zalet, odraz, let i izbačaj lopte i doskok.**



Daljina sa koje započinje zalet je različita. Muškarci koriste veće udaljenje nego žene (muškarci 13 - 14 m, žene 10 - 12 m).

Zalet, kao i kod prethodnog šuta, može da se realizuje bez lopte i sa loptom. Prijem lopte, u načelu, treba realizovati u kretanju (u zaletu). Dužina zaleta pre primanja lopte je različita, a kretanje se vrši relativno umerenom brzinom.

Odraz se obavlja suprotnom nogom od ruke kojom se šutira. Mesto odraza i doskoka nisu mnogo udaljeni jedno od drugog (od 80 do 100 cm). Visina odraza ovog u odnosu na visinu odraza kod prethodnog šuta u dalj je veća (do 1m).

Doskok se, kao što je naglašeno, vrši na istu nogu kojom je obavljen odraz. Sudar tela i čvrste podloge je veliki. Pri doskoku, kada odrazna noga dodirne tle, težina tela se prenosi na drugu nogu i igrač nastavlja kretanje (hodanjem, trčanjem).



Skok-šut sa otklonom (eret)

Naziv je dobio po čehoslovačkom igraču Eretu, koji je među prvima počeo da koristi ovakvu tehniku šutiranja.

Danas je njegovu primenu moguće susresti samo sa pozicije krila, češće desnog. Ovaj šut spada u grupu najsloženijih, najatraktivnijih i najtežih elemenata tehnike rukometne igre. Korišćenjem ovog šuta moguće je značajno povećati ugao efikasnosti, zbog čega su igrači odbrane prisiljeni da "rašire" odbrambenu formaciju. I u ovom slučaju razlikuju se četiri faze šuta: **zalet, odraz, let i izbačaj lopte i prizemljenje (doskok).**

Zalet je kratak, 2-3 koraka nakon hvatanja lopte. Koristi se pravolinijski i polukružni zalet. I kod ovog šuta prvi korak se izvodi nogom suprotnom od ruke kojom se baca lopta. Dužina prvog koraka je normalna, drugi i treći mogu biti duži ili kraći, što određuje udaljenost igrača od linije golmanovog prostora. Pri izvođenju drugog koraka igrač treba da pogleda u pravcu linije gola, kako ne bi napravio prestup.

Izbačaj se vrši brzim odsukom trupa i bičovitim zamahom rukom. Lopta napušta ruku pre nego što telo počne fazu leta na dole (u "mrtvoj tački").

Prizemljenje počinje dodiranjem podloge levom rukom, a zatim se okretom tela (odsukom) grudi okreću ka tlu. Prizemljenje se vrši na više načina. Na prvi način, (više ga koriste devojke) kontakt sa podlogom uspostavlja se dolaskom u sklek, a zatim se kretanje nastavlja kliženjem po podu tzv. "upijačem". Drugi, nešto složeniji ali bezbedniji, način je kada igrač nakon dodira tla levom rukom i telom nastavlja kretanje obrtanjem oko uzdužne ose u stranu desne ruke. Treći, dosta riskantan ali atraktivan način prizemljenja je kada igrač obavlja kolutom napred preko jednog ili drugog ramena.

Šutiranje otklonom u stranu ruke kojom se šutira

Ovu tehniku šutiranja najčešće koriste spoljni napadači kada se nađu u zoni šuta bliže голу (između 9 i 6 m) a pored sebe imaju samo jednog igrača odbrane, kao i krilni napdači kada se nađu u sličnoj situaciji. Radi izbegavanja igrača odbrane i dolaska na pravac gde se povećava ugao efikasnosti neophodno je da otklonom ka ruci koja šutira igrač uputi loptu na gol u povoljnim okolnostima (nepokriven pravac prema голу i povećan ugao u odnosu na gol). Pri izvođenju ovog načina šutiranja postoje, uglavnom, dve varijante: kada igrač ima konstantno kontakt sa podlogom (bez odraza) i kada obavlja šutiranje koristeći se uskokom (sa odrazom).

Šut u padu

Ovo je najčešći način šutiranja na gol sa pozicije kružnog napadača. S obzirom na mesto sa koga se izvodi (ispred srednjeg dela linije golmanovog prostora) i udaljenosti (6-7 m od gola) spada u grupu onih tehnika šutiranja kod kojih je procenat efikasnosti veliki. Ova vrsta šuta spada u grupu kombinovanih šuteva. Uslovi za izvođenje šuta u padu su otežani, s obzirom da se realizuje u prostoru vrlo zgusnute protivničke odbrane, gde je igrač koji šutira neprekidno izložen oštrim, vrlo često nedozvoljenim i grubim, ometanjima protivničkih igrača. Iz tih razloga kružni napadač ne dobija veći broj "upotrebljivih" lopti. Dovodjenje tela u povoljnu poziciju za šut je vrlo teško, a uslovljeno je položajem i načinom ometanja od strane protivničkih igrača.



Šutiranje na gol sa uvrtnanjem tela oko uzdužne ose - „šrauba“

Ovu tehniku šutiranja moguće je koristiti kada se igrač napada nađe pored linije golmanovog prostora leđima okrenut golu, a ima otvoren put i slobodan pravac ka golu. Korišćenje ovog šuta se ređe susreće u modernom rukometu, jer su odbrane „čvršće“ i pokretljivije, tako da je teže stvoriti uslove za uspešnu realizaciju ovog šuta. „Šrauba“ kao šut ima više varijanti: šut zamahom pored tela dole u visini kuka, sa strane u visini ramena i zamahom na gore (od predručenja do uzručenja). Kod šutiranja odozgo dolazi do najvećeg uvrtnanja tela u pravcu izbačaja lopte, jer se dešava da igrač izvodi ovaj šut preko protivnika u odbrani. Međutim, kod izvođenja šuta zamahom dole pored tela zasuka skoro da i nema. I u ovom slučaju mogu da se uoče sve četiri faze šuta, a to su: **faza prijema lopte, iznošenja u polaznu tačku za zamah i izbačaj, izbačaj i praćenje leta lopte.**

Šutiranje lobovanjem

U savremenom rukometu ovakvo upućivanje lopte na gol je često i koriste ga igrači svih kategorija i svih nivoa takmičenja. Možemo reći da ovaj način šutiranja na gol spada u red složenih i relativno teških tehnika šutiranja. Koriste ga, manje - više, svi igrači, ali najviše kružni i krilni napadači. Primena ovakvog šutiranja (lobovanjem) je moguća kada golman, nastojeći da smanji ugao efikasnosti pri izvođenju napada protivničkih igrača, i zađe sa gol linije u pravcu igrača koji šutira. Na ovaj način oslobađa se deo prostora u gornjim delovima gola, te je ovakav šut praktično nemoguće osujetiti.

Pri izvođenju ovog šuta takođe je moguće razaznati sve četiri faze (**prijem lopte i zalet, odraz dovođenje lopte u polaznu poziciju za zamah i izbačaj, faza izbačaja i praćenja leta lopte**).



Fintiranje

Finta kao tehničko-taktički elemenat se susreće i u fazi napada i u odbrani, kada je igrač bez lopte i kada ima loptu u svom posedu. Naziv potiče od latinske reči finta, što znači varka ili zavarivajuće kretanje.

Osnovne metodičke napomene:

- * Finta-zavaravajuće ili lažno kretanje.
- * Finta kao tehničko-taktički element se susreće i u fazi odbrane i u fazi napada.
- *Finta s loptom u napadu primenjuje se u situacijama kada nema boljeg rešenja za nastavak akcije.
- *Fintiranje u odbrani se primenjuje radi „presecanja“, odbijanja i preuzimanja lopte i da bi se blagovremeno zatvorio prolaz igraču napada kroz odbranu.
- *U školskoj tehnici se najčešće susreću finte koje se koriste u napadu pod nazivom: jednostruka, dvostruka, finta „lažni šut“, finta pogledom i finta okretom.
- *Svaku fintu treba uvežbavati u parovima, prvo bez lopte i pri tome je jedan igrač „napadajući“ a drugi „odbrambeni“, koji u početku ne reaguje.
- *Uvežbavanje finte s loptom, prvo lagano, pa sve brže sa reagovanjem odbrambenog igrača.

Blokiranje lopte

Blokiranje, odnosno zaustavljanje lopte (od strane igrača odbrane) upućene na gol, predstavlja tehničko – taktički elemenat koji se isključivo koristi u fazi odbrane.

Blokiranje lopte se izvodi, najčešće, rukama kada je igrač odbrane u kontaktu sa podlogom ili je u skoku. U praksi, na utakmicama je moguće susresti obe varijante, mada se češće koristi blokada sa skokom, jer igrači napada znatno više koriste šuteve iz skoka nego šuteve sa osloncem¹³. Osnovni zadatak blokiranja sastoji se u nastojanju odbrambenih igrača da se upućena lopta na gol zaustavi, da se smanji njena brzina i eventualno da se nakon odbijanja lopta prihvati (osvoji). Zato se u literaturi nailazi na dva termina: potpuna i delimična blokada.

Individualna blokada je kada jedan igrač postavi i realizuje blokadu, grupna kada dva i više igrača formiraju i ostvare blokadu, dok je ekipno postavljanje blokade kada su svi igrači, sem golmana, postavljeni tako da bi loptu upućenu na gol zaustavili blokom. Treba istaći da se u praksi najčešće susreće individualna, manje grupna, a vrlo retko ekipna blokada, izuzev kada je završeno poluvreme ili je kraj utakmice, a protivnik ima pravo na slobodno bacanje, pri čemu igrač mora direktno da šutira na gol.

Osnovni uslovi za uspešno postavljenu blokadu su:

*Da se blok postavi pravilno ispruženim spojenim (sastavljenim) rukama u uzručenju, malo povijeni napred. Prsti i šake su čvrsto postavljeni, kako lopta ne bi mogla da prođe. Razmak među rukama ne treba da bude veći od širine $\frac{1}{2}$ prečnika lopte;

*Da se blokada postavi pravovremeno i što je moguće bliže ruci igrača sa loptom. Po mogućstvu konstantno pogledom pratiti akciju igrača napada.

Blokiranje igrača

Za ovaj tehničko taktički elemenat može se reći da ima zanačajnu primenu i u odbrani i u napadu. Blokiranjem igrača stvaraju se povoljniji uslovi za uspešnu organizaciju i realizaciju unapred dogovorene kombinacije u napadu, kao i uspešno ostvarenje odbrambenih zadataka. Uspeh u primeni zavisi od stepena uigranosti igrača koji koriste blokiranje, bilo u napadu bilo u odbrani. Pravilima rukometne igre je jasno definisana upotreba blokiranja igrača¹⁴. U trenutku blokiranja igrač nastoji da svojim telom zaustavi igrača u daljem delovanju i kretanju, bez upotrebe bilo kakvih pokreta nogama i rukama (hvatanje, saplitanje).

Tehnika golmana

U rukometu, kao u još nekim sportskim igrama, golman ima posebnu ulogu i veliku odgovornost, jer se svaka greška golmana obično kažnjava pogotkom. Za stvaranje dobrog golmana potreban je dugotrajan i naporan rad, pre svega je potrebno izvršiti adekvatnu selekciju i uporno raditi na učenju i usavršavanju specifične tehnike, taktike i fizičke spreme.



Tehnička priprema golmana

Tehniku igre golmana čine: kretanja, postavljanja, hvatanja lopte, padovi i bacanja, odbijan je lopte posle šuteva, fintiranja (varke), vođenje lopte i predaja lopte u igri (početak napada).

Tehniku golmana delimo na kretanja bez lopte i sa loptom. U kretanja bez lopte spadaju: boč na kretanja (levo i desno), hodanje i trčanje, kretanje napred i nazad, skokovi (sunožno i o drazom jednom nogom).

Osnovni stav i kretanje golmana U osnovnom stavu golman se nalazi 1-1,5 m ispred gol linije na sredini gola. Stopala su u paralelnom raskoračnom položaju, za otprilike

širinu kukova. Težište je prebačeno nešto napred na prste, ali bez dizanja pete. Skočni, koleni i zglob kuka su blago savijeni, a kičma skoro uspravna. Ruke su raširene tako da su laktovi i u visini ramena, podlaktica i nadlaktica su pod uglom od 90°. Šake sa raširenim prstima su usmerene ka igraču koji poseduje loptu.

Odbrana niskih lopti

Kod odbrane niskih lopti, pre svega, misli se na lopte upućene sa spoljnih pozicija, u donje ugl ove gola, koje svoj let završavaju na ili tik iznad poda igrališta. Mogućnosti golmana su: odbrana samo nogom, odbrana zajedno nogom i rukom i najređa odbrana samo rukom. Najkarakterističnija i najpravilnija je odbrana nogom uz pomoć ruke, jer se tim načinom pokriva najveća površina ugroženog mesta. Postoje dva tipa tih odbrana. Kod prvog, golman odlazi u špagat rukom opruženom nešto iznad noge, a taj tip odbrane je karakterističan za fleksibilne golmane. Zbog toga njega češće susrećemo kod golmanki nego kod golmana. Drugi tip je još ekonomičniji, a svodi se na brzi iskorak nogom, u stranu gde je upućena lopta, uz praćenje jedne (češće) ili obe (ređe) ruke. Karakteristična je za golmane većih poluga.



Odbrana poluvisokih lopti Iz osnovnog stava golman na poluvisoku loptu odlazi brzim i snažnim odnoženjem više ili manje opruženom nogom uz pomoć ruke (sa ili bez oslonca) i prekriva veliku površinu mesta gde je protivnik uputio loptu.

Odbrana visokih lopti Lopte upućene s pozicija spoljnih igrača, a prema gornjim uglovima golman može braniti jednom ili sa obe ruke. I opet zbog pokrivanja veće površine ugroženog dela gola, bolje je, od početka obuke golmane privikavati da brane obema rukama. Isto tako golman, da bi što bolje pokrio uglove gola, mora izaći bar 1-1,5 m ispred gol linije, a treba se naviknuti i na manji ili veći odskok, po pravilu suprotnom nogom.

Odbrana sa krilnih pozicija Iz osnovnog stava, nešto ispred stative, dobro postavljen golman lagano čuva bliži ugao i šuteve iznad glave. Na lopte upućene u suprotni donji ugao golman će

reagovati prvenstveno spoljašnjom nogom, a većim ili manjim otklonom tela prema daleko pokušaće pomoći i istoimenom rukom. Poluvisoke lopte s krila moraju se braniti postavljanjem ruke i noge. Lopte upućene u suprotni gornji ugao treba da se po pravilu brane obe rukama.

Odbrana lepezom U odnosu na klasično branjenje, uz odbrane niskih lopti, najveću novost sa vremeni golman uvodi branjenjem lopti upućenih iz neposredne blizine (najčešće kod šuteva krilnog napadača, posle uskoka igrača u kontranapadu, pri izvođenju „sedmerca“). Osnovna karakteristika ovog branjenja je u sledećem: Golman nije u mogućnosti da (zbog blizine protivnika) predvidi tačno mesto gde će

lopta biti upućena, pa se odskokom otvara kao „lepeza“ i nastojeći da dovede telo pred samu loptu. Noge i ruke istovremeno rade odnoženje i odručenje, te maksimalnim brzim kretanjem stopljenim u šut protivnika, pokušavaju sprečiti prodor lopte u bilo koji ugao gola.

Treba razlikovati „polulepezu“ kod koje se otvaraju samo ruke (kod udarca iznad glave) ili kada se upotrebe istoimena ruka i noga (kod poluvisokih šuteva).



HVALA NA PAŽNJI

