

# PRIKAZ MINI RUKOMETNOG TRENINGA

Prof. Saša Marković



# Osnovne vežbe držanja i hvatanja lopte:

A/ Frontalni oblik rada, igrači se rasporede dužinom igrališta, svako ima loptu, vežbu ponavljamo 5 puta u mestu, a zatim u kretanju.

- \* Držanje lopte u dominantnoj ruci, radimo bočne krugove pored tela naizmenično premeštajući loptu u visini grudi iz ruke u ruku.
- \* Loptom kružimo oko bokova i premeštamo je iz ruke u ruku.
- \* Dijagonalno otvaramo ruke, ruka u kojoj držimo loptu uvek je visoko iznad glave, dok je druga ruka pored tela, pa loptu premeštamo iz ruke u ruku u visini grudi.
- \* Lažni zamasi jednom i drugom rukom, loptu premeštamo iz ruke u ruku, uz dijagonalni stav nogama.
- \* U odručenju, loptu prebacujemo iz ruke u ruku preko glave i jednom rukom hvatamo loptu.
- \* Loptu igrači bace ispred sebe i uhvate je jednom rukom, nakon što se odbije od tla.
- \* Igrači rade "osmicu" s loptom provlačeći je kroz noge i premeštajući je iz ruke u ruku.
- \* Igrači su okrenuti leđima prema igralištu, skoče uvis i loptu gurnu iza sebe kroz noge koje su u raznoženju, brzim okretom treba uhvatiti loptu, a da se ista ne odbije od tla više od jednom.
- \* Bacimo loptu snažno uvis ispred sebe, pri padanju lopte napravimo skok prema lopti i uhvatimo je.
- \* Bacimo loptu snažno uvis, pljesnemo rukama 3-5 puta i ponovo uhvatimo loptu.
- \* Bacimo loptu uvis, napravimo čučanj, ustanemo iz čučnja i uhvatimo loptu.
- \* Loptu snažno udarimo o pod i dok je ona u vazduhu, radimo okret od 360o i u silaznoj putanji je hvatamo.
- \* Držimo loptu dominantnom rukom ispred sebe, a saigrač nam pokušava loptu "izvući" iz dlana.
- \* Držimo loptu obema rukama ispred sebe, a saigrač nam želi loptu "izvući" iz ruku tako da postavi svoje ruke između naših i povlači loptu svom snagom (ovu vežbu možemo izvoditi u stojećem stavu ili u čučnju).

## Osnovne vežbe hvatanja i dodavanja lopte:

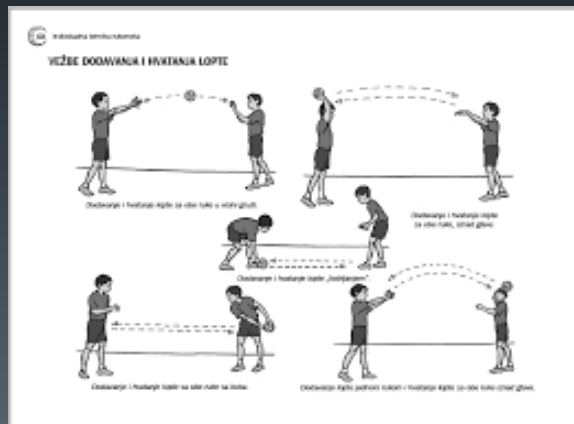
B/ Igrači su u parovima po celoj dužini igrališta, razmak od 5 do 6 metara.

\*U paru, bacanje lopte iz aut-dodavanja, iz odbojke s tim da, nakon dodate lopte, laktove ne spuštamo ispod nivoa grudi, sa lagano povijenim lakogvima ostaje ispružene prema saigraču, lagano povijene u laktovima.

\*Hvatanje niske, visoke, bočne i lopte od poda u naizmeničnom dodavanju sa saigračem.

\*Vaterpolo dodavanje s 2 m udaljenosti jednom rukom, s rukama visoko iznad glave.

\*Dodavanje lopte „jačom” i „slabijom” rukom, paziti na pravilnu tehniku dodavanja.



- \*Lažni zamah nekoliko puta, pa tek onda dodavanje u vazduhu i od poda.
- \*Dodavanje i međusobno približavanje i udaljavanje saigrača.
- \*Naizmenično dodavanje jačom i slabijom rukom do seda i ponovo do stajanja .
- \*Naizmenično, nakon dodate lopte, čučnuti, pri prijemu lopte brzo ustati, ponovo dodati loptu pa, ponovo, u čučanj. Kod određenih vežbi, nakon nekoliko dodavanja, sledi trenerov znak i promena mesta, da se podigne intenzitet rada i razbije monotonija.



## Osnovne vežbe šutiranja na gol sa zemlje i iz skoka:

C/ Igrači i dalje u parovima, samo je sada razmak od 10 do 12 metara.

- Dijagonalni stav, vežbanje faze prebacivanja težine sa zadnje na prednju nogu, prsti stopala gledaju prema napred, podizanje kolena prema gore i u stranu i otvaranje ruke u zamah.
- Penjanje na klupicu (visine do 40 cm), imitiranje "skok-šuta".
- Šutiranje na gol iz skoka iz tri, dva ili jednog koraka zaleta.
- Šutiranje na gol iz skoka na loptu dodatu od saigrača.

## Osnovne vežbe vođenja lopte u mestu i kretanju:

D/ Frontalni oblik rada, igrači raspoređeni po dužini igrališta s loptom.

- Potiskivanje lopte obema rukama u mestu.
- Vođenje lopte jačom i slabijom rukom u mestu, korakom i laganim trkom
- Razni oblici kretanja s loptom: frontalno, bočno, prekoračno, napred, nazad.
- Razne amplitude vođenja lopte: visoko, nisko i srednje,
- Vođenje lopte u raznim položajima: čučanj, sed, sklek, ležeći.
- Promena brzine kretanja s loptom: sprint, lagano, sprint...
- Istovremeno vođenje dve lopte.

# Metodika usavršavanja osnovnih tehničkih elemenata u mini rukometu kroz sastav ciljnih vežbi

## *Vežbe za usavršavanje tehničkih elemenata u mini rukometu*

### *A/ Dodavanje u suprotnim kolonama*

Igrače podelimo u četiri kolone koje se nalaze jedna nasuprot drugoj s razmakom između kolona 7-8 m. Samo dve kolone imaju loptu. Igrači dodaju loptu saigraču u suprotnoj koloni i trče na njegovo mesto. Zadaci: dodavanje lopte jačom rukom, dodavanje nakon lažnog zamaha i dodavanje iz skoka.

### *B/ Dodavanje u kretanju*

Igrače podelimo u parove, svaki par ima jednu loptu, a igrači se nalaze u uglovima igrališta. Na trenerov znak bacaju loptu golmanu i trče bočno po 6m, skoče u blok na sredini 6m, dobijaju loptu od golmana, trče svaki prema protivničkom голу i izvode šut na gol iz skoka. (Za promenu, možemo ostaviti jednog igrača da im "krade" lopte na suprotnoj polovini igrališta i na taj način situaciono raditi na kretanju sa i bez lopte).

### *C/ Dijagonalna dodavanja*

Igrači su u parovima. Jedan iz para stane s loptom u ugao blizu golmana, a drugi, bez lopte, u dijagonalni ugao na sredini igrališta. Igrač dodaje loptu golmanu, dobija brzu, povratnu, loptu i iz kretanja dodaje loptu saigraču na sredini igrališta koji u punom kretanju prema голу prima loptu i izvodi šut na gol sa zemlje.

### *D/ Dijagonalna dodavanja s povratnom loptom*

Isto kao i prethodna vežba, samo što igrač koji je primio loptu nakon što je prešla centar igrališta, umesto da uputi udarac prema голу, vraća saigraču povratnu loptu koji izvodi šut na gol sa zemlje.

### *E/ Vođenje lopte - slalom i šut na gol*

Svi igrači imaju loptu i rasporede se u dve kolone. Postavimo stalke u dve staze dužinom igrališta uz aut-linije. Kolone se nalaze jedna nasuprot drugoj. Na znak trenera igrači vode loptu između stalaka i izvode šut na gol. Nakon šuta na gol idu na začelje suprotne kolone.





### *F/ Vođenje lopte napred - nazad i šut na gol*

Svi igrači imaju loptu i rasporede se u dve kolone. Postavimo stalke na sredini igrališta. Na znak trenera igrači trče prema napred do drugog stalka i vraćaju se trčeći natraške do prvog. Nakon toga, trče do trećeg stalka i vraćaju se do drugog. Nakon što otrče od zadnjeg stalka, okreću se i vodeći loptu izvode šut na gol iz skoka.

### *G/ Borba za loptu*

Igrači stanu u parove. Svaki iz para u dijagonalnom je uglu igrališta. Trener stoji na sredini igrališta i baca loptu „napamet”. Igrači sprintom trče do lopte, bore se za nju i onaj koji osvaja loptu izvodi šut na gol.

### *H/ Dijagonalna povratna dodavanja*

Igrač prima loptu od golmana i dodaje je saigraču na sredini igrališta koji mu vraća povratnu loptu. Nakon hvatanja lopte dodaje je drugom igraču koji stoji na 8 m od gola, dobija od njega povratnu loptu i izvodi šut na gol.



## ***// Štafetne igre***

Možemo ih primeniti na 100 načina, ali je najvažnije da je u svakoj igri najvažniji rekvizit - LOPTA. Mi ćemo podeliti igrače u dve kolone i na udaljenosti od 10 m staviti stalak kojeg moraju zaobići.

- Zadatak 1. do stalka igrači vode loptu, a od stalka provlače loptu kroz noge,
- Zadatak 2. do stalka vode loptu natraške, a od stalka loptu stave među noge i rade sunožne skokove natrag.



HVALA NA PAŽNJI

