

RUKOMET U FIZIČKOM VASPITANJU

ŠTAFETNE IGRE U RUKOMETU, MALE I TAKTIČKE IGRE ZA RAZVOJ VEŠTINA, HVATANJE I DODAVANJE,
VOĐENJE LOPTE

PROF. DR NATAŠA BRANKOVIĆ

RUKOMET

Sportska igra - rukomet

- ▶ Rukomet je veoma dinamičan timski sport – to je kontaktni sport, ali je baziran na “fair play” principima.
- ▶ Rukometna igra se igra između dve ekipe sa po 6 igrača i golmanom u pravougaonom terenu dimenzija 40 metara u dužinu i 20 metara u širinu.
- ▶ Cilj igrača je da daju gol protivničkoj ekipi.
- ▶ Rukometni gol je dimenzija 2 metra u visinu i 3 metra u širinu i ispred njega stoji igrač – golman, koji brani gol od protivničkih igrača.



DRŽANJE LOPTE

TEHNIKA DRŽANJA LOPTE

- **Držanje lopte:** nadhvatom ili podhvatom, sa jednom uz pomoć druge ruke.
- **Tehnika držanja:** Izvodi se tako da palčevi i kažiprst zatvaraju trougao, a ostali prsti su povijeni po gornjoj polovini površine lopte.
- Držanje lopte jednom rukom je najčešće, jer nakon takvog držanja obično se izvode dodavanja, vođenja ili udarci na gol.
- Palac i mali prst zatvaraju liniju "ekvatora" deleći loptu na gornju i donju polovinu.
- Ostala tri prsta blago su povijena na gornjoj polovini lopte. Lopta leži na koren prstiju, a između lopte i dlana treba da ima slobodnog prostora.
- Igrači sa manjom šakom drže loptu sa jednom uz pomoć druge ruke. Primjenjuje se kad lopta nije u potpunosti pod kontrolom.



METODIKA

VEŽBE ZA OBUČAVANJE DRŽANJA LOPTE

- Podizanje lopte sa tla,
- Prebacivanje lopte iz ruke u ruku,
- Spuštanje i podizanje lopte sa tla jednom rukom,
- Ispuštanje i hvatanje lopte jednom rukom dok se još uvek nalazi u vazduhu
- Ispuštanje jednom a hvatanje lopte drugom rukom dok je još uvek u vazduhu
- Vučenje lopte iz dlana,
- Držanje lopte,
- Vođenjem lovimo loptu u uzlaznoj i silaznoj putanji,
- Razne igrice u hodanju i kretanju (u paru).

GREŠKE:

- držanje lopte na dlanu,
- loša pozicija srednjeg prsta,
- palac ima nedovoljan razmak od kažiprsta,
- držanje lopte s loše strane u odnosu na protivnika.



BACANJE I HVATANJE LOPTE



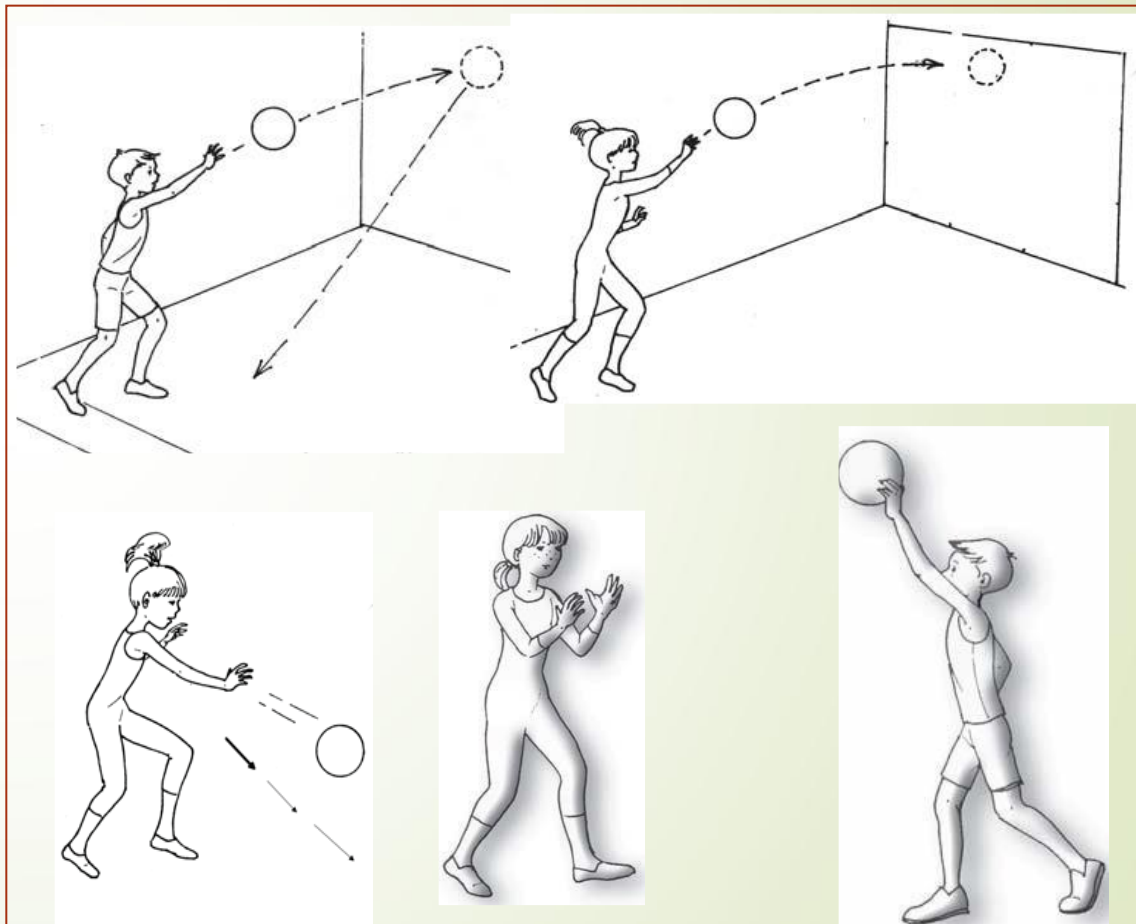
VRSTE HVATANJA:

- nadhvatom
- podhvatom,
- jednom
- obema rukama (najčešće),
- jednom rukom uz pomoć druge ruke,
- u visini grudi, trupa, ispod kukova.

METODIKA OBUČAVANJA

- Bacanje (o tlo i zid) i hvatanje lopte
- hvatanje lopte od poda u mestu i kretanju,
- hvatanje od zida, bacanjem u vazduhu,
- hvatanje u parovima,
- hvatanje u trojkama
- hvatanje u grupi.

VEŽBE



HVATANJE I DODAVANJE LOPTE

METODSKI POSTUPCI

- **Hvatanje i dodavanje u mestu sa jednom ili dve ruke,**
- **Hvatanje i dodavanje u kretanju sa promenljivim razmakom,**
- **Hvatanje i dodavanje od zida,**
- **Hvatanje i dodavanje u paru, situaciono,**
- **Hvatanje i dodavanje u trojkama,**
- **Hvatanje i dodavanje u štafetnim igrama,**
- **Hvatanje i dodavanje dve lopte istovremeno.**



Greške: - prečvrsto držanje lopte, samo držanje prstima, držanje lopte na dlanu, nakon izbačaja pretklon trupom i kriva rotacija lopte, podizanje lakta, izbacuje se palcem i malim prstom, okretanje dlana

Bacanje iza glave i iza tela - svako dodavanje se sastoji od prenosa, zamaha i izbačaja.

Bacanje iza tela - lopta se rotira oko tela i odvodi se unazad u zaručenju onoliko koliko to rameni zglobov dozvoljava. U maksimalnoj tački iz zaručenja, lopta se ispušta.

Bacanje lopte iza glave - isti princip.

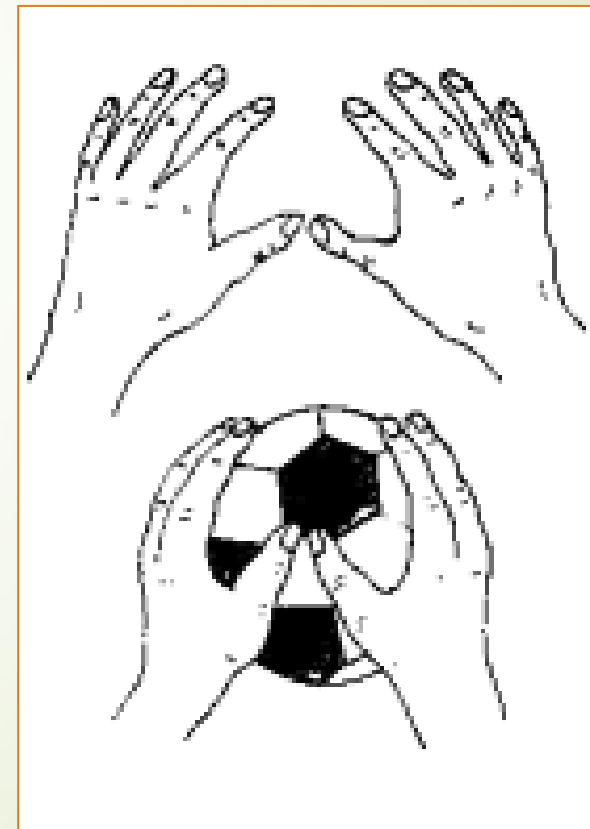
HVATANJE LOPTE NADHVATOM



Hvatanje visokih i poluvisokih lopti

- Ruke treba da budu u predručenju, opuštene i blago savijene u laktovima.
- **Prsti su ravnomerno rašireni, okrenuti prema lopti koja dolazi, dok se palčevi dodiruju i postavljeni su pod uglom od 45-90°**, te se tako formira položaj šaka koji daje sigurnost pri hvatanju lopte.
- Njihova razmaknutost često ima za posledicu loptu koja se hvata nesigurno, ispada i “klizi“ iz ruku.
- U trenutku ulaska lopte u dlanove, ruke trebaju biti malo savijene u laktu da bi se ulazak lopte u dlanove amortizovao i lopta privukla telu.
- Najsigurniji način hvatanja lopte.

Hvatanje nadhvatom



HVATANJE LOPTE POTHVATOM

Hvatanje niskih lopti

- ▶ U ovom slučaju ruke se postavljaju tako da prilikom hvatanja budu ispod lopte.
- ▶ Opuštene su, blago savijene u laktovima, sa ravnomerno raširenim prstima usmerenim na dole.
- ▶ Mali prsti obe ruke se međusobno dodiruju i postavljeni su pod uglom nešto manjim od 45° .
- ▶ Nakon što lopta dođe u kontakt sa šakama, dolazi do pokreta amortizacije lopte tako što se ruke povlače ka telu, a lopta podiže do visine grudi.
- ▶ Ovakav vid hvatanja lopte se primenjuje pri nisko bačenim loptama.



HVATANJE I DODAVANJE DVE LOPTE U PAROVIMA

Dodavanje dve lopte istovremeno odbijanjem o pod



Direktno dodavanje dve lopte istovremeno



HVATANJE I DODAVANJE U TROJKAMA

Dva učenika dodaju loptu jedan drugom. Učenik u sredini pokušava da ometa, uhvati loptu



- **Dodavanja:** u mestu, kretanju, skoku, okretu, padu, pravolinijski, od tla, iza leđa prenosom, polu nisko, nisko otklonom, iza glave i kotrljanjem.
- Broji se broj uspešnih dodavanja pre nego što učenik u sredini prekine dodavanje. Zatim sledi promena uloga.

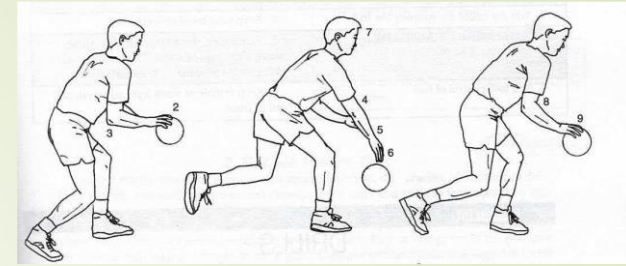
UVEŽBAVANJE HVATANJA I DODAVANJA LOPTE U MESTU I KRETANJU (usavršavanje koordinacije lopta-ruka-oko)

Hvatanje i dodavanje lopte u kružnoj formaciji



Učenici prvo dodaju samo jednu loptu a nakon toga dve lopte istovremeno.

VOĐENJE LOPTE



Vrste vođenja lopte

- **Vođenje lopte je aktivnost ponavljanja odbijanja lopte od tla rukom.**
- Lopta se vodi pored i ispred tela daljom rukom od protivnika kako bi je telom i drugom slobodnom rukom "obežbedili", odnosno onemogućili protivnika da je uzme u svoj posed.
- **Izvodi se u mestu ili kretanju.**

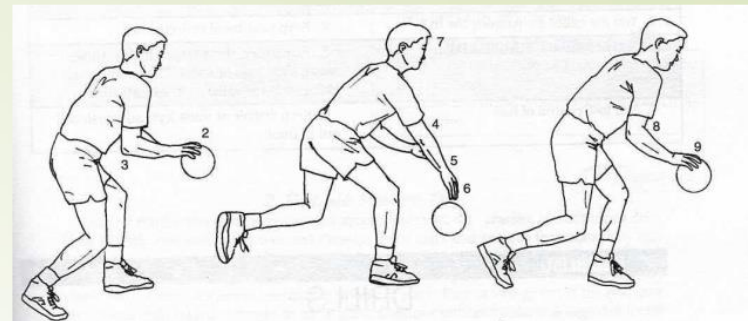
Vrste vođenja:

- **PO AMPLITUDI (visoko, srednje, nisko),**
- **PO UČESTALOSTI (brže - sporije),**
- **PO SMERU (pravolinijski, vijugavo prilikom promjene smeru, fintirajući)**
- **Kriterijum ili kvalitet vođenja;** - vođenje s obe ruke da tokom vonenja ne narušimo koordinaciju i brzinu kretanja, gledati u loptu da se uz vođenje mogu izvoditi i drugi elementi.

Vođenje lopte – potiskivanje, odbijanje i amortizacija

- Vođenje mora biti fino, kontrolisano ravnomerno raširenim prstima koji su opuštani, a sam kontakt sa loptom vrši se isključivo gornjim delovima prstiju i to pretežno jagodicama pokret šake, a zatim i zglobova lakta i ramena.
- U metodici učenja ovog tehničkog elementa veoma je bitno je da se lopta potiskuje pravo u odnosu na tlo ukoliko igrač stoji u mestu, odnosno ukoso ukoliko se igrač kreće.
- Lopta ne udara, već potiskuje. Nakon potiskivanja, sledi njen put ka tlu, ali i odbijanje i vraćanje ka ruci.
- Odbijena lopta se prihvata rukom raširenih prstiju i amortizuje kako bi se što više umirila i stavila pod kontrolu igrača.
- Učenici treba da što manje gledaju u loptu tokom vođenja. Pogled mora biti uperen u prostor kako bi se pratila igra, odnosno položaj protivnika i saigrača, a položaj lopte se kontroliše perifernim vidom. Vremenom se vođenje usavršava da uopšte nije potrebno gledati loptu.

VOĐENJE LOPTE (Ball handling)



Svaki učenik ima jednu loptu

- Vodite loptu prateći suvežbača. Istovremeno pokušajte da driblate po liniji.
- Pokušajte da bez dodirivanja suvežbaču oduzmete loptu, dok vi driblate.
- Vodite loptu pravolinijski
- Vodite loptu po krivolinijskoj putanji.
- Vodite loptu sporo
- Vodite loptu brzo



Vežbe za obučavanje vođenja lopte:

U mestu:



- Aktivnost vođenja izvodi se iz zgloba lakta i prstima šake.
- Lopta se potiskuje prstima i podlakticom u kretanju prema dole kao i prema gore, a mesto odbijanja od poda je dvadesetak centimetara ispred i pored tela.
- Prsti su blago otvoreni i priljubljeni uz loptu prilikom potiskivanja i amortizacije lopte.
- Gornji deo tela je blago povijen prema napred
- Pogled je usmeren napred zbog preglednosti igre.
- Noge su blago flektirane u kolenima, a slobodna ruka je opuštena kraj tela, zbog moguće zaštite lopte od protivničkog igrača.

- Vođenje lopte u mestu jednom rukom u visini kuka (leva i desna)
- Vođenje lopte u mestu levom, pa desnom rukom
- Vođenje lopte u mestu naizmeničnom promenom ruke (leva – desna)
- Vođenje lopte u mestu promenom visine vođenja (nisko – visoko) na znak nastavnika; promena visine vođenja se vrši počučnjem
- Vođenje lopte sa promenom visine vođenja bez gledanja lopte
- Vođenje lopte u mestu sa promenom ruku uz naglašen rad nogu skipom
- Vođenje lopte sa promenom ruke (kroz noge, iza leđa)

U kretanju:



- U kretanju se lopta mora potiskivati prema napred, dok je brzinu trčanja potrebno prilagoditi s brzinom odskoka lopte, tj. sa snagom potiskivanja lopte.
- Teži se usklađenju većeg broja koraka između dva odbijanja lopte od tla kao i uglu pod kojim je lopta upućena prema napred.
- Vrste vođenja lopte:
 - 1. **Prema amplitudi:** visoko, srednje, nisko;
 - 2. **Prema učestalosti:** brzo, sporo;
 - 3. **Prema pravcu vođenja:** pravolinijsko, vijugavo, fintirajuće;
 - 4. **Prema dinamici:** u mestu, u kretanju.
- Igrač je savladao vođenje kao element individualne tehnike loptom ako:
 - 1. vodi loptu levom i desnom rukom;
 - 2. vodi loptu, a da ne narušava brzinu i smer kretanja;
 - 3. vodi loptu i pritom je ne gleda;
 - 4. vodi loptu i izvodi ostale elemente tehnike bez ometanja i sa ometanjem obrambenog igrača.

- Vođenje lopte u pravolinijskom kretanju levom, pa desnom rukom
- Vođenje lopte u pravolinijskom kretanju naizmeničnom promenom ruku vođenja
- Vođenje lopte promenom načina kretanja (koraci, skip, trčanje, visoko podignuta kolena, poskoci...)
- Vođenje lopte u "slalomu" između ravnomerno raspoređenih stalaka (ili bilo kakvih markera, stolica, lopti, ostalih rukometaša)
- Vođenje lopte u "slalomu" između neravnomerno postavljenih stalaka
- Vođenje lopte sa naglom promenom pravca kretanja
- Trener određenim znakom (npr. Pokretom ruke) određuje pravac kretanja igrača i visinu vođenja lopte; pogred igrača pravo ispred

Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

U mestu: Naizmenično vođenje lopte levom i desnom rukom



- U osnovnom stavu voditi loptu u mestu levom, a zatim desnom rukom

Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Vođenje lopte u različitim položajima obema rukama: visoko, srednje, nisko



- U osnovnom stavu voditi loptu visoko, srednje i nisko naizmenično obema rukama.

Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Vođenje lopte levom pa desnom rukom u hodu, laganom trčanju i trčanju



- Kombinovani načini vođenja lopte: u hodu, u trčanju vođenjem obema rukama

Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Vođenje lopte na zadani način, pravolinijski ili krivolinijski.



Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Vođenje lopte uz promenu pravca ili brzine kretanja.



Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Vođenje lopte uz ometanje drugog učenika



Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Vođenje dve lopte istovremeno



Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Vođenje lopte u paru



Igrači se drže za ruke i vode svaki svoju loptu. Vukući jedan drugog ne smeju izgubiti kontrolu u vođenju lopte.

Prikaz vežbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

Različita slalom vođenja





GREŠKE

- Kruti pokreti u zglobovima tela, posebno lakta i šake;
- Nepotreban pretklon trupa prilikom vođenja;
- Udaranje lopte dlanom;
- Vođenje lopte predaleko, ispred ili iza tela;
- Prečesti pogled u loptu;
- Vođenje lopte daljom rukom s obzirom na protivnika ili promenu smera vođenja.

Gađanje medicinke rukometnom loptom

Dva tima pokušavaju da preko linije pogode loptu medicinku protivničke ekipe



POGAĐANJE METE LOPTOM

Takmičenje učenika u pogađanju mete: Koliko puta će učenici da pogode metu sa različitih distanci?



Mala takmičenja i vežbe za poboljšanje sile bacanja

Ubacivanje u cilj



Varijanta: Kartonska kutija se na točkovima



POGAĐANJE RAZLIČITIH OBJEKATA

Takmičenje između timova u broju pogodaka



IGRE POGAĐANJA LOPTOM

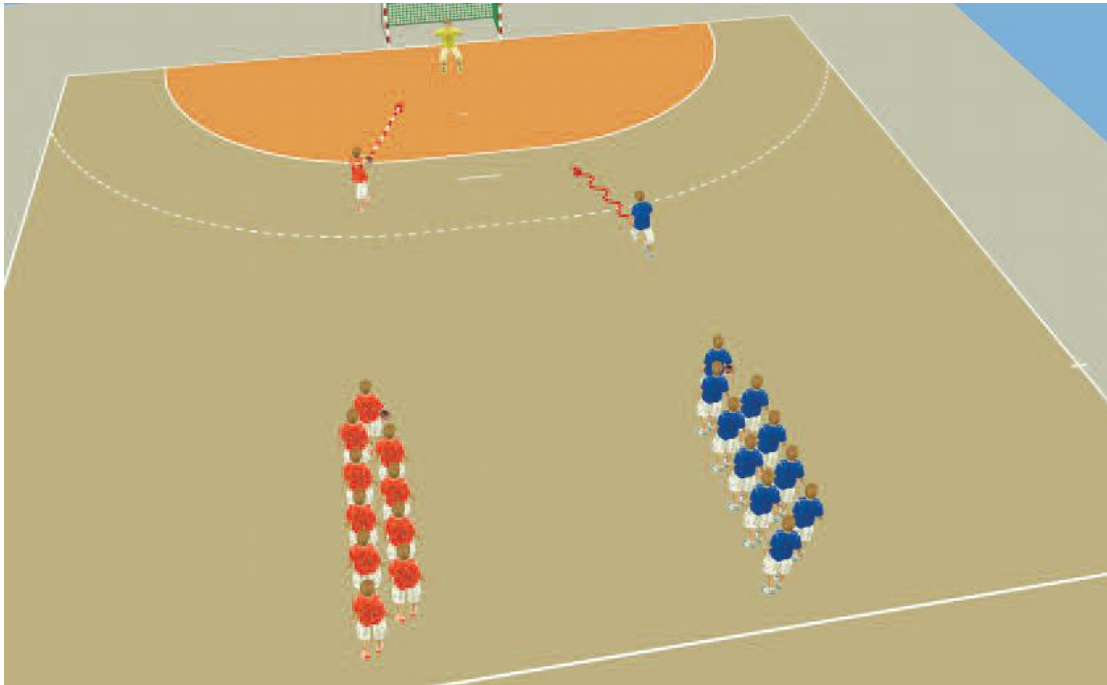
Svaki tim pokušava da pogodi loptom u otvor (šupljinu) niske grede protivničkog tima (veća distanca)



ŠTAFETNE IGRE (Relay Games)

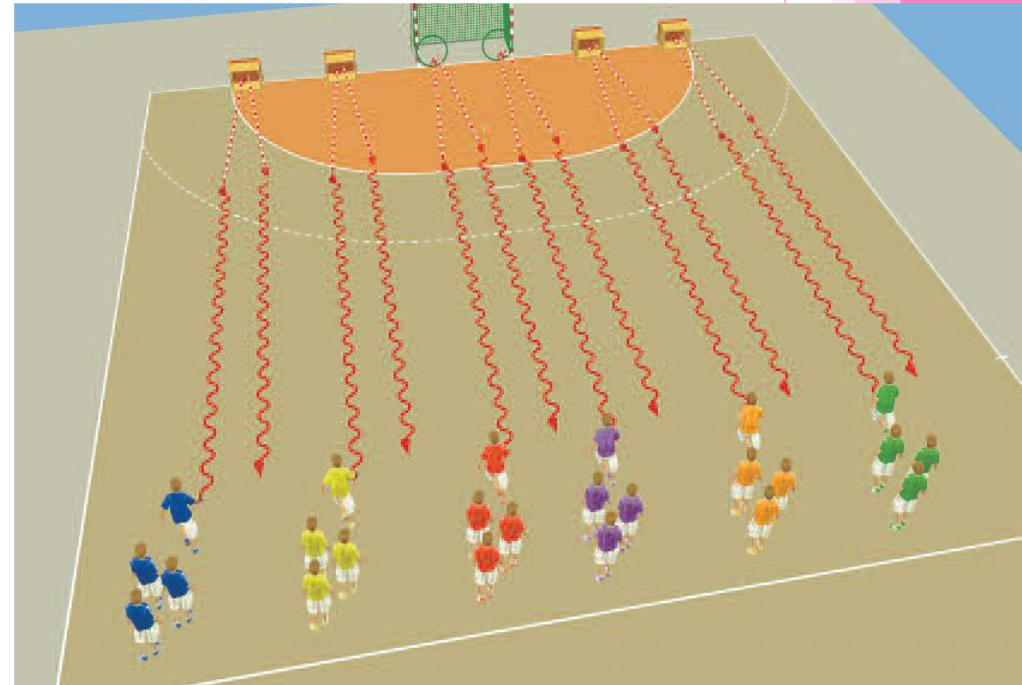
LOŠA ORGANIZACIJA

- ▶ Štafetne igre su dobra aktivnost ali su veoma često lose organizovane kada uključuju samo dve velike grupe učenika koji se takmiče što dovodi do neaktivnosti koja duže traje.



DOBRA ORGANIZACIJA

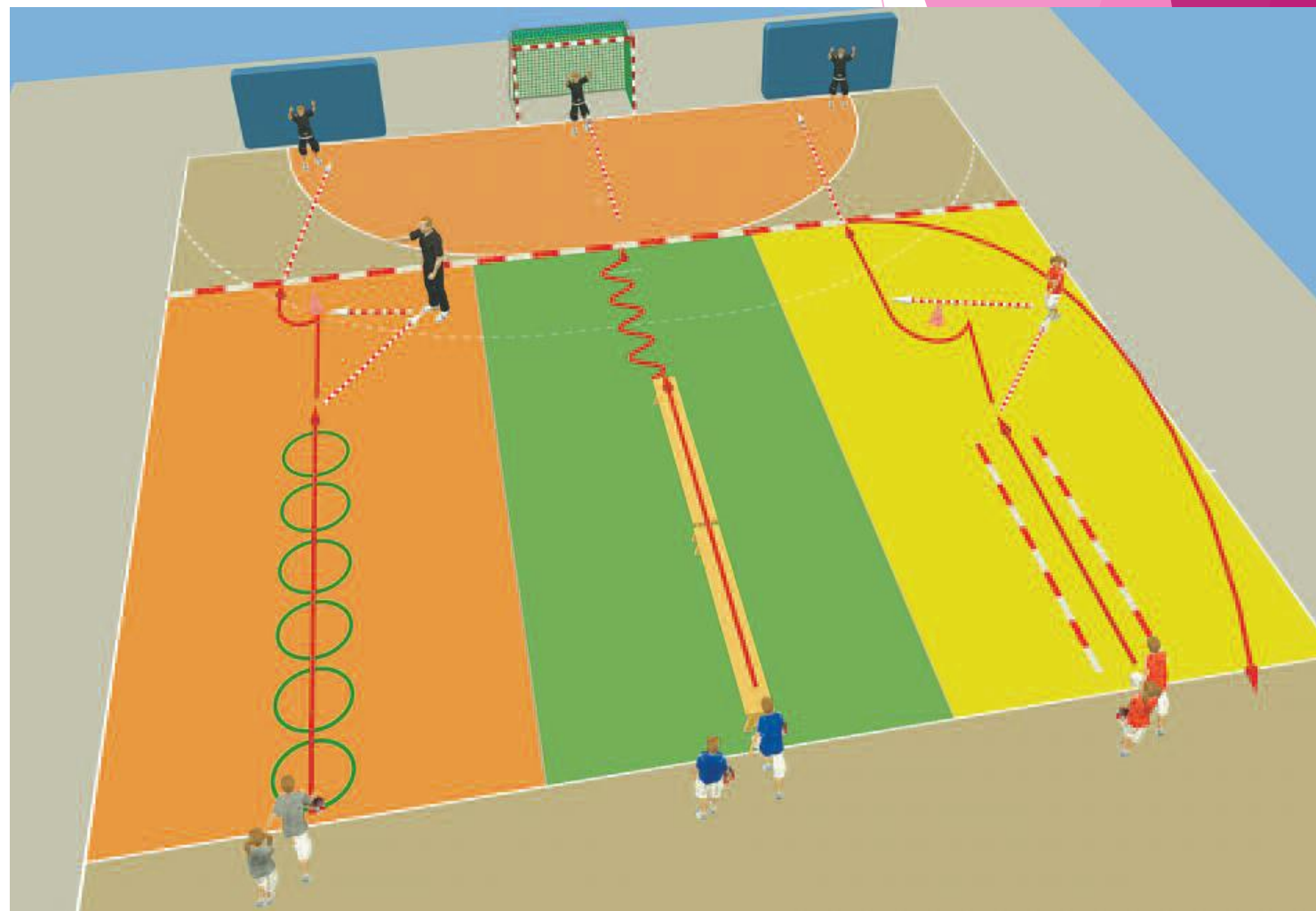
- ▶ Istu aktivnost je racionalnije realizovati na više radnih mesta, čime se smanjuje neaktivnost učenika.



Vežbe koordinacije sa šutiranjem

Organizacija vežbanja

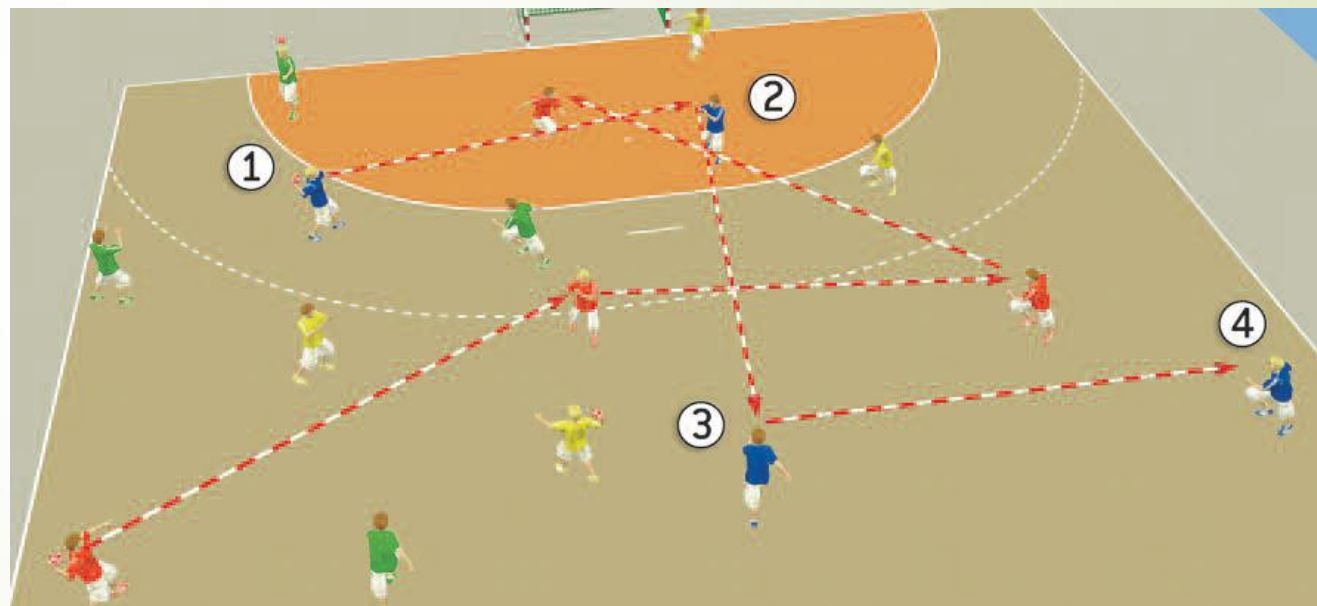
- ▶ Učenici, podeljeni u tri grupe (kolone), rade različite zadatke nakon kojih šutiraju na go.
- ▶ **Staza 1:** Skokovi/dribling kroz обруčeve; šutiranje nakon dodavanja lopte sa nastavnikom/suvežbačem;
- ▶ **Staza 2:** Skakanje/puzanje/dribling preko klupe; šutiranje na go nakon završenog zadatka;
- ▶ **Staza 3:** Dribling između malih linija na različitim linijama; dodavanje lopte sa suvežbačem i šutiranje na go.



Male i taktičke igre za razvoj veština

Pronađi pravog učenika

- Podelite učenike u grupe od po četvoro.
- Svaka grupa ima jednu loptu.
- Učenici svake grupe su numerisani brojevima od 1 do 4.
- Lopta se uvek dodaje od 1 do 2 do 3 do 4, i nazad do 1.
- Važno je da se učenici što više kreću u sali dok međusobno dodaju loptu.

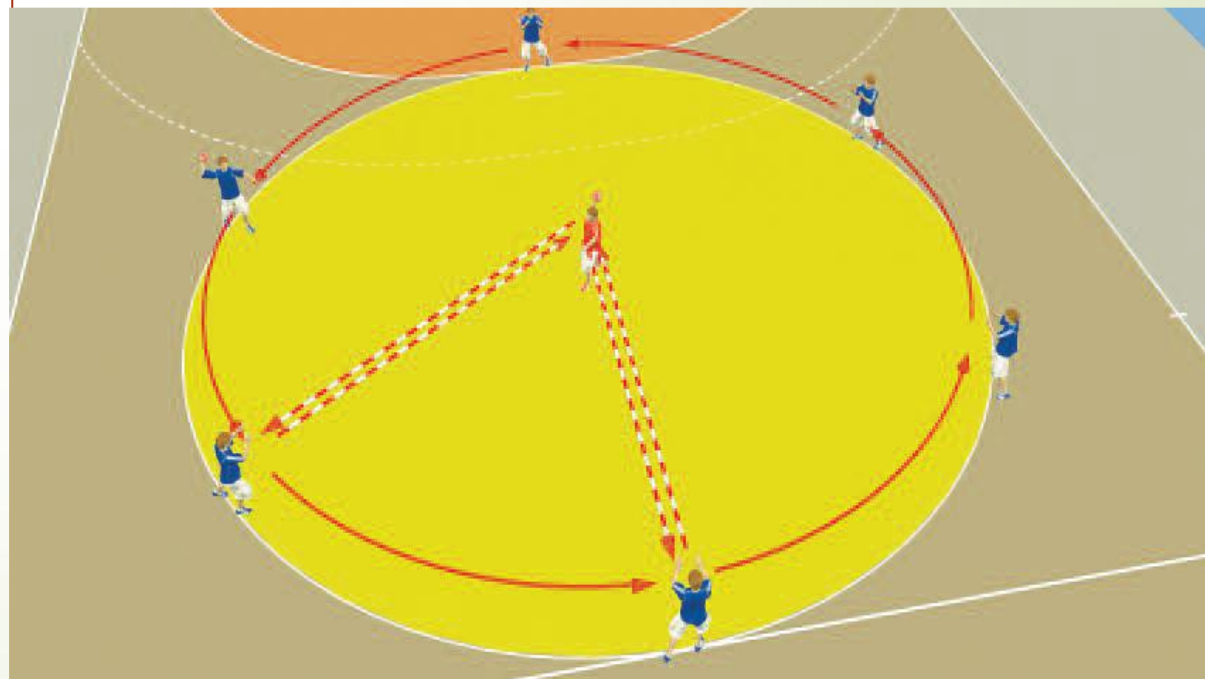


ZVEZDASTO DODAVANJE LOPTE

- Rasporedite učenike (6-8) kao na slici
- Koristite dve lopte.
- Učenik u sredini prima prvu loptu od jednog od učenika iz oboda kruga i dobacuje je nazad sledećem učeniku u krugu a zatim od tog istog učenika prima drugu loptu na isti način, sve dok se na završi ceo krug.
- Promena učenika koji je u sredini kruga, od prvog do poslednjeg.

Mogućnosti:

- Obe lopte se bacaju u istom pravcu
- Lopta se baca u suprotnom pravcu
- Učenik u sredini sam određuje način kako će dodati drugu loptu



TAKMIČENJE U DODAVANJU EKIPA

"Takmičarsko" hvatanje i dodavanje lopte:

- Hvatanje i dodavanje lopte kao u situacionim uslovima
- 12 do 16 učenika su u formaciji kruga.
- Svaki drugi u krugu pripada timu A, a ostali učenici timu B.
- Svaki tim ima loptu koju treba redom u krugu dodavati u smeru kazaljke na satu igračima iz svog tima dok se bez pauze ne završe tri kruga dodavanja.
- Voditi računa da se lopta ne ispušta.
- Pobednik je tim koji prvi završi.

- Prvi učenik je označen trakom upadljive boje.



"TIGAR" LOPTA

Ciljevi:

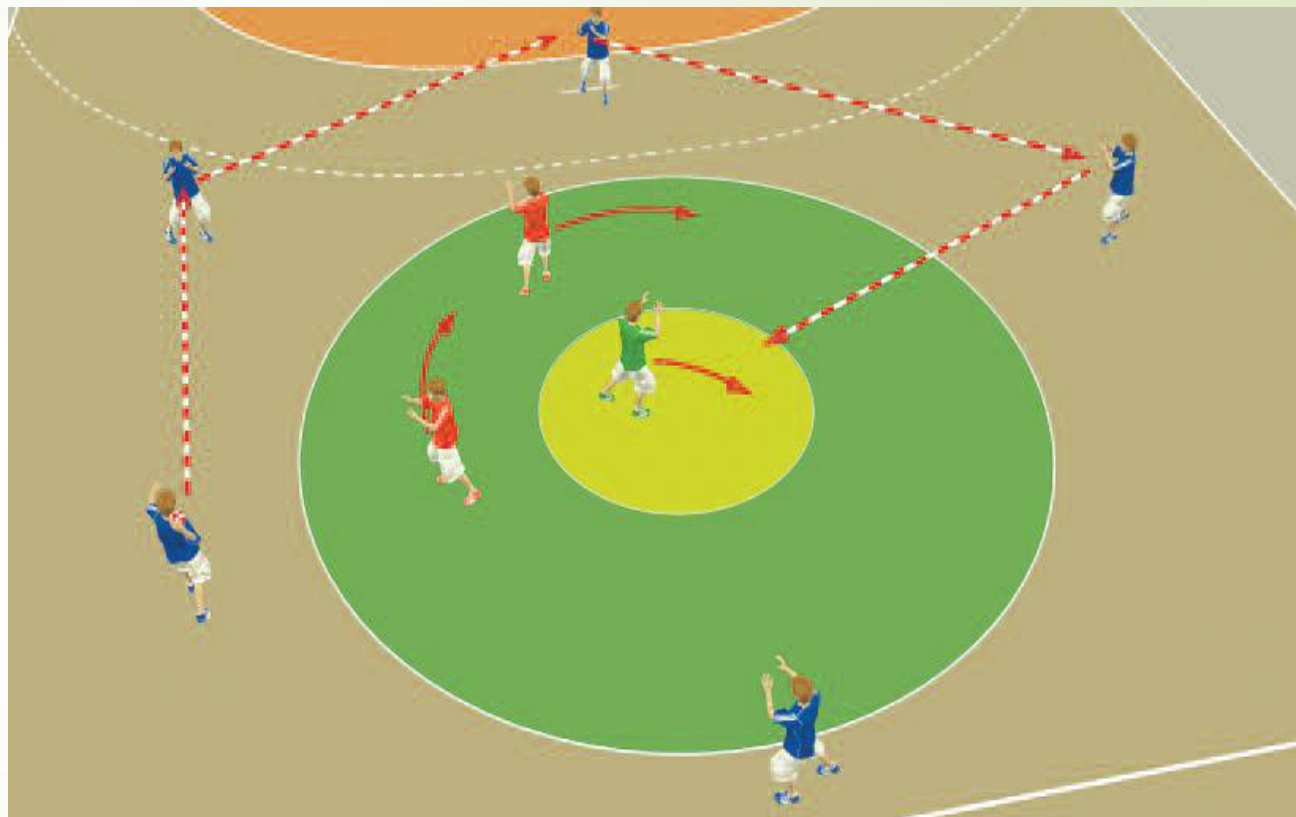
- Ukradi loptu; preseci dodavanje; reaguj brzo i mudro, cleverness, perceptija, anticipacija.
- 7 učenika su raspoređena kružno sa 2 'tigra' unutar kruga.
- Tigrovi pokušavaju da ometu i prekinu dodavanje. Dobijaju 1 poen za svaku ukradenu loptu.
- **Pravila:**
- Nije dozvoljeno dodati loptu učeniku koji stoji odmah do tebe.
- Dodavanje u visini glave, direktno, indirektno, i sa leve na desnu stranu je dozvoljeno.

Varijante: - 7 protiv 3



Pogodite centralnog igrača

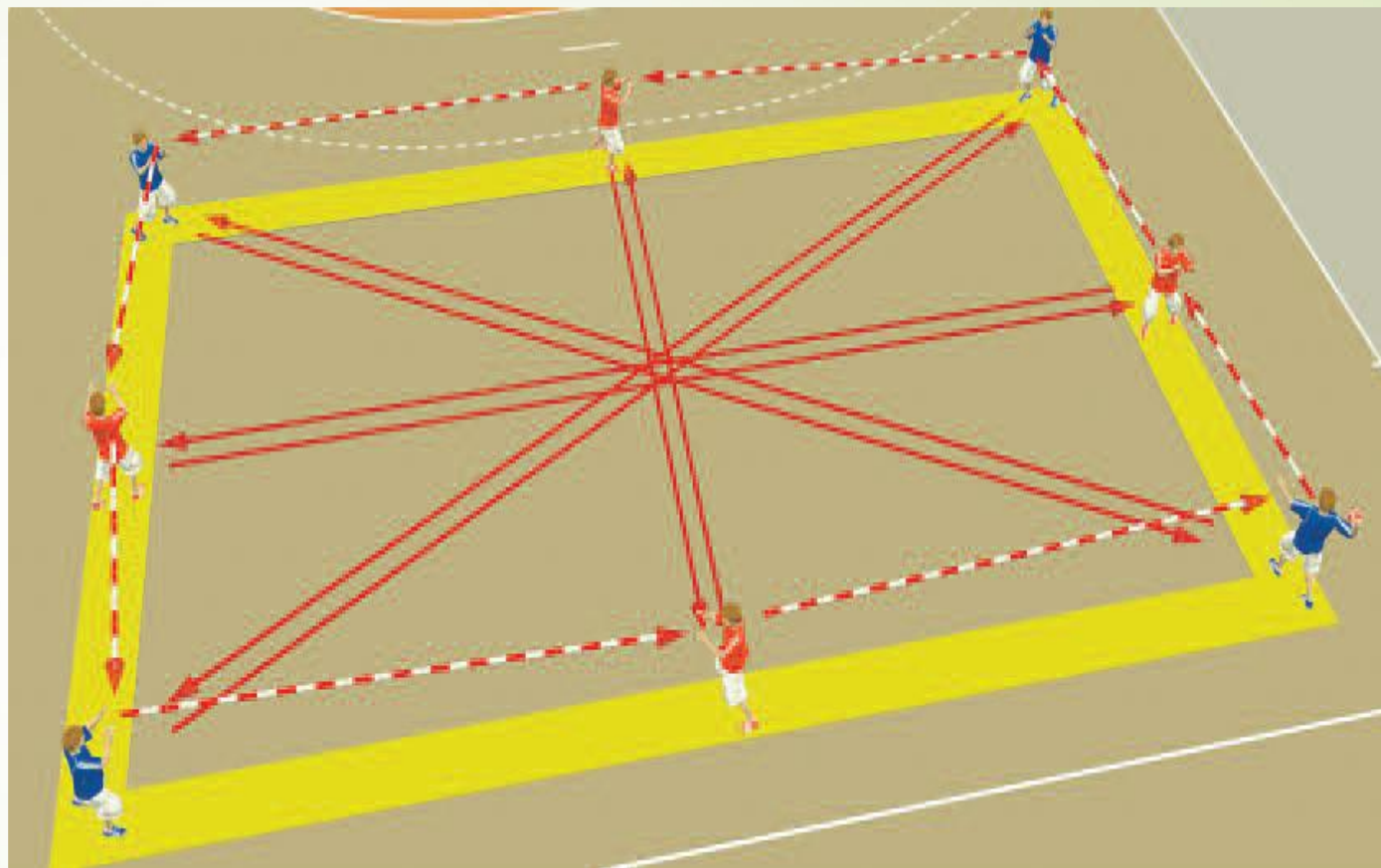
- Označite dva kruga kao na slici. Jedan učenik je u centru unutrašnjeg kruga a dva u centru spoljašnjeg kruga kao odbrambeni igrači. Ostali učenici su van krugova. Koristi se jedna lopta.
- Učenici van krugova pokušavaju da pogode učenika u centru.
- Dva učenika iz spoljašnjeg centra kruga pokušavaju da blokiraju udarac, ne da uhvate loptu.
- Učenik koji uspe da pogodi učenika u centru menja mesto sa njim. Međutim, ako učenik u centru uspe da uhvati loptu, ostaje i dalje u centru.



Nastavnik vodi računa da se lopta dodaje brzo i da se učenici smenjuju.

Lavirint

- Rasporedite 8 učenika duž oboda kvadrata, po jedan učenik na svakom uglu a drugi učenici između njih.
- Dva učenika u suprotnim uglovima imaju loptu.
- Lopta se uvek dodaje najbližem učeniku sa desne strane, a zatim sa leve strane.
- Dok dodajete loptu trčite napred i menjate mesto sa učenikom koji se nalazi sa suprotne strane od vas u kvadratu.



- Počnite polako. Tokom vežbanja sa učenicima bićete u stanju da vežbu izvodite sve duže tako da će ova vežba postati dobar trening izdržljivosti.