



УНИВЕРЗИТЕТ
У НИШУ



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

БАЦАЊЕ НА ГОЛ (ШУТИРАЊЕ)

БАЦАЊЕ НА ГОЛ (ШУТИРАЊЕ)

Бацање на гол, шутирање, подразумева упућивање лопте на гол са намером да се постигне погодак. Шутирања се обично реализују једном руком, а у изузетним ситуацијама обема рукама.

Избор технике шутирања на гол зависи од:

- *удаљености играча који шутира од гола противника,*
- *угла под којим се шаље лопта на гол,*
- *висине путање лопте у односу на подлогу,*
- *брзине кретања лопте у фази примања,*
- *места противничког голмана у односу на играча који шутира и површине небрањеног дела гола,*
- *распореда и способности противничких играча у решавању задатака одбране,*
- *техничко-тактичких способности појединаца, групе играча и целе екипе у припремању напада и његовог завршетка.*

Ефикасност шутирања није условљена искључиво техничком правилношћу извођења шута уз употребу максималне снаге и брзине, већ и неким карактерним вољним особинама личности, као што су: сталоженост, сналажљивост, одлучност, брза и правилна процена ситуације и адекватан избор шута, добра прегледност и др.

ПОДЕЛА ШУТЕВА

Бацања на гол (шутирања) је за сада могуће поделити на основу два критеријума: према месту извођења и на бази специфичности техничког извођења овог елемента.

Према месту извођења имамо шутеве:

са позиције спољног нападача, са позиције кружног нападача (пивотмена) и са позиције крилног нападача.

Према специфичности техничког извођења све шутеве делимо на: *елементарне, сложене и комбиноване.*

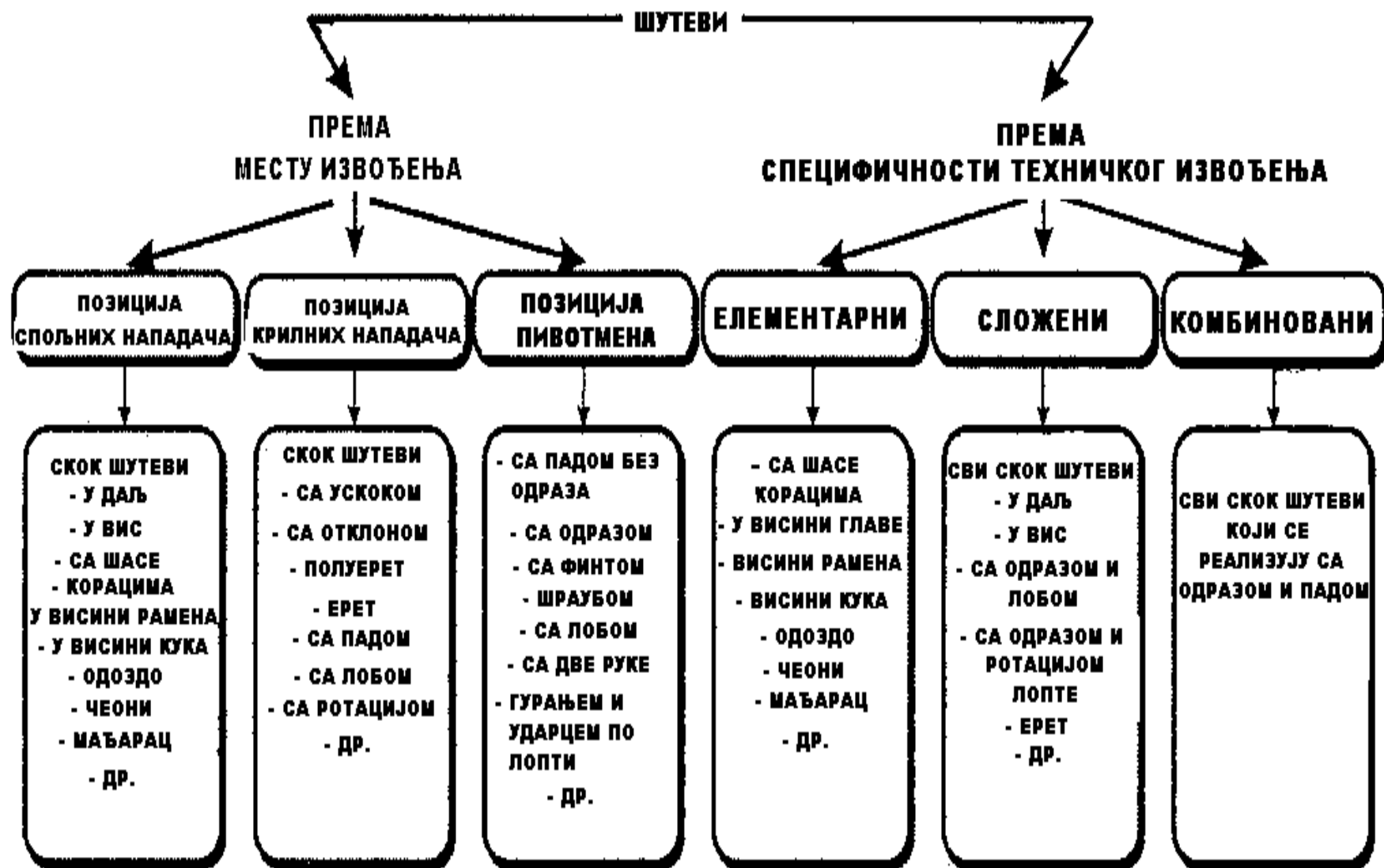
Са позиције спољног нападача (бекова) највише се примењују скок шутеви (у даљ и у вис), шутеви са ”шасе” корацима (у висини рамена, кука и одоздо), чеони и шут из кретања ”мађарац”. Ређе се користе шутеви са отклоном (у једну или другу страну) и шраубе.

Са позиције крила највећу примену имају шутеви са ускоком, полуерет и ерет.

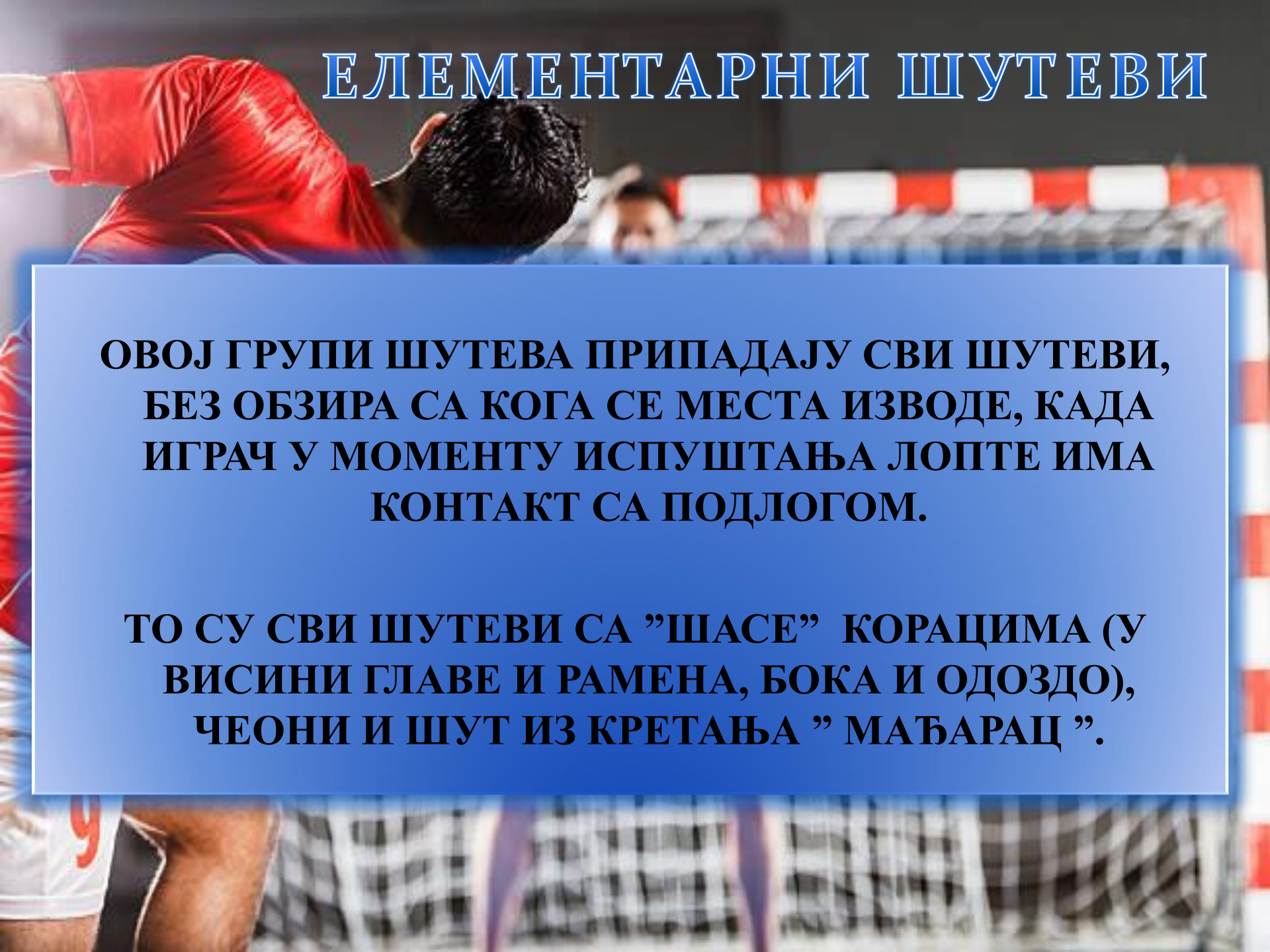
Шутеве са позиције кружног нападача могуће је реализовати са падом и са ускоком у голмански простор.

ПОДЕЛА ШУТЕВА У РУКОМЕТУ

ШЕМАТСКИ ПРИКАЗ



ЕЛЕМЕНТАРНИ ШУТЕВИ



ОВОЈ ГРУПИ ШУТЕВА ПРИПАДАЈУ СВИ ШУТЕВИ, БЕЗ ОБЗИРА СА КОГА СЕ МЕСТА ИЗВОДЕ, КАДА ИГРАЧ У МОМЕНТУ ИСПУШТАЊА ЛОПТЕ ИМА КОНТАКТ СА ПОДЛОГОМ.

ТО СУ СВИ ШУТЕВИ СА "ШАСЕ" КОРАЦИМА (У ВИСИНИ ГЛАВЕ И РАМЕНА, БОКА И ОДОЗДО), ЧЕОНИ И ШУТ ИЗ КРЕТАЊА " МАЂАРАЦ ".

БОЧНИ ШУТ



НАЗИВ ЈЕ ДОБИО НА ОСНОВУ НАЧИНА КРЕТАЊА ИГРАЧА ПРЕМА ГОЛУ У ФАЗИ ЗАЛЕТА (БОЧНО У ОДНОСУ НА ГОЛ ПРОТИВНИКА). НАЈВИШЕ ГА КОРИСТЕ СПОЉНИ ИГРАЧИ, УГЛАВНОМ СА УДАЉЕНОСТИ 9 ДО 12 МЕТАРА ОД ГОЛА, У СИТУАЦИЈАМА КАДА У ПРОТИВНИЧКОЈ ОДБРАНИ НАСТАНЕ ДОВОЉНО ШИРОК ПРОСТОР ЗА ПРОЛАЗ ЛОПТЕ.

ЕФИКАСНИЈИ ЈЕ УКОЛИКО СЕ ИЗВОДИ СА СРЕДИНЕ, ОДНОСНО СА ПОЗИЦИЈЕ ЛЕВОГ И ДЕСНОГ СПОЉЊЕГ И ЦЕНТРАЛНОГ ИГРАЧА.

ОВА ТЕХНИКА СПАДА У ГРУПУ НАЈСТАРИЈИХ А УЈЕДНО И НАЈЕФИКАСНИЈИХ ШУТЕВА, ЈЕР ЈЕ МОГУЋЕ ПОСЛАТИ ЛОПТУ ПРЕМА ГОЛУ МАКСИМАЛНОМ СНАГОМ И БРЗИНОМ.

Реализацију овог шута могуће је поделити на четири фазе : залет, доношење лопте у позицију за избачај, замах и избачај и праћење лета лопте након њеног напуштања шаке.

Залет се реализује са два, односно три корака. Најчешће се користи тзв. ” шасе ” корак. Први корак је, обично, искорак супротном, левом ногом (ако се шутира десном руком), други закорак или докорак десном, а трећи искорак супротном (левом) ногом.

Доношење лопте у позицију за замах могуће је на два начина : најкраћим и полукружним замахом одоздо. У време извођења ” шасе ” корака (закорак или докорак) мање или више врши се засук телом у страну руке којом се шутира. Величина засука зависи од жељене снаге шута као и од величине растојања између стопала једне и друге ноге у моменту извођења закорака. Други начин изношења лопте у позицију за замах се примењује ако желимо шутнути лопту већом брзином.

Фаза змаха почиње ангажовањем мишића стражњег скочног зглоба, те се максималном брзином преноси преко коленог зглоба, кука (уз истовремени пренос тежишта са стражње на предњу ногу) тела, раменог зглоба, лакта, шаке, а завршавају га прсти, који коначно избацују лопту и дају јој жељени смер и евентуалну ротацију. Снагу шута одређује величина кинетичке енергије коју остварује тело и рука при замаху.

Праћење лета лопте је завршна фаза при шутирању. Пошто је лопта напустила руку, кретање руке треба продужити.

ГРЕШКЕ ПРИ БОЧНИМ ВРСТАМА ШУТА

- **Споро кретање при извођењу залета, спор улазак у ” шасе ” кораке ;**
- **Неправилни покрети руку и ногу (лоша координација) при залету и при извођењу бацања ;**
- **Спор замах, недовољно брз покрет руке с лоптом непосредно пред избачај ;**
- **Недовољно брз покрет руком напред и непотпун пренос тежине тела на искорачену ногу (код дешњака на десну и обрнуто) ;**
- **Недовољно велик или мали корак у фази шута (пре него лопта напусти шаку) ;**
- **Изостављена фаза праћења лета лопте (нагло заустављање руке којом се шутира) ;**
- **Упућивање лопте скоро увек у исти део гола и често коришћење само једне варијанте ове технике ;**
- **Често лоша процена положаја противничког играча па је такву лопту лако изблокирати .**

ЧЕОНИ ШУТ

ЧЕОНИ ШУТ СЕ ПРИМЕЊУЈЕ СА РАСТОЈАЊА ОД 7 ДО 12 М КАДА СЕ У ОДБРАМБЕНОЈ ФОРМАЦИЈИ СТВОРИ ” ПУКОТИНА ”, ТЈ. ДЕО ПРОСТОРА У ОДБРАНИ КОЈИ НИЈЕ ПОКРИВЕН. СПАДА У ГРУПУ БРЗИХ И ЕФИКАСНИХ ШУТЕВА КОЈИ СЕ, УГЛАВНОМ, КОРИСТЕ СА ПОЗИЦИЈА СПОЉНИХ НАПАДАЧА.

КОД ЧЕОНОГ ШУТА МОЖЕМО РАЗЛИКОВАТИ ЧЕТРИ ФАЗЕ: *ЗАЛЕТ, ИЗНОШЕЊЕ ЛОПТЕ У ПОЗИЦИЈУ ЗА ЗАМАХ И ИЗБАЧАЈ И ФАЗА ПРАЋЕЊА ЛЕТА ЛОПТЕ.*

Залет за реализацију шута врши се кретањем у разним правцима, различитом брзином, без лопте или са лоптом. Задња три корака којима се реализује залет су класични (без шасе корака, преткорака и закорака). Путања кретања играча у залету је, углавном, праволинијска. У моменту извођења првог корака (искорака супротном ногом од руке којом се шутира) играч хвата лопту, било да је води или је добија од саиграча. При другом кораку лопта се најчешће најкраћим путем износи у полазну позицију за замах и избачај. Задњи корак од кога у многоне зависи успех, није типичан. Дужина искорака је нешто већа, док се стопало поставља полулево под одређеним углом на правац кретања.

Друга варијанта овог шута је када играч задржи основни правац (без окретања стопала). Мускулатура искорачене ноге је знатно затегнута и не врши се савијање у зглобу колена. Тако постављена нога представља чврсту полуку на коју се преноси скоро цела маса тела у моменту избачаја лопте. Значајан удео у ефикасности замаха има заклон горњег дела тела.

Фаза замаха почиње оног тренутка када рука са лоптом започне кретање напред, при чему шака са лоптом прстиже лакат, лакат раме а раме кук супротне ноге на коју се преноси тежина тела. Истовремено супротна нога започиње опружање у скочном зглобу и у зглобу колена, што увећава ефикасност замаха. Лопта напушта шаку када се шаком дође у висину очију.

Код **фазе праћења лопте** играч наставља кретање руке и после избачаја тако да шаком додирне натколеницу супротне ноге.

Ради бржег избачаја и ефикаснијег шута, залет се обави са поскоком при извођењу другог корака. Користе се две технике шутирања **са краћим и дужим замахом**.

По техници извођења чеони шут има велике сличности са шутем из кретања " *мађарцем* ". Код " *мађарца* " играч након избачаја лопте наставља кретање (трчање).

ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ ЧЕОНОГ ШУТА И "МАЂАРЦА"

- При реализацији ова два шута углавном се јављају скоро индентичне грешке;
- Споро кретање у припреми и извођењу самих шутева;
- Слабија координација рада ногу и руку у фази кретања са лоптом, код залета при извођењу трокорака;
- Прекид при залету и при извођењу замаха, чиме се ефекат брзине кретања лопте смањује, а тиме прецизност и могућност постизања поготка;
- Лоша процена када су у питању играчи одбране, при чему они успеју на време да блокирају упућену лопту на гол.

СЛОЖЕНИ ШУТЕВИ

У групу сложених шутева спадају сви они шутеви који се изводе још док се играч налази у ваздуху. То су:

скок - шут са одразом у вис и са одразом у даљину, полуерет и шутеви са "лобом".

СКОК ШУТ У ДАЉ

Овај шут припада групи сложених шутева и представља једну од најстаријих техника шутирања. Упућивање лопте на гол овом техником атрактивно је и врло ефикасно, јер се постиже висок проценат погодака. Најчешће се примењује са позиција спољних нападача са дијагоналним залетом с леве или десне стране.

Технику шутирања је, и у овом случају, могуће условно поделити на четири фазе: *залет, одраз, лет и избачај и доскок.*

Залет се обавља максималном брзином, а може бити краћи или дужи. Зависно од ситуације у којој се изводи овај шут (након утрчавања, финтирања, дриблинга и обиласка играча) брзина кретања у залету може бити већа или мања. Дужина залета пре хватања лопте може бити различита, док се други део залета, када играч ухвати лопту, реализује у трокораку. Лопта се хвата у време извођења првог, носи у рукама у време извођења другог и трећег корака. Задњи (трећи) корак може бити дужи или краћи. Играч дужину овог корака подешава према удаљености од линије голмановог простора. Овако обављен залет омогућује да тело играча, након одраза, има дугу путања кретања у фази лета.



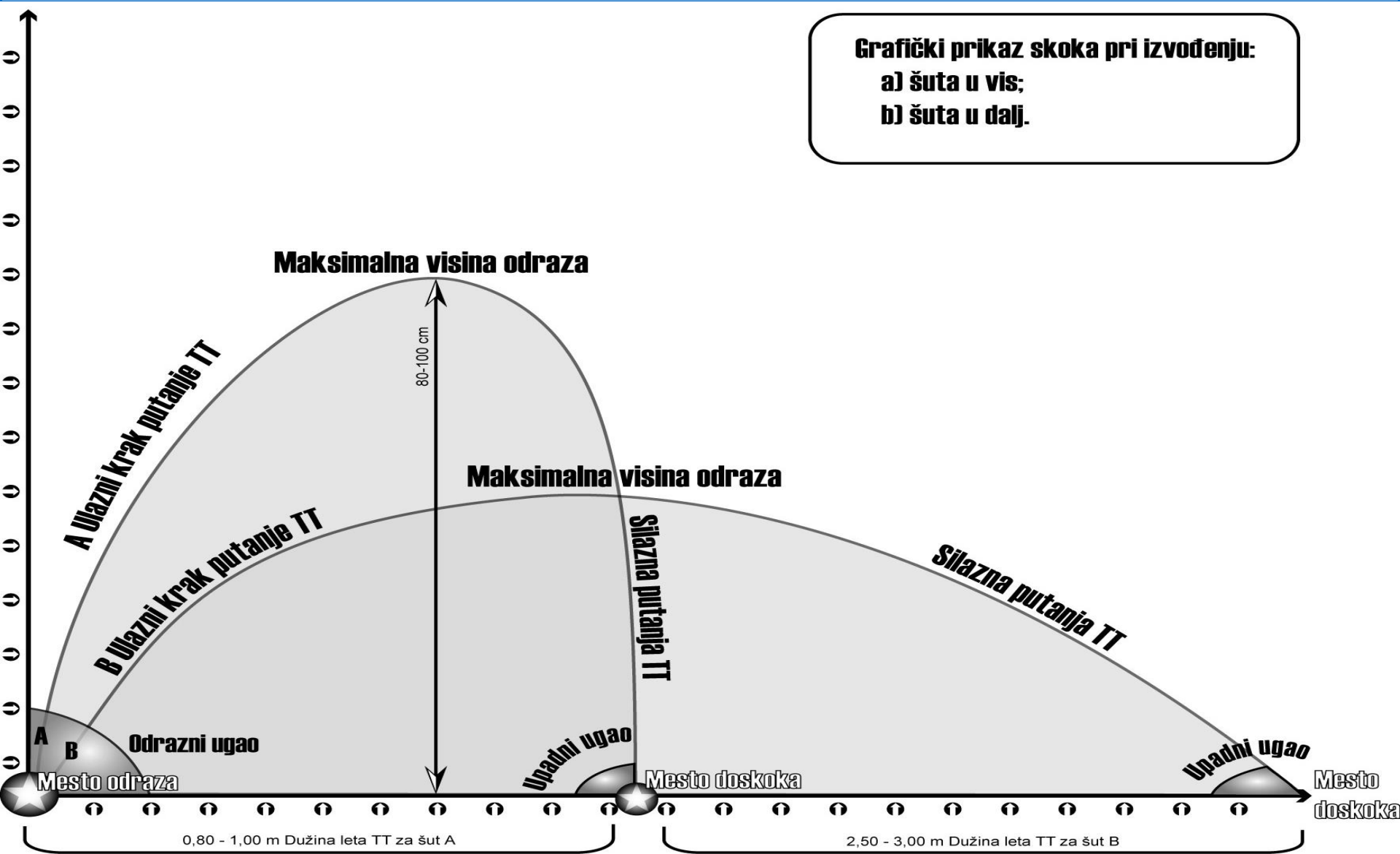
Одраз од тла врши се помоћу експлозивног опружања свих зглобова ногу. Мишићи опружачи доњих екстремитета и тела имају притом одлучујућу улогу. Значајан допринос у крајњем ефекту одраза има замашна нога, која се, савијена у колену и незнатно савијена у зглобу кука, брзо подиже горе и мало у страну. Овакав покрет ногом, као и одвођење слободне руке у одручење, потпомаже одржавању потребне равнотеже тела за време лета и омогућује засук (ротирање) тела у страну руке којом се баца лопта.



Дужину *лета* одређује, углавном, брзина кретања играча у залету као и правац и ефекат одраза. Одразом се постиже максимална висина одскока, док брзина и дужина залета одређује дужину лета. Након одраза играч лопту износи у полазну позицију за замах и избачај користећи краћи или дужи пут. Краћи пут је када играч износи лопту покретом кроз предручење до узручења са савијеним лактом и до 90 °. Дужи пут је уствари кружни покрет руком у зглобу рамена на доле и назад (заручење) до узручења. Оваквим покретом у зглобу рамена рука пређе пут у дужини 3 / 4 круга.

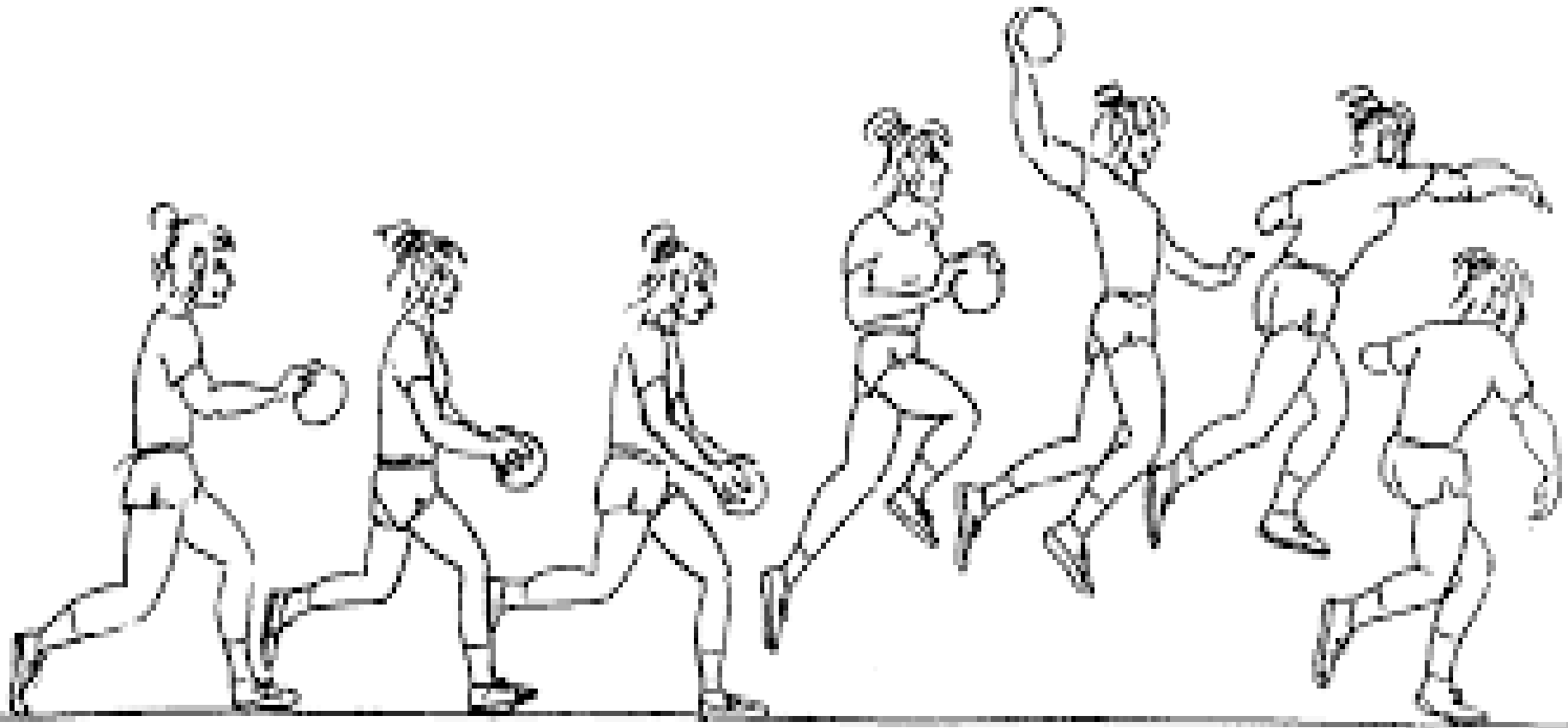


Пућања којом се креће тежиште тела при лету кроз ваздух има изглед издужене криве, при чему су место одраза и доскока удаљени у просеку 2,5 – 3,0 м . Одраз се обично обавља супротном ногом од руке којом се шутира, док је доскок на исту ногу.



Играч испушта лопту (шутира) обично у моменту када тежиште тела постигне максималну висину. Међутим у савременом рукомету је све више присутно испуштање лопте у фази силазне путање тела.

Доскок се обично врши на исту ногу којом се играч одразио или истовремено на обе ноге. Судар тела са подлогом при доскоку ублажује се мањим или већим почучњем у зглобу колена као и наставком кретања. Понекад играч доскок и приземљење обавља падом.



ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ СКОК ШУТА У ДАЉ

- **Недовољно брз залет ;**
- **Мали одраз ;**
- **Кратак замах с лоптом ;**
- **Лоша процена ситуације у моменту испуштања лопте ;**
 - **Недовољна брзина кретања при лету према голу при чему играчи одбране ”затворе” пролаз па се направи прекршај (фаул) у нападу;**
 - **Велики или недовољан угао одраза и сл.**



СКОК ШУТ У ВИС

Овај шут, као и остали с позиција спољних нападача; реализује се из зоне шута 7 - 11 метара. Користи се у ситуацијама када је формирана одбрана противника, па спољни играч тражи прилику да неометано упуту лопту преко ” живог зида ” противника .



Скок шут је могуће рашчланити на четири фазе : *залет, одраз, лет и избачај лопте и доскок.*

Залет може да се реализује без лопте и са лоптом, док се пријем лопте реализује у кретању. Дужина залета пре примања лопте је различита, а кретање се врши релативно умереном брзином. Овај део залета је, практично, припрема за залет с лоптом, који се реализује трокораком. Залет може бити *бочни* и *чеони*.

Без обзира на начин како се играч креће, бочно или чеоно, залет је кратак и знатно спорији него код скок шута у даљ. У односу на линију гола правац залета може бити управан, дијагоналан и паралелан. Путања по којој се креће играч у залету може бити права и полукружна. Оваквим залетом се жели постићи максимална висина како би се шака са лоптом довела у простор где противнички играч неће моћи да блокира ” шут ”.

Под првим кораком играч хвата, у току трећег и у фази одраза износи лопту у полазну позицију за избачај. Код бочног залета први корак је искорак левом ногом мало у страну, десном се обавља докорак или закорак, а врло ретко преткорак. Задњи искорак левом обавља се нешто дужим кораком док је комплетна мускулатура у појачаном тону. Кратак залет и релативно спора брзина кретања у залету омогућују да играч постигне максималну висину одраза.



Одраз се обавља супротном ногом од руке којом се шутира. Место одраза и доскока нису много удаљени једно од другог (80 – 100 цм). Висина одраза у односу на висину одраза код скок шута у даљ је већа (до 1 м).

Висина одраза зависи од :

- Снаге мишића опружача ноге којом се врши одраз ;
- Брзине нервно – мишићне реакције ;
- Технике, односно координације у фази залета и одраза ;
- Замаха друге ноге и ” слободне ” руке .

Нога која не учествује у одразу правилном координацијом врши кружни покрет који утиче на повећање одразног импулса. Покрети се обављају у зглобовима кука и колена. Реактивно преношење замаха помаже подизање тела на већу висину. Рука којом се шутира својим покретом у фази изношења лопте у полазну позицију за избачај такође потпомаже висину одраза. Тај утицај је већи ако се изношење лопте обавља кружним путем (дужим) него ако се лопта у полазну позицију доводи најкраћим путем. Уз то, слободна рука, такође, незнатно утиче на висину одраза и на одржавање положаја тела (равнотеже) док је у ваздуху. Ради бржег и снажнијег избачаја, играч обично врши засук у страну руке којом шутира.

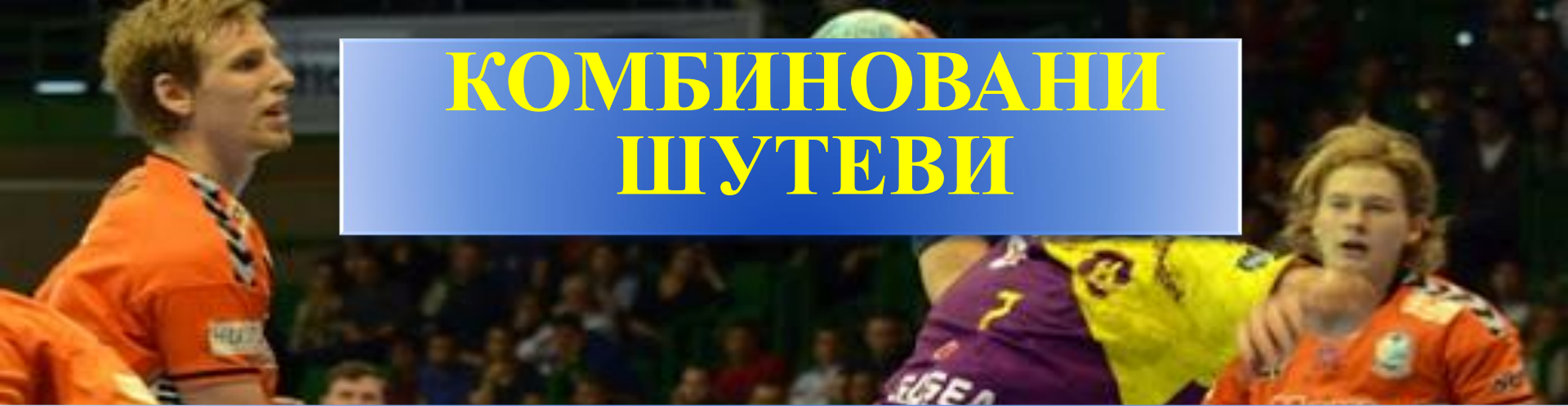
Избачај лопте се врши у тзв. ” мртвој тачки ” тј. када је тежиште тела на највећој висини. Користе се две врсте избачаја, са **већом и краћом амплитудом покрета**. Коришћењем дужег пута у замаху постиже се већа брзина кретања лопте а тиме већа снага шута, док се краћим замахом остварује бржи избачај лопте (шут изненађења).

Доскок се врши на исту ногу којом је обављен одраз. Судар тела и чврсте подлоге је велики. Прегibaвањем у скочном, коленом и зглобу кука долази до приземљења. Од технике доскока, као и од степена припремљености мишића и лигамената ових зглобова, зависи успех при доскоку. Уколико играч приземљење не обави правилно, доскочи на спољашњи руб стопала, може доћи до повреде скочног и коленог зглоба.

При доскоку када одразна нога додирне тле, тежина тела се преноси на другу ногу и играч наставља кретање (ходањем, трчањем). Понекад играчи користе доскок на супротну ногу од одразне или на обе истовремено.

ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ СКОК ШУТА У ВИС

- **Недовољна висина тежишта тела у ” мртвој тачки ” ;**
- **Ако се играч у моменту лета нађе близу противничког играча**
одбране онда га је лако зауставити блоком тела или лопте,
а по
некад се чине прекршаји у нападу ;
- **Слаба прегледност, при чему играч није у могућности да**
уместо
шута покрет усмери (трансформише) у додавање .

A photograph of a handball match. In the foreground, a player in an orange jersey is looking towards the right. In the background, another player in a purple jersey is visible, and a crowd of spectators is blurred in the distance.

КОМБИНОВАНИ ШУТЕВИ

СКОК ШУТ СА ОТКЛОНОМ (ЕРЕТ)

Назив је добио по чехословачком играчу Ерету, који је међу првима почео да користи овакву технику шутирања.

Овај шут спада у групу најсложенијих, најатрактивнијих и најтежих елемената технике рукометне игре. Данас је његову примену могуће срести само са позиције крила.



Као и код предходних шутева тако и код скок - шута са отклоном разликујемо четири фазе : *залет, одраз, лет и збачај лопте и приземљење (доскок)*.

Залет је кратак, 2 – 3 корака након хватања лопте. Користи се праволинијски и полукружни залет. И код овог шута први корак се изводи ногом супротном од руке којом се шутира. Дужина првог корака је нормална, други и трећи корак могу бити дужи или краћи, што зависи од удаљености играча од линије голмановог простора. При извођењу другог корака играч треба да погледа у правцу линије гола, како не би направио преступ. Залетом се, поред стварања оптималних услова за реализацију одраза у висину, настоји постићи већа дужина хоризонталног лета кроз ваздух. Угао кретања играча у залету и у току лета у односу на линију гола износи око 45°.

Уколико шут изводи дешњак, *одраз* се врши левом ногом. Отклон улево (у страну ” слободне ” руке) започиње при извођењу задњег корака, а у току лета отклон се повећава. Понекад се у лету постиже да су уздужна оса тела и подлога скоро паралелне. За време кретања тела при одразу рука се поставља иза главе, а шака са лоптом налази се изнад супротног рамена.

Избачај се врши брзим одсуком трупа и бичовитим замахом руком. Лопта напушта руку пре него што тело почне да пада на доле (у ” мртвој тачки ”). За све време лета играч посматра кретање голмана да би упутио лопту у небрањени део гола.

Приземљење почиње додиром подлоге левом руком, а затим се окретом тела (одсуком) груди окрећу ка тлу. Приземљење је могуће извршити на више начина :

- 1. Контакт са подлогом успоставља се доласком у склек, а затим се кретање наставља клижењем по поду тзв. ” упијачем ” (више га користе девојке)**
- 2. Играч након додира тла левом руком и телом наставља кретање обртањем око уздужне осе у страну десне руке (уколико играч изводи шут десном руком)**
- 3. Играч обавља приземљење колutom напред преко једног или другог рамена**

Понекад играчи избегавају пад па шутирање на гол с крила изводе тако што, након одраза и великог отклона у страну леве руке, обезбеде довољно велики угао за успешан шут и постизање поготка. Доскок се у том случају обавља на одразну (леву) ногу. Овако изведен шут се назива полуерет.

ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ СКОК ШУТА СА ОТКЛОНОМ (ЕРЕТ)

- **Слаб одраз**
- **Мали отклон**
- **Брзоплето шутирање**
- **Недовољно уочавање места голмана**
- **Одлазак у ” мртав угао ”**
- **Натрчавање на играча одбране уз прекршај**
- **Лоша техника приземљења**
- **Гажење линије голмановог простора и сл.**

ШУТИРАЊЕ ОТКЛОНОМ У СТРАНУ РУКЕ КОЈОМ СЕ ШУТИРА

Ову технику шутирања најчешће користе спољни нападачи када се нађу у зони шута ближе голу (између 6 и 9 м) а поред себе имају само једног играча одбране, као и крилни када се нађу у сличној ситуацији.

При извођењу овог начина шутирања постоје, углавном две варијанте :

- 1. Када играч има константно контакт са подлогом (без одраза)**
- 2. Када обавља шутирање користећи се ускоком (са одразом)**

Одроз и ускок у голмански простор обично користе крилни играчи када у току лета врше отклон у страну руке којом шутирају. У овом случају, уколико играч при шутирању мора да падне, сигурно приземљење се обавља тако што, након шута ускоком и падом, контакт са подлогом обавља руком којом шутира или врши колут напред преко рамена истоимене руке.

ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ ШУТА ОТКЛОНОМ У СТРАНУ РУКЕ КОЈОМ СЕ ШУТИРА

- Спор и сувише дуг залет ;
- Судар са одбрамбеним играчем при чему се дешава прекршај играча у нападу ;
- Лоша координација при извођењу шута и недовољан отклон у страну руке којом се шутира ;
- Слаба прегледност и недовољно уочавање места голмана у моменту шутирања ;
- Превише размишљања о томе како ће се приземљити (пасти) него о самој реализацији шута ;
- Неспретно и неправилно приземљење при чему може да дође до повређивања .

ШУТ У ПАДУ

Ово је најчешћи начин шутирања на гол са позиције кружног нападача. С обзиром на место са кога се изводи (испред средњег дела линије голмановог простора) и удаљености (6 – 7 м од гола) спада у групу оних техника шутирања код којих је проценат ефикасности велики.



Довођење тела у позицију за шут је врло тешко, а условљено је положајем и начином ометања од стране противничких играча. Долазак у повољну позицију може се остварити на више начина :

- пре противника заузети место поред линије голмановог простора ;**
- финтирањем или утрчавањем обезбедити отворен пролаз према голу .**

Пре пријема лопте играч према голу може бити окренут лицем, боком или леђима. Најтеже је остварити успешан пријем лопте. Ослобађање од противничког играча врши се уз помоћ финте, уласком у празан простор, окретом око једне или друге ноге и сл. .

Лопта коју прима кружни нападач треба да буде упућена прецизно, правовремено и у пределу главе или груди. Још у моменту пријема (хватања) лопте играч процењује свој положај у односу на противника и започиње кретање којим ће доћи у најповољнију позицију за успешан шут према голу. Након пријема лопте ослобађа се противника, како би заузео место испред линије гола и обезбеди отворен пут према голу. Лопту најкраћим путем, ” заштићену ” од противника, износи у позицију за избачај. Окрет према голу треба да буде брз, повезан са падом у голманов простор са ослонцем на једну или на обе ноге, са одрзом или без њега.



Фаза **замаха** почиње чим је лопта доведена у крајњу позицију за избачај и траје, истовремено, док се тело креће према голу. Ефекат замаха зависи од брзине кретања руке и дужине пута на којом се обавља.

Када се шутира без одскока (са ослонцем) избачај се врши још док је тело у контакту са подлогом, непосредно пре додире подлоге рукама. Лопта напушта руку у фази пада када тело (уздужна оса) и подлога чине угао од $55 - 45^\circ$. У случају коришћења одраза (ускока) избачај лопте се врши у тренутку када тело заузме положен, скоро хоризонталан положај у односу на подлогу.

За време пада и замаха поглед играча је стално усмерен према голману, како би могао добро да процени који је део гола најмање заштићен.



ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ ШУТА У ПАДУ

- **Слаб пријем лопте ;**
- **Споро кретање у фази доласка у позицију за шут ;**
- **Спора и недовољно изграђена финта ;**
- **Недовољно чување лопте од противника ;**
- **Слаба процена положаја голмана ;**
- **Шутирање насумице ;**
- **Споро изношење лопте у позицију за замах ;**
- **Кад играч размишља о томе како ће пасти итд.**

ШУТИРАЊЕ НА ГОЛ СА УВРТАЊЕМ ТЕЛА ОКО УЗДУЖНЕ ОСЕ - ” ШРАУБА ”

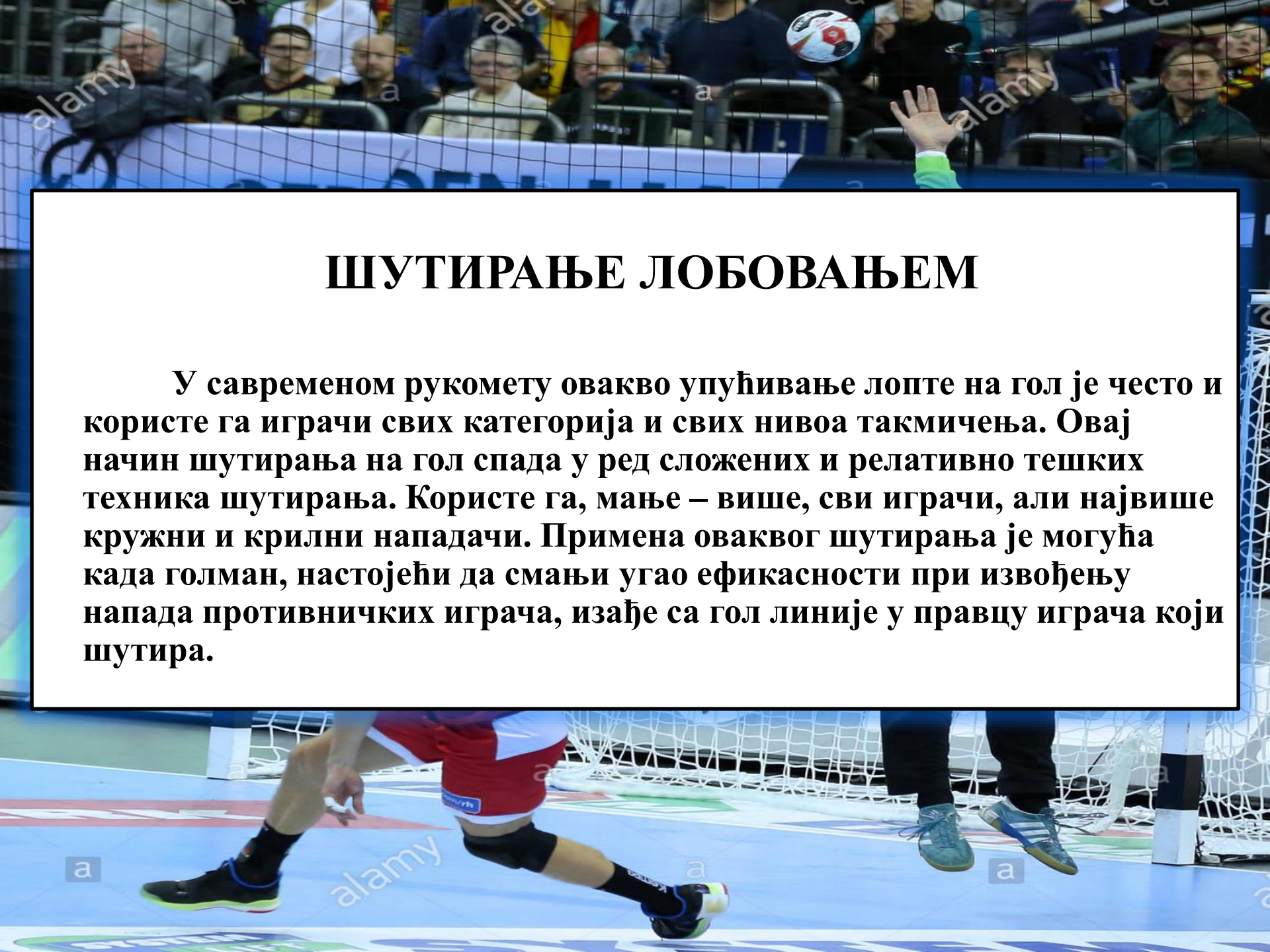
Ова техника шутирања се користи када се играч напада нађе поред линије голмановог простора леђима окренут голу, а има отворен пут и слободан правац ка голу. Коришћење овог шута се ређе сусреће у модерном рукомету, јер су одбране чвршће и покретљивије, тако да је теже створити услове за успешну реализацију овог шута.

” Шрауба ” као шут има више варијанти :

- **шут замахом поред тела – доле у висини кука**
- **шут са стране у висини рамена и**
- **шут замахом на горе (од предручења до узручења)**

ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ ШУТА “ШРАУБОМ”

- **Слаба прегледност ;**
- **Недовољна или непотпуна прегледност у односу на место и кретање голмана те се лопта упути у правац голмана ;**
- **Спор и непрецизан замах и избачај лопте која промашује гол ;**
- **Судар са играчем одбране што судија кажњава прекршајем ;**
- **Удар лоптом у тело противника итд.**

A handball match in progress. In the upper part, a player's hand is seen reaching up towards a handball that is suspended in the air. In the lower part, a player in a red and white uniform is running on the court, with a goalkeeper's legs and feet visible in the background near the goal.

ШУТИРАЊЕ ЛОБОВАЊЕМ

У савременом рукомету овакво упућивање лопте на гол је често и користе га играчи свих категорија и свих нивоа такмичења. Овај начин шутирања на гол спада у ред сложених и релативно тешких техника шутирања. Користе га, мање – више, сви играчи, али највише кружни и крилни нападачи. Примена оваквог шутирања је могућа када голман, настојећи да смањи угао ефикасности при извођењу напада противничких играча, изађе са гол линије у правцу играча који шутира.

ГРЕШКЕ ПРИ ИЗВОЂЕЊУ ШУТА ЛОБОВАЊЕМ

- **При залету судар са играчем одбране ;**
- **Услед велике брзине у залету постиже се значајно хоризонтално кретање тела, па је тешко извести потребну трансформацију шута, те долази до промашаја гола или лаке одбране голмана ;**
- **У залету не постоји довољна прегледност и обично долази до гажења линије голмановог простора ногом којом се играч одражава ;**
- **Недовољна или слаба процена радњи голмана који се припрема за одбрану ;**
- **Упућивање лопте на гол пре обављеног скока голмана који, понекад, ухвати ” живу ” лопту .**



ХВАЛА НА ПАЖЊИ