

UNIVERZITET U SARAJEVU
FAKULTET SPORTA I TJELESNOG ODGOJA

fasto



GOLMAN U RUKOMETU

PREDMETNI NASTAVNIK

Dr.sci. Rasim Lakota, vanredni . prof.

Golman je igrač koji najznačajnije doprinosi rezultatskoj uspješnosti ekipe.

Za razliku od ostalih igrača, golman je u prilici da najdirektnije utiče na rezultat svakog pokušaja protivničke realizacije.



Golman je dio tima ali njegovo djelovanje je specifično i bitno se razlikuje od ostalih igrača na terenu.

Zbog ove činjenice danas se u savremenom rukometu edukacija i trenažni proces golmana fokusira na **INDIVIDUALIZACIJU**.



Razvoj rukometne igre, posebno prelazak s velikog na dvoranski rukomet i pojava izrazito snažnih udaraca, rezultirao je i evolucijom tehnike golmana.

- klasična
- kombinirana
- postavljачka



Cilj golmanove igre je da spriječi protivnikovu realizaciju šuta odbijanjem ili hvatanjem lopte, da loptu što prije stavi pod kontrolu te da je na najbrži i najučinkovitiji način proslijedi suigračima.



Tehničko-taktičko djelovanje golmana

- neposredna priprema odbrane udarca (kretanje, postavljanje i stav)
- odbrana udaraca (obrambeni pokreti)
- igra s loptom koja je pod kontrolom (ubacivnje)
- pasivna faza kada je ekipa u napadu (postavljanje, praćenje i presijecanje)

NEPOSREDNA PRIPREMA OBRANE UDARCA

- Osnova ove tehnike je zauzimanje optimalnog prostornog položaja, maksimalna racionalnost obrambenih pokreta i potpuna iskoristivost tijela kao obrambene površine.
- Ona osigurava idealnu iskoristivost motoričkog i morfološkog potencijala golmana.



OSNOVNI PRINCIP POSTAVLJANJA

- Pod postavljanjem podrazumjevamo zauzimanje odgovarajućeg mijesta u golmanovom prostoru, odnosno zauzimanje najpovoljnijeg položaja tijela na toj poziciji.
- Samo pravovremeno, precizno i tehnički pravilno izvedeno postavljanje omogućuje najracionalnije i najbrže ispoljavanje odbrambenih pokreta.



TRI USLOVA ZA POSTAVLJANJE

- podjednako osiguravanje svih dijelova gola
- maksimalno iskorištenje tijela kao odbrambene površine
- omogućavanje najkraćeg puta tijela i njegovih dijelova prilikom odbrambene intervencije



SITUACIJSKO KRETANJE VRATARA

- Tokom napada protivničke ekipe golman se ispred gola kreće po putanji luka u osnovnom stavu, najčešće na udaljenosti 0.5-1 metar od gola.
- Kretanje se vrši kratkim bočnim kliznim koracima i dokoracima, a kada treba izvršiti okomiti izlazak primjenjuje se osnovno atletske kretanje.



OSNOVNI STAV

- U osnovnom golmanskom stavu težina je ravnomjerno raspoređena na obje noge koje su razmaknute za širinu ramena.
- Oslonac je na prednjem dijelu stopala koja su paralelna u odnosu na pravac šutiranja, dok su koljena blago pogrčena.
- Ruke su pogrčene u laktu pod nešto više od 90 stupnjeva, nadlaktice se nalaze u odručenju i blagom predručenju u odnosu na trup, tako da se dlanovi koji su otvoreni prema lopti s raširenim prstima nalaze u visini očiju.
- Trup i glava su uspravni s pogledom usmjerenim na loptu.



KRILNI STAV

- Kada je ugao šutiranja izrazito mali, primjenjuje se krilni stav. Golman je postavljen uz stativu i malo ispred nje, toliko da lopta ne može proći između njega i stative do koje se nalazi. Noge su razmaknute za veličinu lopte, neznatno pogrčene u koljenima, a trup je uspravan. Težina je prebačena na nogu bližu stativi, dok je stopalo slobodne noge više zakrenuto prema vani te lagano dodiruje tlo u cilju održanja ravnoteže. Ruka bliža stativi pogrčena je u laktu i postavljena malo ispred i iznad glave. Druga ruka također je pogrčena u laktu, postavljena je niže i odmaknuta od trupa, tako da se šaka nalazi u visini ramena.



ODBRAMBENI POKRETI

- ODBRANA UDARACA S VANJSKIH POZICIJA
- ODBRANA VISOKIH UDARACA
- ODBRANA POLUVISOKIH UDARACA
- ODBRANA NISKIH UDARACA
- ODBRANA UDARACA S KRILA
- ODBRANA SEDMERCA



ODBRANA UDARACA S VANJSKIH POZICIJA

- *Čekanjem* - odbrambena intervencija započinje nakon što lopta napusti ruku pucača.
 - *Čitanjem* - prijevremena akcija praćenja izbačajnog pokreta ili poznavanje načina šutiranja pojedinog igrača
-
- **PRAVOVREMENOST**





ODBRANA VISOKIH UDARACA

- Visoki udarci brane se iz osnovnog stava. Odbrana započinje odgurivanjem od tla ili odrazom noge suprotne strani u koju je lopta upućena, i koji je usmjeren prema mjestu očekivanog kontakta s loptom.
- Kako igrači nastoje gađati najudaljenije dijelove gola, a to je prostor gdje se spajaju prečka i stativa, odraz je najčešće usmjeren u tom pravcu, dakle pod otprilike 60 stepeni. Trup se blago otklanja prema mjestu kontakta s loptom, a na loptu se istovremeno ide objema ispruženim rukama.

ODBRANA POLUVISOKIH UDARACA

- Pod poluvisokim udarcima podrazumijevaju se oni upućeni u visini između kuka i ramena. Trup se otklanja prema mjestu kontakta s loptom, a slobodna noga se bočnim iskorakom odvodi u ispad tako da se težina prebacuje na iskoračnu nogu. Na loptu se reagira jednom ili objema ispruženim rukama, ovisno o raspoloživom vremenu.



ODBRANA NISKIH UDARACA

- Iz osnovnog stava vrši se otklon suprotnom nogom u odnosu na loptu, koji je usmjeren pod što manjim uglom. Noga bliža lopti istovremeno vrši bočni iskorak tako da se težina u potpunosti prenosi na iskoračnu nogu. Trup se otklanja prema mjestu kontakta s loptom uz istovremeno okretanje oko uzdužne osovine prema naprijed. Bliža ruka se ispruža i postavlja ispred iskoračne noge gotovo do tla, dok je slobodna ruka ispružena i nalazi se s druge strane trupa radi održavanja ravnoteže.





OBRANA UDARACA S KRILA

- OSNOVNI KRILNI STAV
- Udarci s krilnih pozicija uglavnom se brane tzv. *zatvaranjem* zbog malog ugla šutiranja koji ograničava napadačeve realizacijske sposobnosti.
- Kod izrazito malog kuta šutiranja golman se nalazi uz stativu.
- Na visoko upućene lopte reagira jednom ili objema rukama, na niske slobodnom nogom, dok poluvisoke udarce brani istovremeno slobodnom nogom odnoženjem i rukom daljom od stative odručenjem.
- Golman se neposredno prije izbačaja lopte može namjerno postaviti još dalje od prve i tako osigurati drugu stativu, svjesno nudeći realizaciju protivniku u bližu stativu i zatim braniti taj dio vrata. NAVLAČENJE

ODBRANA UDARACA S MALIH UDALJENOSTI

- Ako udarac slijedi iz neposredne blizine i pod većim uglom, nužna je prijevremena obrambena akcija koja započinje prije izbačaja lopte. Primjenjuje se kod obrane udaraca s pozicija kružnog napadača, kod uskoka vanjskog igrača u golmanski prostor nakon prolaza ili kod obrane udarca iz protunapada.
- Otvaranje - lepeza
- Prateći kretanje napadača u skoku, golman postavlja tijelo tačno na loptu, odnosno na očekivani smjer šutiranja. U trenutku izbačaja lopte ili neposredno prije njega u osnovnom stavu spušta težište tijela naglašenijim savijanjem koljena te vrši sunožni odraz.
- Odnoženje
- Kod obrane poluvisokih, pa i niskih udaraca koji nisu upućeni po tlu, može se primijeniti i intervencija odnoženjem. Iz osnovnog stava težina se prebacuje na suprotnu nogu u odnosu na stranu u koju je upućena lopta. Slobodna noga je pogrčena u koljenu i odvodi se u odnoženje, te zajedno sa sukladnom rukom koja je u odručenju formira obrambenu površinu.





ODBRANA SEDMERACA

- Kod odbrane najstrože kazne primjenjuju se uglavnom dva načina. Ako se ne očekuje izrazito snažan udarac, golman može ostati neposredno ispred gol crte i reagirati kao kod udaraca s vanjskih pozicija, dakle, **čekati da lopta napusti ruku** pucača i reagirati pravovremeno ili čitati njegovu namjeru i **reagirati prijevremeno**.
- Golman veću učinkovitost kod obrane sedmerca iskazuje ako izvrši okomiti izlazak prema pucaču za 2,5 - 4 metra, čime se prividno povećava obrambena površina.

IGRA S LOPTOM KOJA JE POD KONTROLOM

- Nakon izvršene odbrane ili kada lopta pređe poprečnu crtu, nakon protivnikova udarca na gol ili primljenog zgoditka, zadatak je golmana da što prije stavi loptu pod kontrolu.
- Ako postoji izgledna mogućnost upošljavanja suigrača u protunapadu, golman to mora što brže uraditi, a ukoliko takva mogućnost ne postoji, mora što brže proslijediti loptu najbolje postavljenom suigraču.
- Uoči li da je protivnički golman izašao predaleko sa svog gola može direktnim paraboličnim udarcem postići zgoditak.
- Nakon primljenog gola golman će nastojati što brže izbaciti loptu na središte svom suigraču kako bi ovaj mogao što prije izvesti početno bacanje.
- Golman loptu u igru ubacuje osnovnim bacanjem s tla.

METODIKA OBUČAVANJA

- Kretanje ispred gola s zauzimanjem osnovnog i krilnog stava
- Izvođenje odbrambenih pokreta bez lopte iz krilnog i osnovnog stava
- Izvođenje odbrambenih pokreta bez lopte iz situacijskog kretanja
- Izvođenje odbrambenih pokreta u cilju odbijanja dodanih lopti
- Izvođenje odbrambenih pokreta u cilju šutiranih lopti u zadani dio gola
- Izvođenje odbrambenih pokreta u situacijskim uvjetima slobodnog šutiranja s pojedinih pozicija
- Naizmjenična provedba odbrambenih pokreta i ubacivanja lopte
- Primjena tehnike u situacijskom uvjetima (igra)

GREŠKE

- Prekoračno - zakoračno kretanje golmana
- Tijelo nije na središnjici ugla područja šutiranja
- Neravnomjerno raspodjeljena težina u osnovnom stavu
- Pasivne ruke u osnovnom stavu koje su opuštene uz tijelo
- Izostanak vanjske rotacije natkoljenice, što onemogućava otvaranja stopala iskoračne noge
- Bočno okretanje prema napadaču ili saginjanje glave uslijed straha od pogotka loptom
- Odbrambeni pokret se ne izvodi u poprečnoj ravni, što produžava put angažiranog dijela tijela kod odbrane

- odnoženje ispruženom nogom bez pogrčenja u koljenu kod obrane poluvisokih udaraca
- podizanje pa spuštanje iskoračne noge u ispadu kod odbrane niskih udaraca
- nepravovremena reakcija (prijevremena ili zakašnjela)
- odbrambeni pokret se izvodi u kretanju prema natrag
- odraz s krive noge kod odbrane visokih udaraca s vanjskih pozicija