

Univerzitet Crne Gore
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje

SISTEMATIZACIJA TEHNIČKIH ELEMENATA U RUKOMETU

doc. dr Milovan Ljubojević

Tehnika rukometa



U odbrani

U napadu

igrača

golmana

s loptom

bez lopte

Tehnika igre u napadu bez lopte

OSNOVNI STAV

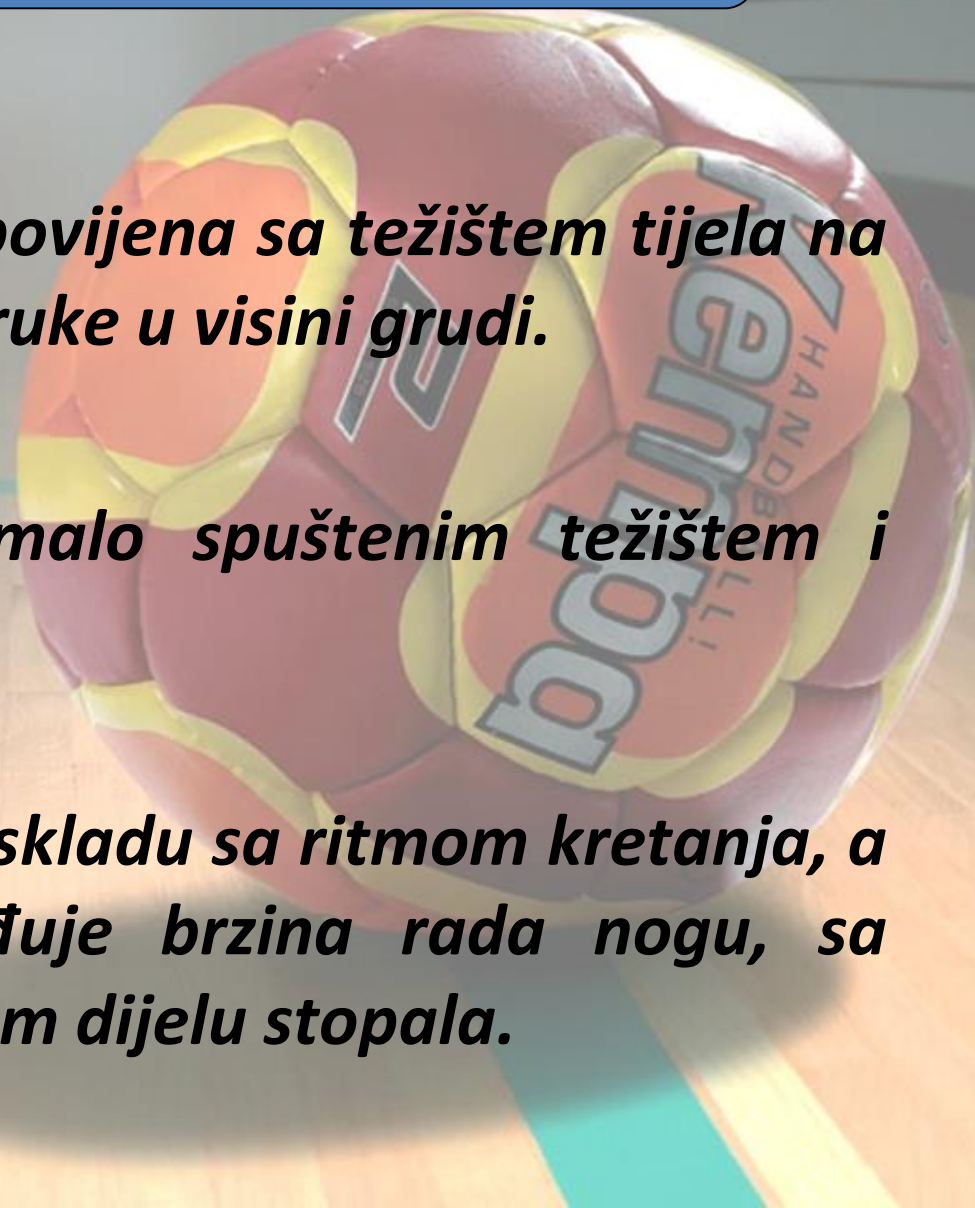
- ***Koljena i tijelo su blago povijena sa težištem tijela na prednjem dijelu stopala, ruke u visini grudi.***

Kretanje

- ***Mekano u tonusu s malo spuštenim težištem i rukama ispred grudi.***

Start

- ***Položaj ruku treba da je skladu sa ritmom kretanja, a brzinu rada ruku određuje brzina rada nogu, sa težištem tijela na prednjem dijelu stopala.***



Zalet

Energičan kratak zalet bez lopte prema голу, preduslov je uspješnog realizovanja elemenata rukometne igre:

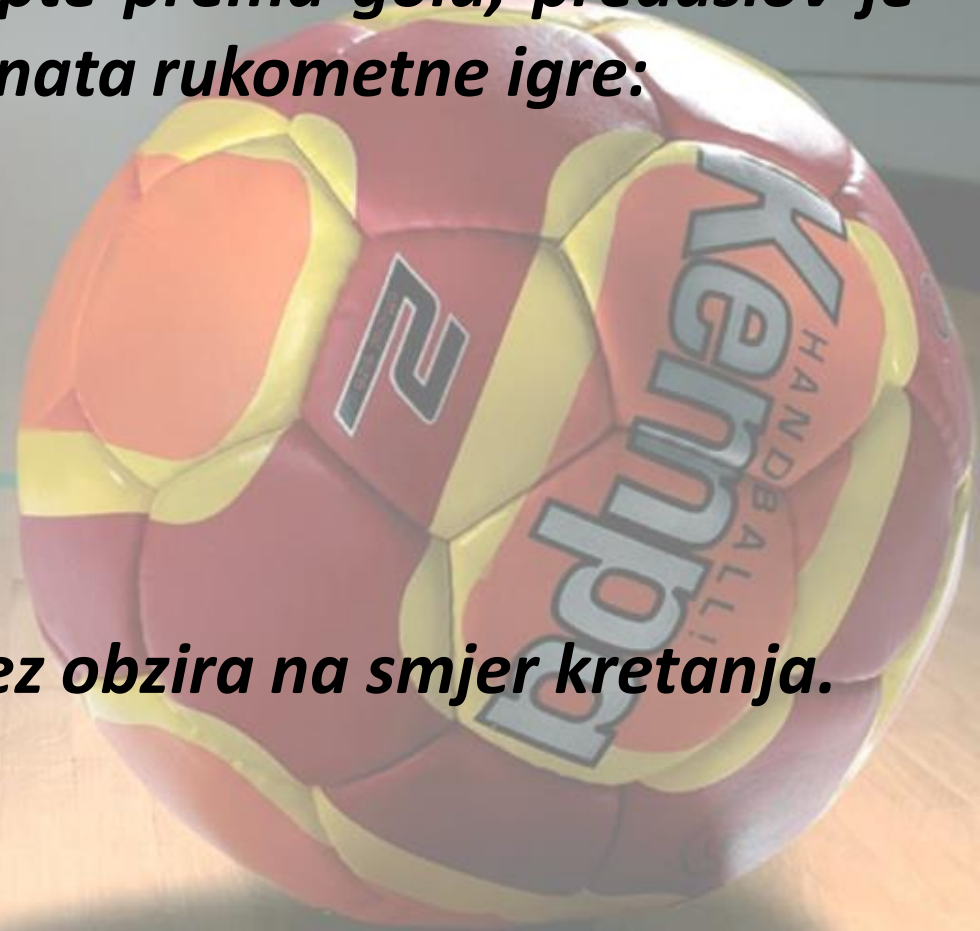
- **polukružni zalet ka lopti,**
- **polukružni zalet od lopte**
- **frontalni zalet ka голу,**
- **paralelan zalet sa golom.**

Otkrivanje

Oslobađanje od protivnika, bez obzira na smjer kretanja.

Pretrčavanje

Otkrivanje napadača kretanjem pored odbrambenog igrača u smjeru gola.

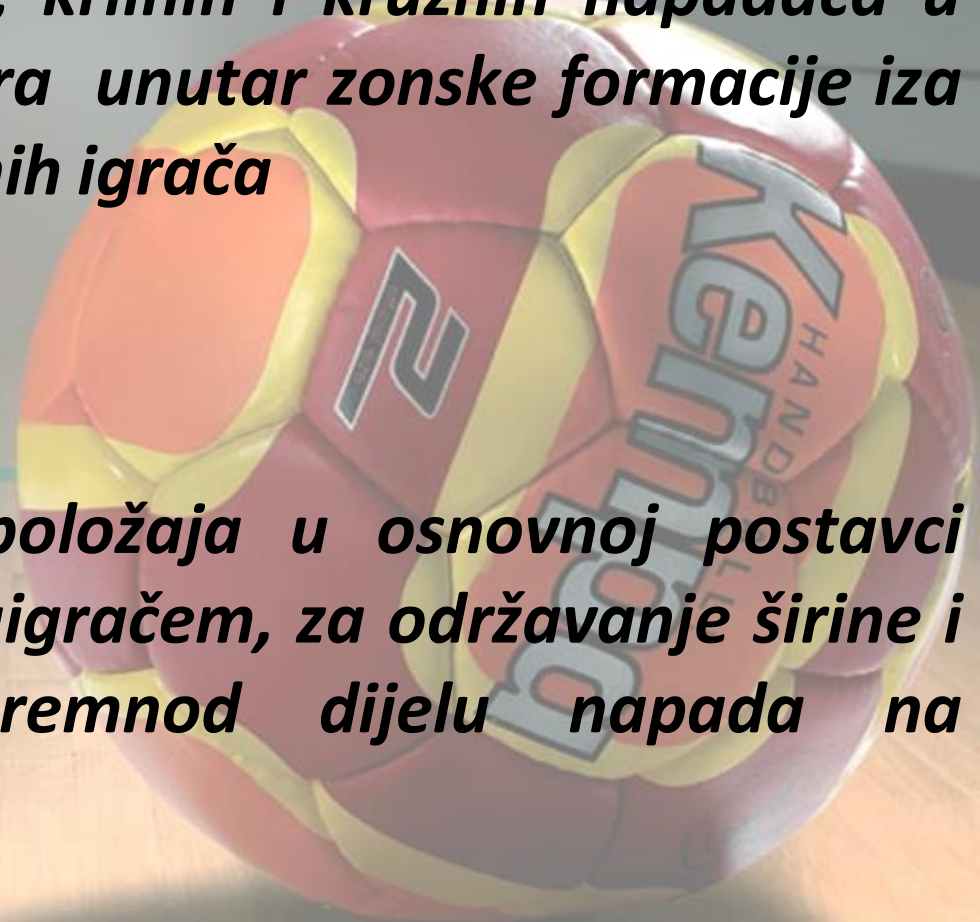


Utrčavanje

Utrčavanje spoljnjih igrača, krilnih i kružnih napadača u prazan prostor koji se stvara unutar zonske formacije iza leđa agresivnih odbrambenih igrača

Promjena mjesta

Uzimanje odgovarajućeg položaja u osnovnoj postavci napadača, zamjenom sa suigračem, za održavanje širine i dubine napada u pripremnoj dijelu napada na organizovanu odbranu.



Promjena smjera kretanja
Jednim kontaktom sa tlom.

Zaustavljanje

Iskoračno dvokorakom,

Sunožno istovremeno – jedan kontakt sa tlom.

Skokovi

- Odras jednom nogom,***
- Sunožni odrazi***

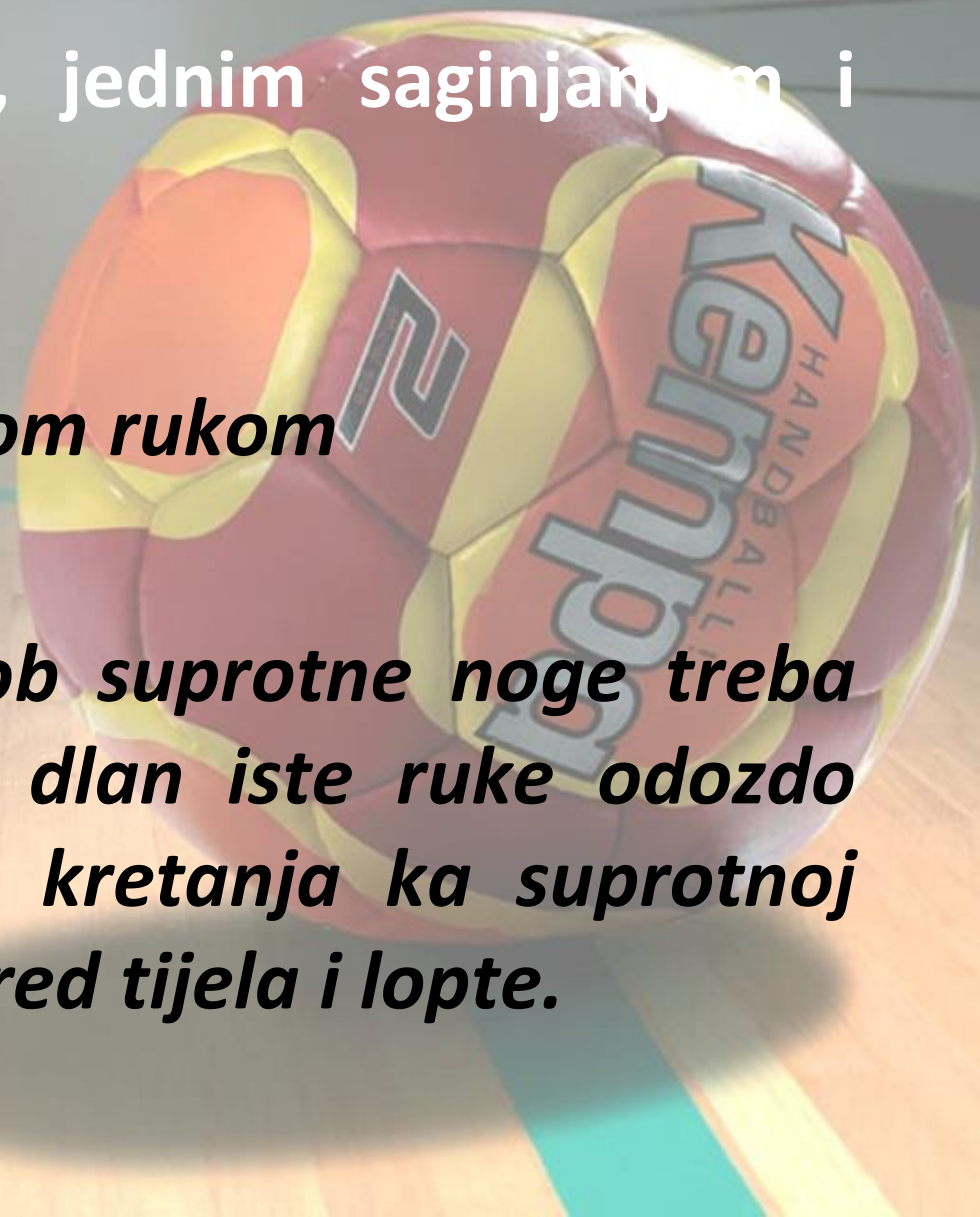
Padovi prizemljenjem prema naprijed

- Povaljkom***
- Upijačem***
- Bočnim kotrljanjem***



Podizanje lopte sa tla, jednim saginjanjem i spuštanjem težišta

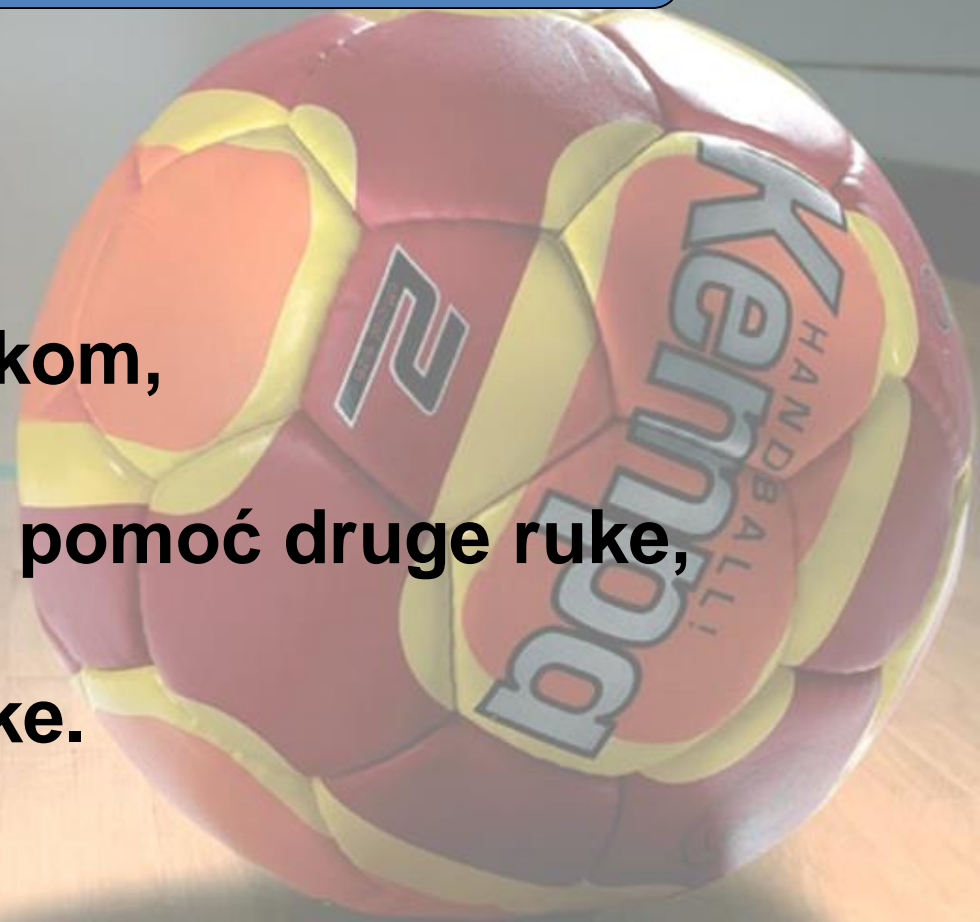
- ***U mjestu:*** sa obje i jednom rukom
- ***U kretanju:*** Skočni zglob suprotne noge treba da se nalazi uz loptu, dlan iste ruke odozdo pokupi loptu u smjeru kretanja ka suprotnoj ruci, koja čeka loptu ispred tijela i lopte.



Tehnika igre u napadu sa loptom

Držanje lopte

- ❖ **držanje lopte jednom rukom,**
- ❖ **držanje lopte jednom uz pomoć druge ruke,**
- ❖ **držanje lopte sa obje ruke.**



OSNOVNE METODSKE NAPOMENE

*Lopta mora biti
prilagođena
uzrastu učenika*

*Kad držimo loptu, palčevi i
kažiprst zatvaraju trougao-
lopta naliježe na korijene
prstiju*

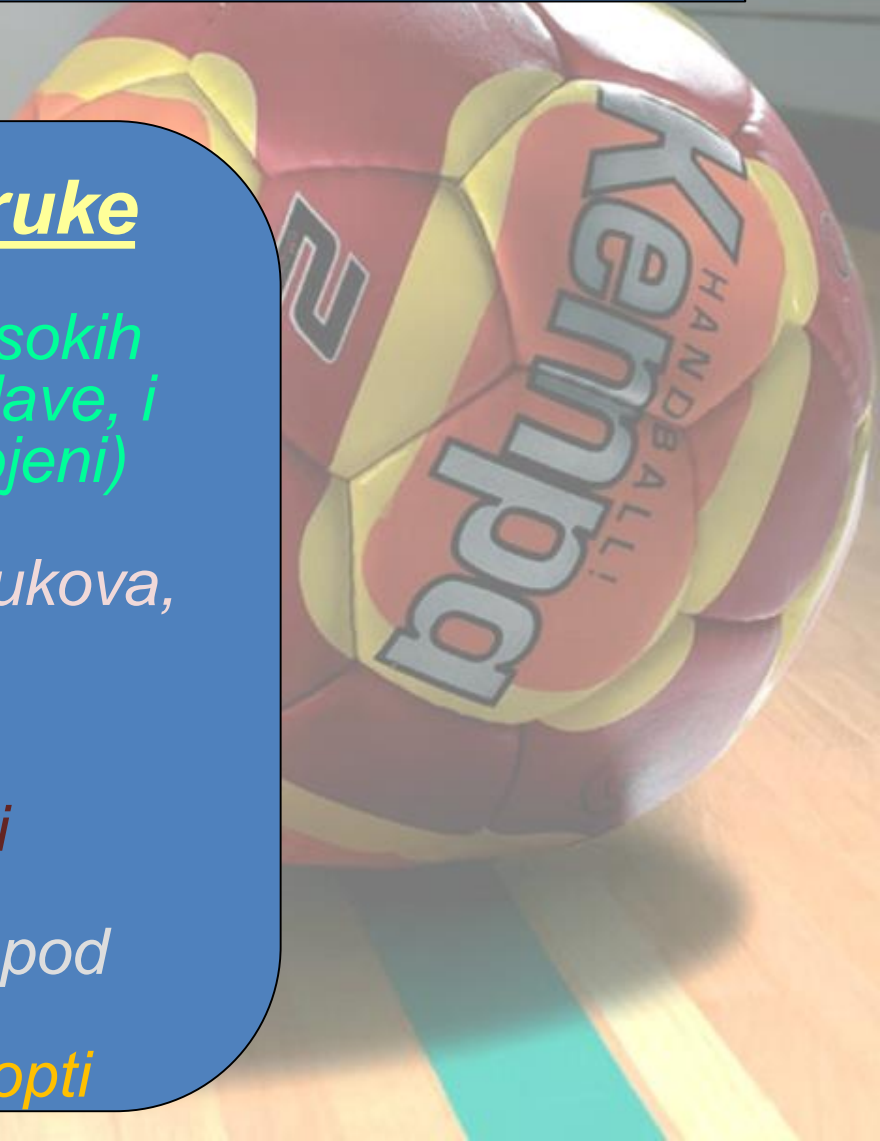


Osnovni stav igrača sa loptom

Tijelo u koljenima blago povijeno, loptu zaštititi tijelom.

Hvatanje lopte sa dvije ruke

- *Hvatanje visokih lopti, poluvisokih lopti, u visini grudi, ramena, glave, i iznad glave, (vrhovi palca spojeni)*
- *Hvatanje niskih lopti, u visini kukova, koljena i ispod koljena. (mali prsti spojeni)*
 - *Hvatanje kotrljajućih lopti*
- *Uzimanje lopte koja stoji na pod*
- *Štopovanje i zaustavljanje lopti*



Osnovne methodske napomene

Kod hvatanja lopte, ruke treba da budu lagano povijene, dlanovi okrenuti u pravcu lopte

- Tražiti od igrača aktivan stav kod hvatanja lopte,**
- Kod vježbanja je važno sinhronizovati kretanje prije prijema lopte**
- Amortizovati hvatanje lopte sa pravilnim postavljanjem ruku i otvorenim dlanovima na koso i naprijed**
- Poslije hvatanja, povezivati sa nekim drugim elementima- vođenje, dodavanje i dr.**

Hvatanje lopte sa jednom rukom

Osnovne methodske napomene

- prsti ruke u pravcu lopte, pri hvatanju lopte povući ruku prema nazad
- prsti ruke prema gore ili sa strane u visini grudi, ramena, glave ili iznad glave
- prsti ruke prema dolje u visini kukova, koljena



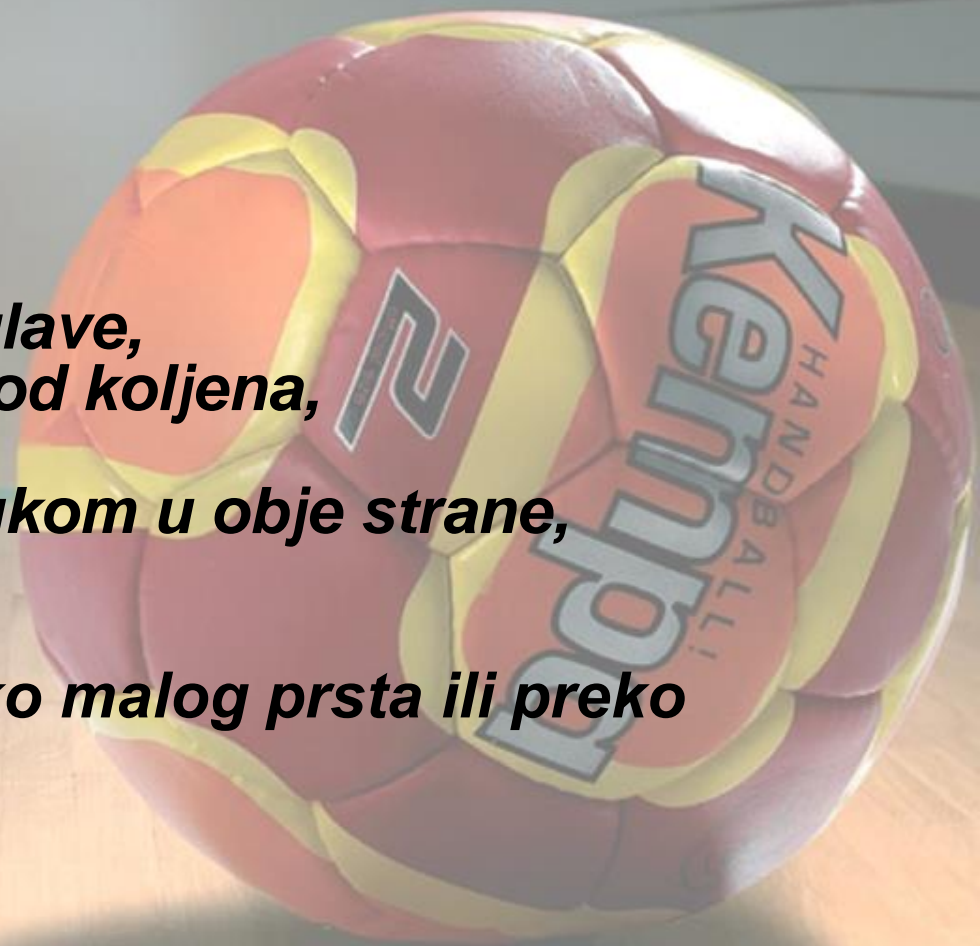
Dodavanje lopte

Iz uporišta (sa tla) **Jednom rukom:**

- visini ramena, glave i iznad glave,
- u nivou kukova, koljena i ispod koljena,
- otklonom u obje strane,
- iza glave desnom i lijevom rukom u obje strane,
- iza leđa,
- između nogu,
- Iz ručnog zgloba bočno, preko malog prsta ili preko palca,

Jednom rukom iz skoka:

- u smjeru kretanja,
- iza leđa

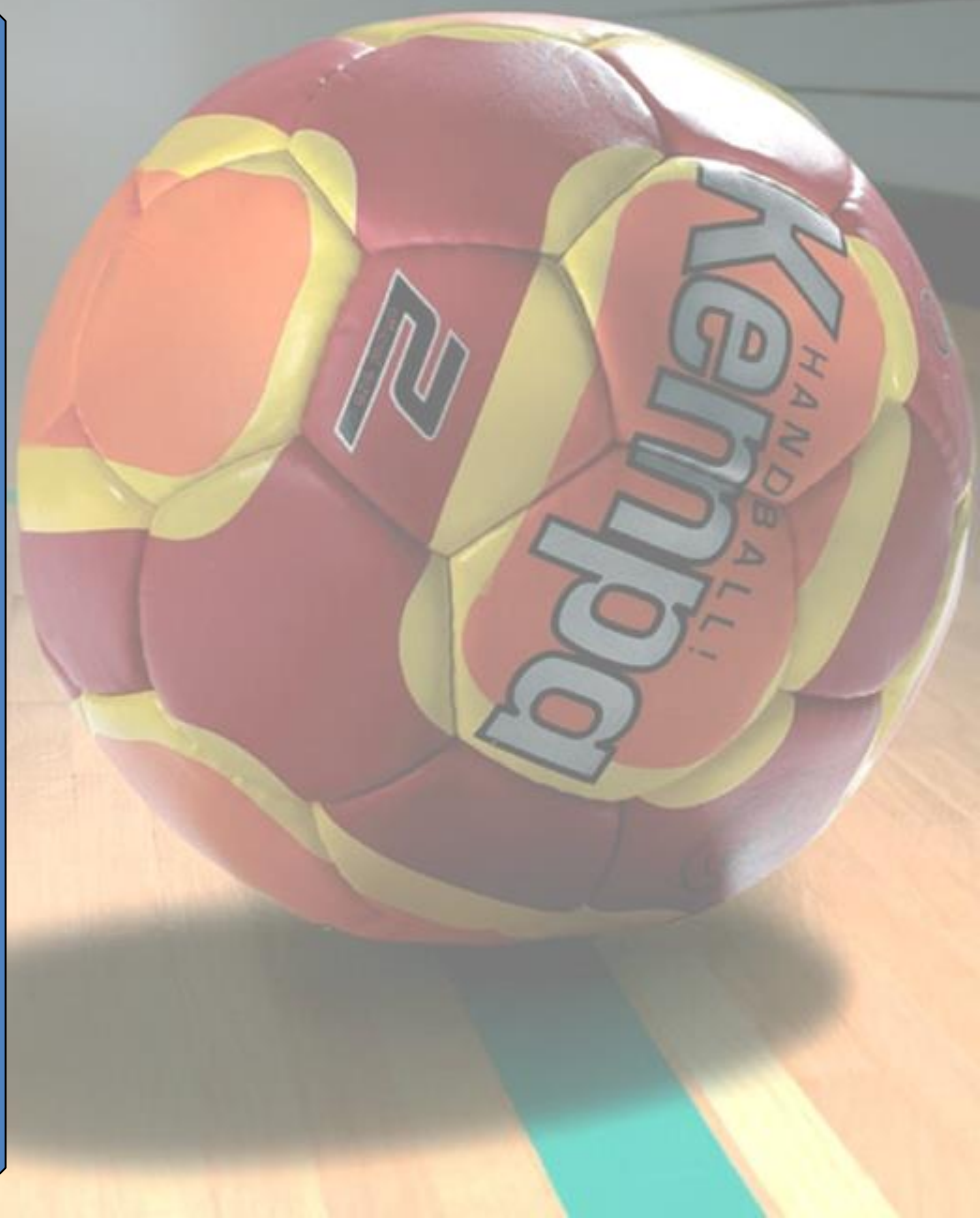


Osnovne metodске napomene

- *U početku raditi na raznovrsnim dodavanjima u mjestu i kretanju,*
- *Poslije dodane lopte prsti šake treba da budu okrenuti prema tlu, a lopta se rotira prema tijelu, a ruka kojom smo dodali pada prema tlu,*
- *Tražiti da se lopta poslije hvatanja najkraćim putem dovede u položaj dodavanja,*
- *Razvijati kod učenika sve vrste dodavanja.*

Najčešće greške pri dodavanju

- ✓ *Pothvat lopte i nepoklapanje lopte,*
- ✓ *Lakat se nalazi ispod visine ramena,*
- ✓ *Nedovoljno otvaranje ruke i lakta prema nazad,*
- ✓ *Guranje lopte iznad glave pri otvaranju ruke.*



Vodjenje lopte

Potiskivanjem prema tlu:

- u mjestu i kretanju,
- Ispred i pokraj tijela,
- U smjeru i zmijoliko,
- Visoko i nisko,
- Iza leđa,
- Između nogu.

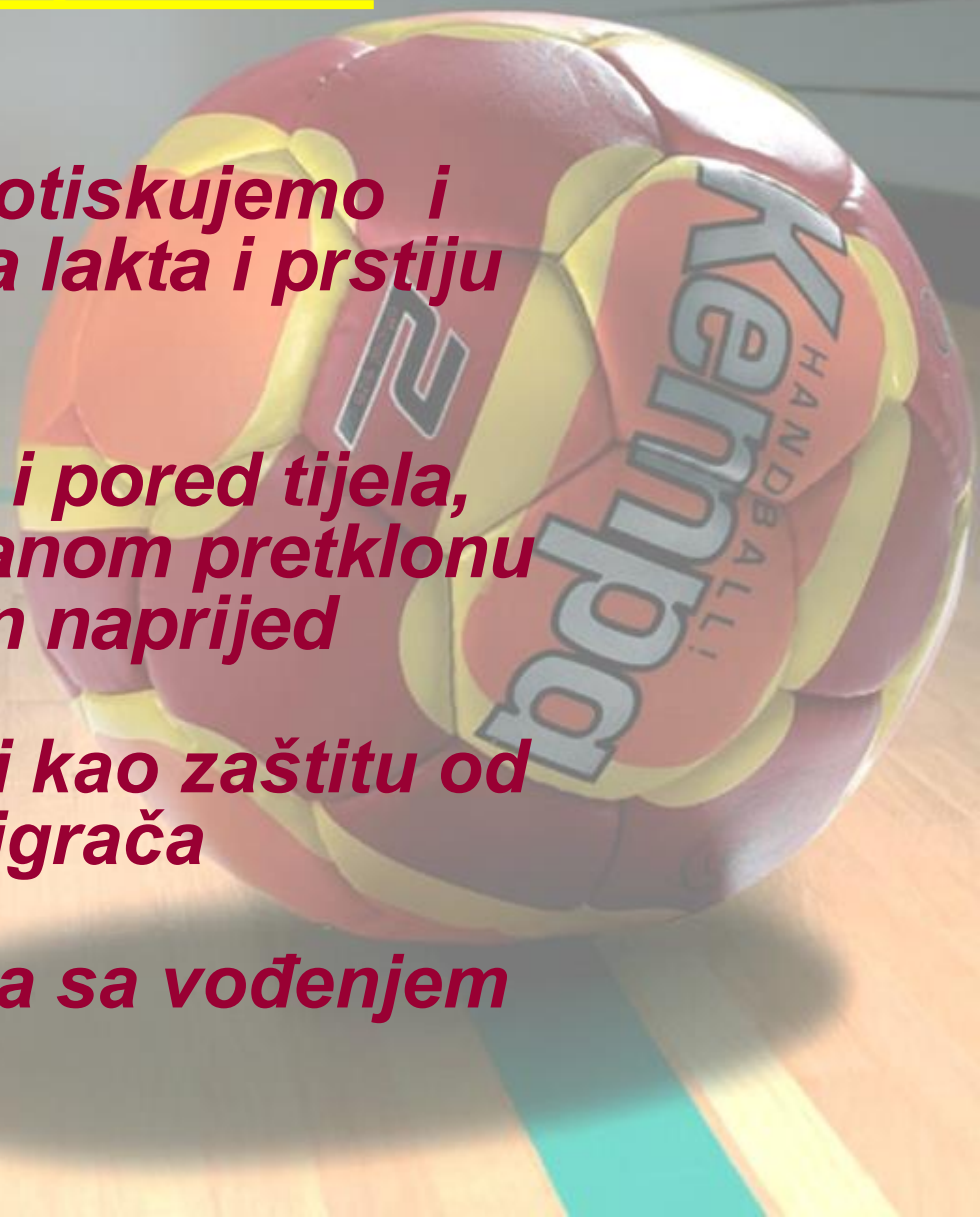


Zaustavljanje iz vođenja

- Spuštanjem težišta tijela i visine vođenja lopte, nastaviti vođenjem u mjestu,***
- Zaustavljanje dvokorakom u osnovni stav za pripremu šuta na gol.***
- Zaustavljanje paralelnim sunožnim stavom, jedan kontakt sa tlom.***

Osnovne metodske napomene

- Kod vođenja loptu potiskujemo i amortizujemo iz zgloba lakta i prstiju šake**
- Loptu vodimo ispred i pored tijela, gornji dio tijela je u laganom pretklonu a pogled usmjeren naprijed**
- Slobodnu ruku koristiti kao zaštitu od odbrambenih igrača**
- Uskladiti brzinu trčanja sa vođenjem lopte**



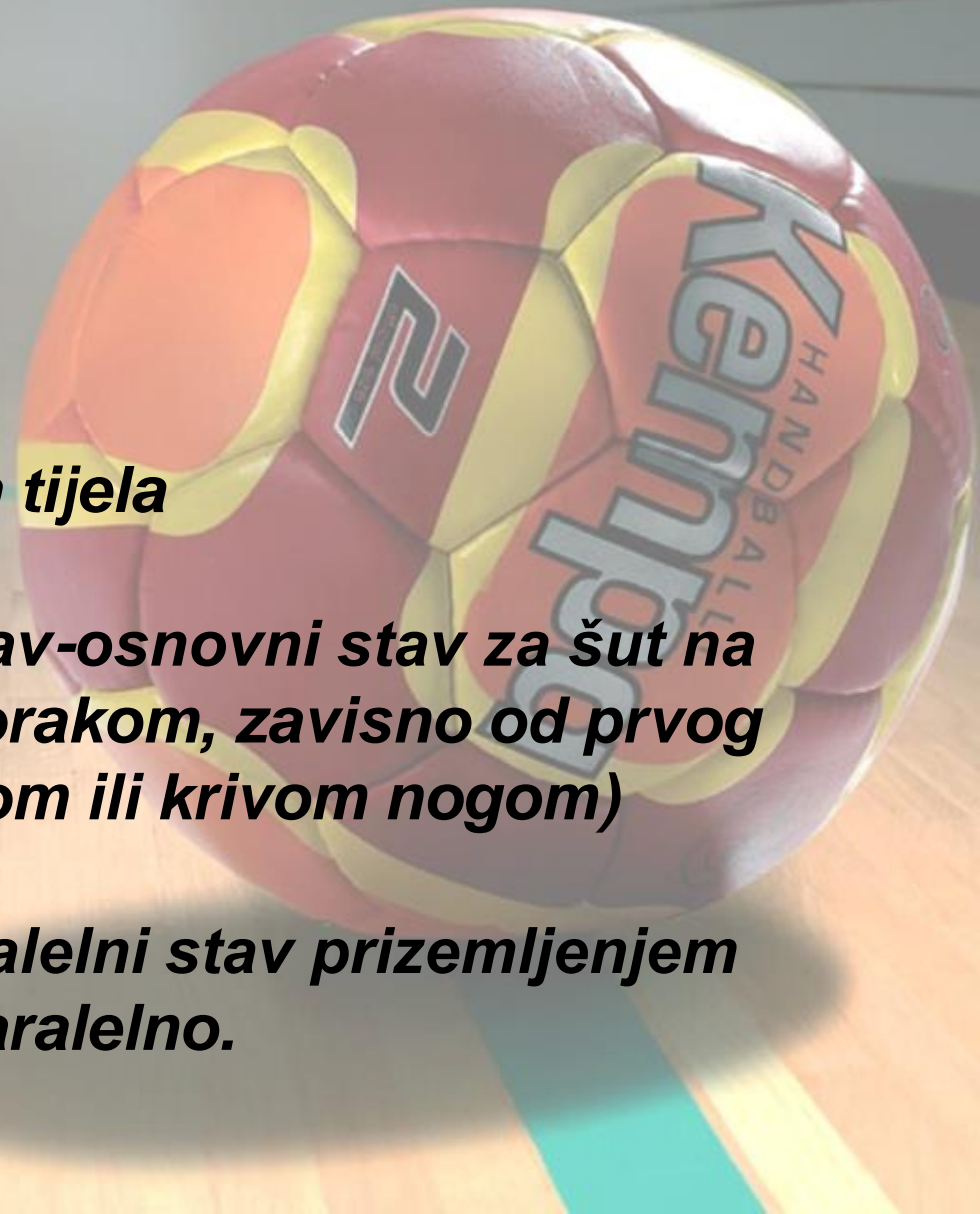
Najčešće greške

- **Udaranje lopte dlanom, maksimalno pogrčena ruka u laktu i ticanje tijela laktom,**
- **Pogrubljenost u leđima, gledanje u loptu i loš pregled igre,**
- **Slobodnu ruku ne koristimo za odbranu.**



Zaustavljanje hvatanjem lopte iz kretanja

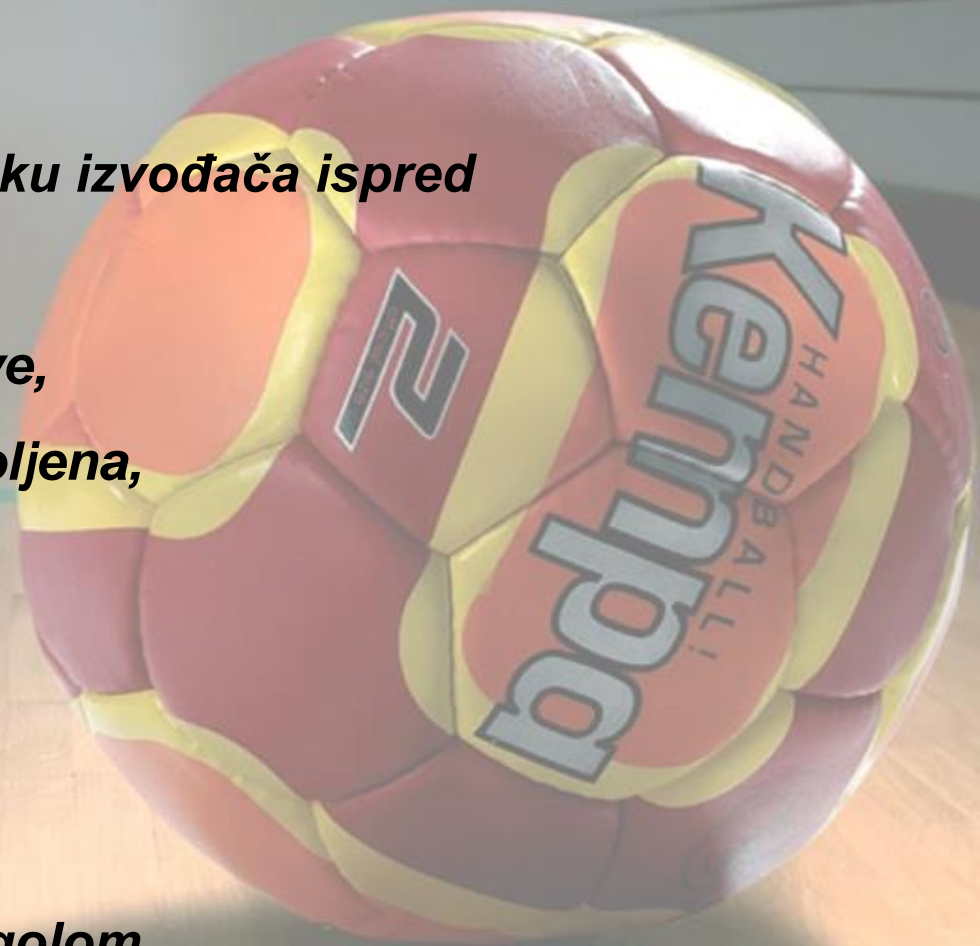
- sporijeg ili bržeg kretanja***
- Niskim ili visokim odrazom***
- Nagibom tijela ili bez nagiba tijela***
- Zaustavljanje u iskoračni stav-osnovni stav za šut na gol ili dodavanje dvo ili trokorakom, zavisno od prvog dodira sa sa tlom (da li pravom ili krivom nogom)***
- Zaustavljanje u sunožni paralelni stav prizemljenjem sa obje noge istovremeno paralelno.***



ŠUT NA GOL

Osnovni šut sa tla

- Jednom rukom – lopta napušta ruku izvođača ispred protivnika,
- U visini ramena, glave i iznad glave,
- U visini kukova, koljena i ispod koljena,
- Iskorakom suprotne ili iste noge,
- Iz pada u pravcu gola,
- Iz bočnog pada tijelo opruženo,
- Otklonom u obje strane,
- Iza leđa iz paralelnog kretanja sa golom,
- Šrauba,
- Visoka šrauba



Šut iz skoka

Odrazom jedne noge

- iste
- suprotne
- iz trokoraka
- iz dvokoraka
- iz jednog koraka

U pravcu gola

- U pravcu od gola sa rotacijom
- Kosim bočnim odrazom
- Zasukom tijela u vazduhu za 45 -90 stepeni
- Šut na gol visoko nabačene lopte – cepelin



Sunožnim odrazom

- u pravcu gola
- bočnim odrazom u pravcu gola
- leđima u pravcu gola sa rotacijom

Situaciona šutiranja na gol:

- S pozicije pivotmena
- S pozicije krila
- S pozicije beka

Vrste i način šutiranja

- oštar šut ili šut-lob
- visoko, poluvisoko, nisko
- šut od tlo
- šut sa rotacijom
- šut u bliži i dalji ugao



Tipične načine šutiranja sa pozicije: Pivotmena, krila, spolnjeg igrača-beka

Finta- sa loptom

- Jednostruka, dvostruka, okretom
- Finta lažnog dodavanja
- Finta lažnog šuta
- Finta iz vođenja lopte

Finte bez lopte – otkrivanjem, utrčavanjem, ukrštanjem, pretrčavanje, ubadanje i navođenje.





Hvala na pažnji !!!

