

DAMJAN JAKŠIĆ I STEFAN MARIČIĆ



RUKOMET PRAKTIKUM

(EKNJIGA)

Novi Sad, 2021.

Damjan Jakšić

Stefan Maričić

R U K O M E T

Praktikum

Novi Sad, 2021.

Izdavač

Doc. dr Damjan Jakšić
Novi Sad, Lovćenska 16,
Tel. 021/450-188, fax 021/450-199
www.fsfvns.rs

Urednik

Damjan Jakšić

Edicija

EMPIRIA SPORTIVA

**Jakšić, Damjan i Maričić, Stefan:
RUKOMET – PRAKTIKUM (eKnjiga)**

Recenzenti

Prof. dr Slavko Molnar, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u
Novom Sadu
Prof. dr Marko Stojanović, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u
Novom Sadu

Priprema za štampu

Doc. dr Damjan Jakšić

Autor korica

Doc. dr Damjan Jakšić

Tiraž

Dostupno online

Štampa

-

Copyright © Doc. dr Damjan Jakšić

Nijedan deo ove knjige ne sme se publikovati niti preuzeti u bilo kom obliku, bilo
kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, što uključuje fotokopiranje i
umnožavanje, bez dozvole autora i izdavača

PREDGOVOR PRVOM IZDANJU

Knjiga Rukomet – Praktikum autora doc. dr Damjana Jakšića i asist. mastera Stefana Maričića nastaje u izuzetno teško vreme, vreme globalne pandemije prouzrokovane korona virusom. Nakon izvesnog nesnalaženja u prvoj pandemijskoj školskoj godini (2019/20), kada nas je virus sve iznenadio te u potpunosti zatvorio i onemogućio rad na koji smo svi navikli, druga pandemijska godina (2020/21) postavila je pred nas nove izazove i najverovatnije definisala potpuno novi pristup metodici, didaktici i pedagogiji uopšte. Virtuelna predavanja preko mnogobrojnih platformi čini se da bespovratno definišu nove mogućnosti tzv. „rada na daljinu”, te nakon početnog perioda prilagođavanja novim okolnostima, usledio je period osmišljavanja načina (modela) kako realizovati praktični deo nastave. Časovi teorije su nekako išli svojim tokom, dok je, organizacija vežbi uz rad na daljinu bila za nijansu kompleksnija. U takvim složenim okolnostima nastala je ideja vodilja praćena ovim praktikumom za koga je na početku postavljen osnovni zadatak i to: papirna forma praktikuma sama po sebi nije dovoljna, koliko god ona sadržavala slika i opisa svakog tehničko-taktičkog elementa na kraju. Potrebno je uraditi nešto više. Autori su osmislili način da pored standardne varijante knjige, knjiga ima svoju zvaničnu i elektronsku formu, te svaki korisnik knjige ima mogućnost pristupa i elektronskoj knjizi. Ovaj vid udžbenika na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu svakako da predstavlja prvenac, te zasigurno ostavlja prostor za napredak koji bi eventualno usledio u nekim od narednih izdanja. Svesni odgovornosti koju nosimo u radu sa studentima (i decom) otvoreni smo, kao autori, za sve vidove sugestija, kako bismo unapredili naše delo i dalji bolji finalni kvalitet.

Ovu priliku obavezno koristimo kako bismo se zahvalili svima koji su učestvovali u pripremi knjige Rukomet – Praktikum i to prvenstveno braći Filipu i Ivu Sadriju koji su podneli najveći teret da svaka od 112 slika i 120 video klipova u ovoj knjizi izgledaju baš ovako kako izgledaju, kao i Stanku Petroviću, aktivnom igraču – golmanu RK „Indija” iz Indije, koji nam je pomogao u poglavlju u kom su obrađene golmanske tehnike. Veliko hvala dipl. ing. Miroslavu Kolaru, kompjuterskom crtaču zaduženom za pripremu dijagrama. Naravno, hvala i našoj matičnoj kući, Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja, koja je ovaj rukopis uvrstila u fakultetsku ediciju Empiria Sportiva.

HVALA!

Autori

SADRŽAJ

PREDGOVOR PRVOM IZDANJU	3
SADRŽAJ	5
1.0 ŠTA JE RUKOMET?	9
2.0 RUKOMETNA TERMINOLOGIJA	11
3.0 METODE OBUČAVANJA.....	15
3.1 Sintetička metoda obučavanja.....	16
3.2 Analitička metoda obučavanja	16
3.3 Kombinovana metoda obučavanja	17
4.0 HVATANJE I DODAVANJE LOPTE.....	19
4.1 Držanje lopte	19
4.2 Hvatanje lopte	25
4.3 Dodavanje lopte.....	26
5.0 VOĐENJE LOPTE	41
6.0 ŠUT NA GOL.....	57
6.1 Šut sa tla	58
6.1.1 Bočna šutiranja	60
6.1.2 Čeon (frontalni) šut sa tla	66
6.2 Skok-šut.....	72
6.3 Specijalna šutiranja.....	87
7.0 FINTIRANJA.....	91
7.1 Jednostruka finta sa prolazom u jaču stranu	93
7.2 Jednostruka finta sa prolazom u slabiju stranu	95
7.3 Jednostruka finta sa prolazom u slabiju stranu sa preveslavanjem igrača.....	97
8.0 TEHNIKA GOLMANA.....	111
8.1 Golmanski stavovi.....	113
8.2 Kretanje golmana u odnosu na loptu	117
8.3 Odbrana nisko upućenih lopti.....	119
8.4 Odbrana visoko upućenih lopti.....	120
8.5 Odbrana poluvisokih lopti	121
9.0 TEHNIKA IGRE U ODBRANI.....	129
9.1 Osnove taktike igre u odbrani	129
9.2 Odbrambeni stavovi.....	133
10.0 PRIMERI PRAKTIČNOG KOLOKVIJUMA	143
11.0 LITERATURA.....	147
BIOGRAFIJE AUTORA	149



LEGENDA

Simboli koji se koriste u knjizi predstavljeni su u nastavku:

Napadač bez lopte		Dodavanje/putanja lopte	
Napadač sa loptom		Vođenje lopte	
Golman		Putanja igrača	
Odbrambeni igrač		Šut na gol	



1.0 ŠTA JE RUKOMET?

Rukomet je olimpijski sport u kom se timovi međusobno napadaju (i brane) sa ciljem da postignu više golova u odnosu na protivnika, u toku regularnog vremena utakmice. Standardno je dvoranski sport, međutim niželigaški postoji i na otvorenom. Postoje i varijante rukometa *beach handball* (rukomet na plaži), *street handball* (ulični rukomet) i mini rukomet (prilagođen za decu). Ove varijante rukometa imaju svoja posebna pravila.

Timski sportovi su generalno tako kreirani kako bi se napravila ravnoteža između napada i odbrane. Ako napadač ima mogućnost da nosi loptu i trči (kao npr. u američkom fudbalu), tada je odbrambenim igračima dozvoljeno da na njega direktno startuju (gurnu ga, sruše, itd.). U situacijama kada to nije slučaj, tj. kada napadaču nije dozvoljeno da drži loptu dok trči (npr. košarka), tada je on više zaštićen i fizički kontakt je zabranjen. Međutim, kada je (za)drža(va)nje lopte zabranjeno, kontrola nad loptom je teža, vođenje (dribling) je neograničen (poštujući pravila specifična za pojedinu igru), te je posed lopte uvek sporan (promenljiv).

Uslovno je moguće navesti da je rukomet igra slična fudbalu/futsalu, samo što se igra rukama što je čini lakšom za učenje, lakšom za saradnju sa saigračima i lakšom za postizanje gola. Igra je slična vaterpolu, samo bez vode što je čini bržom i dinamičnijom. Rukomet takođe podseća i na košarku, ali omogućava više koraka sa loptom u rukama (do tri) uz fizički kontakt, što opet prouzrokuje brže donošenje odluka i češće dodavanje lopte, umesto driblinga (vođenja). Međutim, postoje i

određene specifičnosti. Rukometni golovi su okruženi prostorom od 6m (golmanskim prostorom), u kom se može nalaziti samo golman. Imajući ovo u vidu, gol je postignut kada lopta poslata prema protivničkom голу sa bilo koje pozicije terena van golmanskog prostora (ili nakon uskoka u golmanski prostor, šutem „nad” golmanskim prostorom: uskokom, cepelinom, itd.) pređe gol liniju punim svojim obimom. Ovo je veoma neuobičajeno pravilo koje čini rukomet posebnim. Takođe, kada se prethodno uzme u obzir, sve navodi na zaključak da je u rukometu veliki broj igrača koncentrisan na relativno malom prostoru, što ne ostavlja baš mnogo slobodnog prostora za igru. Posledično, najveći broj tehničko-taktičkih aktivnosti se donosi u prostoru u kom se nalazi dosta igrača, podstičući igrače da odluke donose brzo i sprovode akcije na smanjenom prostoru delovanja.

2.0 RUKOMETNA TERMINOLOGIJA

Kao što bilo koja delatnost kojom se ljudi bave ima svoje specifične izraze, tako se i u rukometu koriste određeni termini koje je na samom početku potrebno savladati kako bi se lakše razumeo tekst u nastavku. Autori se opredeljuju za tridesetak najbitnijih rukometnih termina koji će biti od koristi svakom čitaocu ove knjige.

Asistencija – odnosi se na dodavanje koje neposredno prethodi otvorenoj poziciji za postizanje gola.

Blokiranje šuta – radnja koja ima za cilj zaustavljanje uspešnog šuta spolja koristeći ruke ili ruku. Može biti individualna ili u saradnji dva igrača (retko više od dva).

Blokiranje u saradnji sa golmanom – ova sintagma ima za cilj da opiše defanzivni timski rad gde zajedno u saradnji golman i igrač koji skače u blok sarađujući pokušavaju da osujete šutera iz daljine najčešće opredeljujući se za različiti ugao pokrivanja.

Brojčana prednost – situacije kada ekipa ima igrača više na terenu. Najčešće nakon isključenja igrača suparničke ekipe, ali i nakon promene golmana za igrača (tada može biti brojčana prednost 7:6).

Cepelin – napadačka akcija koja se završava iznad golmanskog prostora. Sledi neposredno nakon dodavanja saigrača, uz hvatanje i šutiranje lopte „u skoku”.

Duboka odbrana – jedna od tri glavne karakteristike zonskih formacija. Često se igra i do polovine terena (npr. 3:3).

Dupli pas (*eng. give and go*) – ofanzivna akcija koja uključuje dodavanje lopte (give), nakon toga trčanje, otkrivanje (go), te povratni pas.

Eret – vrsta šutiranja otklonom u suprotnu stranu u odnosu na ruku kojom se šutira (npr. šut desnorukog igrača sa desnog krila).

Fintiranje – predstavlja generalni termin za bilo koji varljiv ofanzivni pokret/akciju sa ili bez lopte u cilju varanja protivnika te sprovođenja zamišljene akcije.

Flaster – igrač koji ima specijalan zadatak da „isključiti” iz igre igrača napada od koga efikasnost ili organizacija najviše zavise, ne vodeći računa o ostalim odbrambenim aktivnostima svojih saigrača.

Indijanac – istureni igrač u zoni 5:1, koji ima za cilj da ometa tačnost napada, te ukoliko je u mogućnosti preseče loptu i izvede kontranapad.

Individualna odbrana – podrazumeva vid odbrane kada pojedinac (ili ceo tim) igraju presing, tj. odbranu čovek na čoveka, ne obraćajući pažnju na deo terena na kom se nalaze (na zone odgovornosti).

Kokoška/kokica – vrsta šuta kada se najčešće pokretom zgloba šake lopti daje dodatni felš (spin), koji omogućava promenu pravca lopte nakon odskoka.

Lob – vrsta šutiranja kada se lopta baca parabolom, iznad golmana.

Metod ili metoda (*gr. metodos, lat. methodus*) – istraživanje, ispitivanje, put i način istraživanja, smišljeno i plansko postupanje pri radu radi postignuća nekog uspeha, istine, saznanja. Metod je ustaljeni, kroz iskustvo isprobani način kojim se sprovodi neka praktična delatnost. U trenaznom procesu, metod je smišljeno, plansko postupanje, kako bi se na taj način postigao željeni i planirani uspeh. Metodika (*gr. metodikē*) – nauka o metodima nastave uopšte. Izvedena od termina metod. Tako postoji metodika rukometa kao jedna celina, ali postoji i skup metoda u vezi sa oblasti obučavanja odrađenih elemenata kao npr. šut (šut sa tla, skok-šut, šase, itd.). Metodičar (*gr. metodos*) – nastavnik koji se u radu strogo pridržava neke nastavne ili naučne metode, koji piše o metodama uspešne nastave. Methodska – prema utvrđenim načelima rada, po redu, po planu, planski, smišljeno.

Nastavna jedinica – kraća partija nastavnog gradiva koja se obrađuje obično na jednom času (može i na više) i predstavlja jednu smislonu celinu, tesno povezana

sa prethodnim i narednim izlaganjem. Prilikom planiranja, gradivo jednog nastavnog predmeta se deli na „nastavne jedinice”.

Obuka (sin. obučavanje) – je početni period pripreme u kojoj početnici učestvuju u procesu sticanja znanja za njih po pravilu, do tada novih znanja, umenja, navika.

Otkrivanje – odnosi se na situacije u igri kada igrač (napadač) svojom kretnjom omogućava slobodniju poziciju oko sebe, te omogućava saigraču lakše dodavanje.

Pivot(men) – igrač napada koji pretežno igra i kreće se neposredno uz liniju 6m.

Pokrivanje – odbrambena forma kada igrač „čuva leđa” saigraču i pomaže ukoliko napadač prođe svog direktnog čuvara (iz svoje zone odgovornosti).

Prazan gol – taktička varijanta posebno aktuelna poslednjih 5/6 godina kada golman izlazi sa ciljem da uđe jedan više igrač u polju. Posebno korisno prilikom isključenja.

Preveslavanje – vrsta napadačke finte kada igrač najčešće nakon finte kretanjem u nastavku rotira šuterskom rukom („preveslava”) odbrambenog igrača u cilju sticanja prednosti nad njim.

Specijalista defanzivac – igračka pozicija koja se posebno profilisala u poslednjoj deceniji. Igrač koji menja jednog igrača prilikom svake odbrane (ulazi u igru samo za odbranu).

Suvi list – vrsta šutiranja koje se izvodi preko prstiju šuterske ruke. Pokret rukom treba da je takav da golman odreaguje kao da će šut biti upućen dole.

Šase – vrsta šuta sa tla dokorakom.

Šraub – vrsta šutiranja bez gledanja na gol uz izbacivanje lopte iza leđa.

Tehničko-taktički element (*sin.* motorna navika, motorička informacija) – elementi koji se primenjuju u napadu ili odbrani (npr. šut, dodavanje, vođenje, itd.). „Tehnički” znači da se element odvija racionalno, bez suvišnih kretnji. „Taktički” podrazumeva da se elementi primenjuju u uslovima utakmice, tj. u odnosu na situaciju u igri.

Tehnika (*gr. tehni*) – veština, mehanička spretnost, vičnost, umešnost, zanat, nauka, umetnost; *gr. tehnikos* umetnosni, umetnički, vešt, vičan, umešan. Umetnička

i zanatska delatnost uopšte; Nauka o pravilima kojih se treba pridržavati u radu neke umetnosti, veštine ili nekog zanata, naročito s obzirom na upotrebu mehaničkih sredstava. Pod tehnikom u rukometu podrazumeva se niz specifičnih stavova, položaja, radnji i kretanja koje su neophodne za odvijanje ove sportske igre. Racionalno izvođenje osnovnih rukometnih elemenata, uz minimizaciju gubljenja energije.

Transfer znanja – ljudske mogućnosti sećanja, odnosno ranije utvrđenih navika su različite. Ako jedna od ranije naučenih navika olakšava ili otežava stvaranje novi, kaže se da ima pozitivan ili negativan transfer.

Ukrštanje – koordinisana napadačka akcija prilikom koje igrači menjaju napadačka mesta, sa ili bez lopte. Vrlo učestala tokom napadačkih akcija.

Zona odgovornosti – deo terena (najčešće u odbrani) koji predstavlja tzv. primarnu odgovornost igrača. Kod zonske odbrane deo terena za koji je igrač odgovoran.

3.0 METODE OBUČAVANJA

Generalno posmatrajući bilo koji vid obučavanja, sve metode obučavanja mogli bismo podeliti na:

- 1) Metod žive reči,
- 2) Metod očiglednosti i
- 3) Metod praktičnog vežbanja.

Sama tema knjige Rukomet – Praktikum odnosi se na treći navedeni metod obučavanja, te stoga u nastavku će biti isključivo opisan ovaj metod – metod praktičnog vežbanja. S tim u vezi, osnovne metode praktičnog vežbanja koje se koriste u obučavanju tehničko-taktičkih elemenata rukometaša su: sintetička, analitička i kombinovana. Naravno, sama primena metoda praktičnog vežbanja prvenstveno zavisi od kompleksnosti elementa koji se obučava, ali i od umešnosti (iskustva) trenera (učitelja) i sposobnosti samog igrača (učenika).

Pri učenju jednostavnijih elemenata, svoju primenu najviše ima celovita sintetička metoda, dok u slučajevima kada je potrebno igrača (učenika) obučiti neki složeniji element, postupak raščlanjivanja na manje kompleksne celine ima bolju primenu.

3.1 SINTETIČKA METODA OBUČAVANJA

Sintetička metoda praktičnog vežbanja je najprirodniji način formiranja motornih automatizama. Ima za cilj da element bude savladan u celini. Većina bazičnih motornih navika (npr. hodanje, trčanje, bacanje) naučeni su na ovaj način.

Dobre karakteristike ove metode obučavanja su:

- 1) Njenom primenom pokreti se ponavljaju odgovarajućim redosledom,
- 2) Ne narušava se opšta struktura i ritam celine motornog akta,
- 3) Što igrač (učenik) može da razume ne samo osnovni mehanizam celog pokreta, već i vezu i međuzavisnost pojedinih njegovih elemenata i
- 4) Što se obučavanjem ovom metodom učvršćuju neuro-mišićne veze na isti način kako se taj element izvodi u uslovima igre.

Loše karakteristike ove metode obučavanja su:

- 1) Pri učenju celog elementa koji se sastoji iz lakših i težih delova, neretko se gubi vreme na višekratno ponavljanje lakših,
- 2) Pojedini sastavni delovi složene motoričke radnje ponekad nisu savladani na adekvatan način, te se vremenom stabilizuju (učvršćuju) u nejednakom stepenu,
- 3) Teški delovi složene motoričke radnje često se izvode netačno, nepravilno, sa oscilacijama i suvišnim mišićnim naprezanjem, što dovodi do netačnog i neefikasnog izvođenja elementa u celini i
- 4) Pojavljuje se teškoća da se odjednom izvede cela radnja što može uticati na samopouzdanje igrača (učenika).

3.2 ANALITIČKA METODA OBUČAVANJA

Kao što sam naziv kaže, ovom metodom se obučava motorni akt po delovima (fazama). Smisao je da se celokupan motorni akt razdvaja po logičnim celinama, te da se nakon podele svaki njegov deo zasebno uči i usvaja. Na samom kraju, vrši se povezivanje naučenih delova i izvodi element u celini.

Dobre karakteristike ove metode obučavanja su:

- 1) Omogućava savladavanje i usavršavanje težih delova složene i teške motorne navike,
- 2) Olakšava razumevanje strukture složenog i teškog elementa i
- 3) Pomoću ove metode može da se objasni način izvođenja i važnost pojedinih komponenti složenijeg elementa.

Loše karakteristike ove metode obučavanja su:

- 1) Otežano je povezivanje elemenata u celinu,
- 2) Drugačiji je kvalitet izvođenja delova koji su vežbani odvojeno u poređenju sa istim pokretima izvođenim u celini,
- 3) Gubi se vreme pri pokušajima spajanja delova elemenata i postoji mogućnost stvaranja suvišnih pokreta.

Negativne karakteristike ove metode obučavanja mogu se minimizovati na način da se element započinje učenjem u celini pa se potom prelazi na vežbanje sastavnih delova logičnim deljenjem koju su malo međusobno povezani i/ili učenjem delova radnje u raznim varijantama. Potrebno je posebno istaći da se elementi koji su naučeni pogrešno izuzetno teško zaboravljaju, te stoga treba provesti dosta vremena kako bi se ispravile kretnje koji nisu na dobar način usvojene.

Takođe, u obuci rukometnih elemenata ovo je dominantna metoda i smatra se da je odnos između hronološke starosti i upotrebe ove metode obrnuto proporcionalan.

3.3 KOMBINOVANA METODA OBUČAVANJA

Kombinovana metoda obučavanja praktičnog vežbanja predstavlja primenu sintetičke i analitičke metode zajedno. Primenjuje se tako što se sa sintetičkog izvođenja prelazi na analitički pa se potom ponovo prelazi na sintetičko izvođenje elementa.

Kada se primenjuje ovaj metod obučavanja potrebno je da se:

- 1) Da definicija, odnosno opis elementa i upoznavanje sa njegovom primenom u igri,
- 2) Da se element pokaže u celini uz objašnjenje važnosti i načina izvođenja pojedinih sastavnih delova elementa,

- 3) Da se uvežbava element u početku kao celina, potom da se uvežbavaju pojedini sastavni delovi i konačno: uči se i usavršava element u celini uz mogućnost povremenog vraćanja na analitičku metodu.

Kada igrači (učenici) korektno usvoje tehničko-taktičke elemente koje trener (učitelj) želi da poveže u akcionu celinu, treba da primeni sintetičku metodu. Ukoliko primeti da određeni element u celini (ili neki njegov deo) nije adekvatno usvojen kod pojedinca, potrebno je da pojedinca izdvoji iz grupe i da primenom odgovarajuće vežbe izvrši njegovu korekciju.

4.0 HVATANJE I DODAVANJE LOPTE

4.1 DRŽANJE LOPTE

Držanje lopte predstavlja jedan od prvih elemenata prilikom obučavanja rukometne tehnike. Sigurno držanje lopte je važan preduslov za dalje obučavanje, jer se većina akcija u igri dešava uz posed lopte u rukama. Veličina lopte je prilagođena uzrasnim kategorijama i polu zarad boljeg manipulisanja istom, te postoje tri različite veličine (jedinica, dvojka i trojka).

Lopta se može držati na nekoliko načina:

- a) sa jednom rukom (Slika 1),
- b) sa dve ruke (Slika 2),
- c) sa jednom rukom uz pomoć druge (Slika 3).



Slika 1



Slika 2



Slika 3

Prilikom držanja lopte sa jednom i sa dve ruke, u zavisnosti od usmerenosti prstiju, postoje dve vrste hvata:

- a) nathvat (prsti usmereni ka gore, slike od 4 do 8),
- b) pothvat (prsti usmereni ka dole, slike 9 i 10).



Slika 4



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8



Slika 9



Slika 10

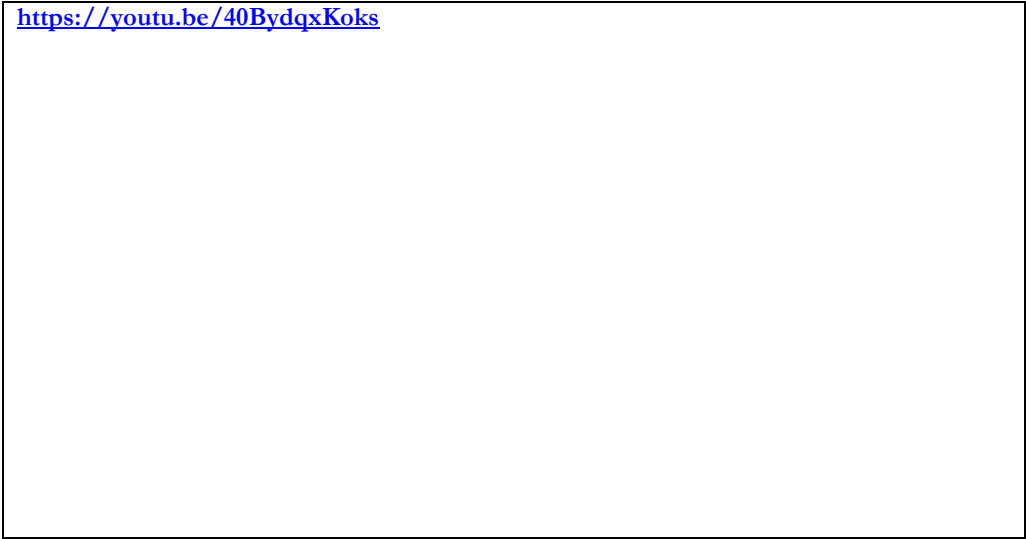
Sve vrste držanja lopte moraju biti obuhvaćene prilikom obučavanja početnika, kako bi bili osposobljeni za reagovanje u različitim situacijama na terenu (npr. kontakt ili neposredna blizina suparnika, mokra ili suviše lepljiva lopta).

Metodika obučavanja ili vežbe za obuku držanja lopte:

- 1) Loptu utisnuti u šake, formirati „korpicu” tako da su palčevi skoro sastavljeni, kao i kažiprsti, a ostali prsti rašireni ostvarujući kontakt sa loptom,
- 2) Loptu sa podloge podignemo raspoređujući prste na gore pomenuti način,
- 3) Utisnuti loptu u šaku dominantne pomoću druge ruke,

- 4) Držati loptu u šaci dominantne ruke i okrenuti šaku sa loptom nadole, pokušavajući da ne ispadne (Video 1),

<https://youtu.be/40BydqxKoks>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty.

Video 1

- 5) Držati loptu sa jednom rukom, ispustiti je i uhvatiti ponovo istom rukom, pre nego što dodirne podlogu (Video 2),

<https://youtu.be/YpzhUWwvlOY>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty.

Video 2

- 6) Čvrsto stisnuti loptu u dominantnoj šaci, zatim zamahnuti kao prilikom bacanja, trudeći se da ne ispadne (Video 3),

<https://youtu.be/4vf9sU0xqvo>

Video 3

- 7) U paru igrači drže loptu dominantnom rukom i pokušavaju da je istrgnu iz šake jedan drugom,
- 8) U paru igrači drže loptu dominantnom rukom i ostvaruju kontakt sudaranjem lopti, sa ciljem da je izbiju jedan drugom.

Najčešće greške:

- 1) Nedovoljno rašireni prsti (Slika 11),
- 2) „Nošenje” lopte na dlanu blizu korena šake (Slika 12),
- 3) Držanje lopte samo prstima (Slika 13),
- 4) Prejako ili nedovoljno stiskanje lopte.



Slika 11



Slika 12



Slika 13

4.2 HVATANJE LOPTE

Hvatanje i dodavanje su nerazdvojni elementi prilikom obuke rukometne tehnike, jer jedna tehnika prethodi drugoj, te se u većini slučajeva istovremeno obučavaju. Predstavljaju najčešće korišćene elemente tehnike rukometa prilikom treninga ili utakmica. Sve akcije u napadu jedne ekipe počinju hvatanjem lopte, te se u obuci početnika najviše pažnje usmerava na obuku tog elementa.

Hvatanje predstavlja ostvarivanje kontakta šake loptom, amortizaciju, te uspostavljanje kontrole prilikom dolaska u njen posed.

Lopta se može uhvatiti na nekoliko načina i to: kao i kod držanja lopte – sa jednom rukom, sa dve ruke i sa jednom uz pomoć druge ruke. Razlikujemo hvatanje visokih, niskih i kotrljajućih lopti.

Visoke lopte predstavljaju hvatanje lopti iznad visine kuka i one se hvataju nathvatom. Karakteristično je da prilikom nathvata prsti formiraju takozvanu „korpicu”, gde su palčevi skoro sastavljeni, kao i kažiprsti, dok su ostali prsti usmereni ka gore, maksimalno rašireni i blago flektirani radi amortizacije sile dolazeće lopte. Niskim se smatraju dolazeće lopte ispod visine kuka i one se hvataju pothvatom. Kod pothvata su prsti usmereni ka dole, dok su mali prsti sastavljeni, palčevi okrenuti upolje, a ostali rašireni i blago flektirani.

Hvatanje kotrljajućih lopti (slike 14 i 15) predstavlja baš to što sam naziv govori, hvatanje lopti koje se kotrljaju ili kreću po podlozi. Lopte koje se odbijaju od golmana, okvira gola, bloka igrača i slično, mogu da izazovu potrebu za takvim hvatanjem. Potrebno je spustiti visinu tela i napraviti iskorak ka lopti kako bi se preuzela kontrola nad njom što brže i efikasnije.



Slika 14



Slika 15

4.3 DODAVANJE LOPTE

Zajedno sa hvatanjem lopte, dodavanja lopte predstavljaju bazu rukometne tehnike. Od hvatanja i dodavanja lopte kreće svako obučavanje početnika, jer su ti elementi najviše zastupljeni u igri. Dodavanje se definiše kao način prenosa lopte između saigrača. Predstavlja najvažniji element u međusobnom delovanju igrača koji se najviše koristi za ostvarivanje prednosti u igri. Najčešće se izvodi sa jednom rukom, iako pravila dozvoljavaju i dodavanje sa obe ruke. Dodavanje treba da ima dobru putanju i optimalnu brzinu, kako bi prijem lopte bio što jednostavniji. Mogu se izvoditi sa tla ili iz skoka.

Osim toga, sva dodavanja u rukometu mogu se podeliti na:

- a) osnovna i
- b) specijalna.

Osnovna dodavanja su najviše zastupljena u rukometnoj igri i koriste se gotovo u svakoj napadačkoj akciji. Izvode se sa dugim i sa kratkim zamahom. Kratkim zamahom se vrše dodavanja u pozicionom napadu, dok se dugim vrše dodavanja lopte na većoj distanci između igrača, prilikom kontranapada ili polukontranapada.

U nastavku će biti opisano dodavanje kratkim zamahom, jer je ono najzastupljenije u rukometnoj igri. Nalazimo se u dijagonalnom stavu. Prilikom prijema lopte, izvršavamo amortizaciju u zglobu lakta, te loptu privlačimo ka grudima. Iz te pozicije loptu odvodimo najkraćim mogućim putem u poziciju za dodavanje. Lopta treba da se nalazi iznad i iza glave, čvrsto stisnuta prstima, dok ugao između podlakta i nadlakta ne bi trebao biti manji od 90 stepeni. Šaka i lopta prelaze duži put od lakta, te se u krajnjoj tački nalaze iza lakta. Suprotno rame u odnosu na izbačajnu ruku je u pravcu dodavanja, rotiramo trup, predručimo pogrčeno suprotnom. Prilikom izbačaja lopte, lakat, podlaktica i šaka se usmeravaju dole i napred. Lopta se izbacuje „bič” tehnikom, gde lakat prvi prelazi liniju ramena, potom se zaustavlja, a podlaktica i šaka ga prestižu. Na kraju pokreta, prilikom samog izbačaja lopte, dolazi do preklapanja u zglobu ručja.

Specijalna dodavanja predstavljaju modifikaciju osnovnih dodavanja, koja se koriste kada igrači nisu u mogućnosti da izvedu osnovna dodavanja ili kada se želi iznenaditi protivnik. Ređe se koriste u samoj igri, jer su dosta nesigurnija u odnosu na osnovna. To su uglavnom atraktivni pokušaji igrača. Od specijalnih dodavanja najčešće se koriste bočna dodavanja, bližom ili daljom rukom. Postoje još i dodavanja iza leđa, iza glave, kroz noge, sa dve ruke iznad glave, itd.

Metodika obučavanja:

- 1) Paralelni stav u širini ramena, lopta u rukama, baciti iznad glave, formirati pravilno „korpicu” i uhvatiti je (Video 4),

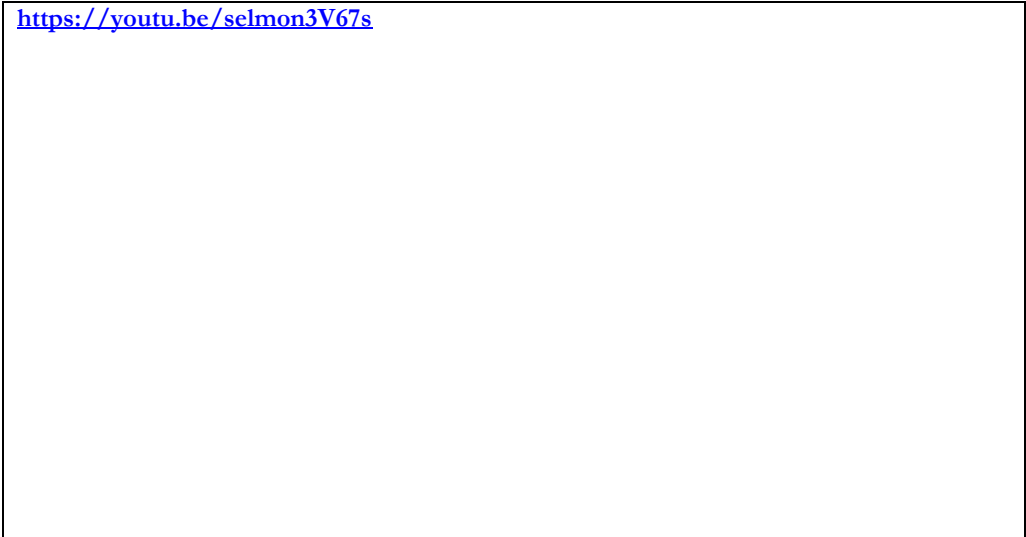
https://youtu.be/_M0E_G-Gdv0

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 4.

Video 4

- 2) Isti stav, baciti loptu iznad glave visoko, okrenuti se oko uzdužne ose i uhvatiti je (Video 5),

<https://youtu.be/selmon3V67s>

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 5.

Video 5

- 3) Isti stav, baciti loptu o podlogu, uhvatiti je (Video 6),

<https://youtu.be/Zj8Z1rezP0s>

Video 6

- 4) U paru, igrači na rastojanju od tri do četiri metra, dodaju loptu sa dve ruke iznad glave (Video 7),

<https://youtu.be/DyDyPncryiw>

Video 7

- 5) U paru, igrači na istom rastojanju, dodaju se sa dve ruke iznad glave, uz iskorak (Video 8),

<https://youtu.be/BIj6pyv1t1w>

Video 8

- 6) U paru, sedeći položaj, dodavanje dominantnom rukom (slike 16 i 17; video 9 i 10),



Slika 16



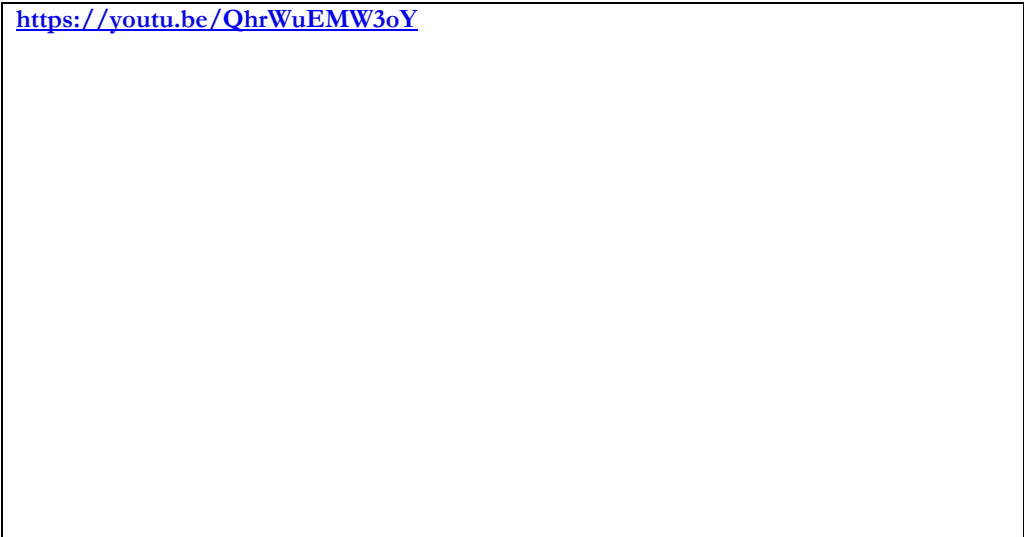
Slika 17

<https://youtu.be/F5fRm-yaBUk>



Video 9

<https://youtu.be/QhrWuEMW3oY>



Video 10

- 7) U paru, igrači na istom rastojanju, dodavanje dominantnom rukom, u mestu (slike od 18 do 20; Video 11),



Slika 18



Slika 19



Slika 20

https://youtu.be/Z5_IwBop_3w

Video 11

- 8) U paru, igrači na istom rastojanju, dodavanje dominantnom rukom, iskorakom suprotne (slike od 21 do 23; Video 12),



Slika 21



Slika 22



Slika 23

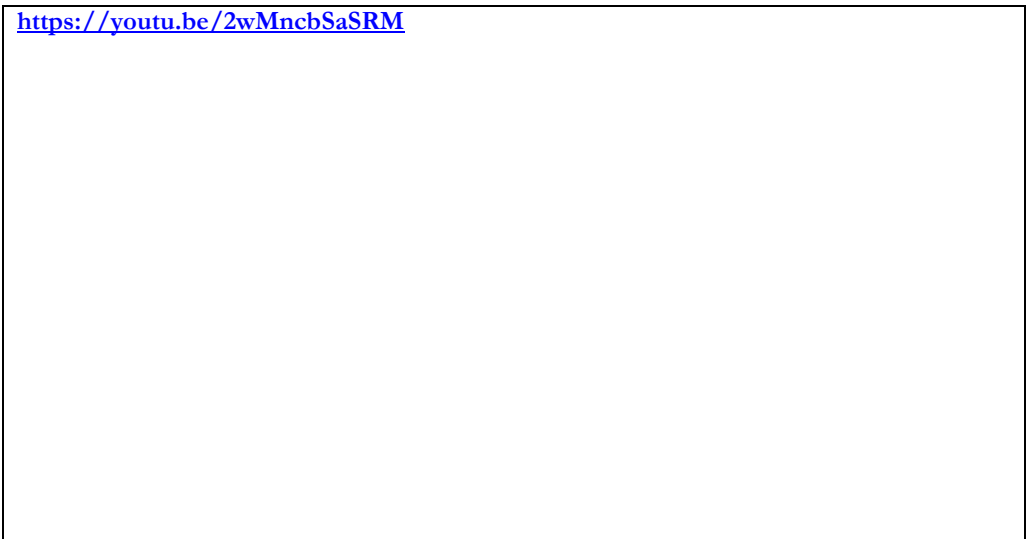
<https://youtu.be/sxxNLqgz-kQ>

Video 12

- 9) Igrači po prijemu lopte, prave iskorak suprotnom i dodaju loptu partneru,

- 10) Povećati rastojanje, od 5 do 6 metara, uraditi trokorak i dodati loptu (Video 13),

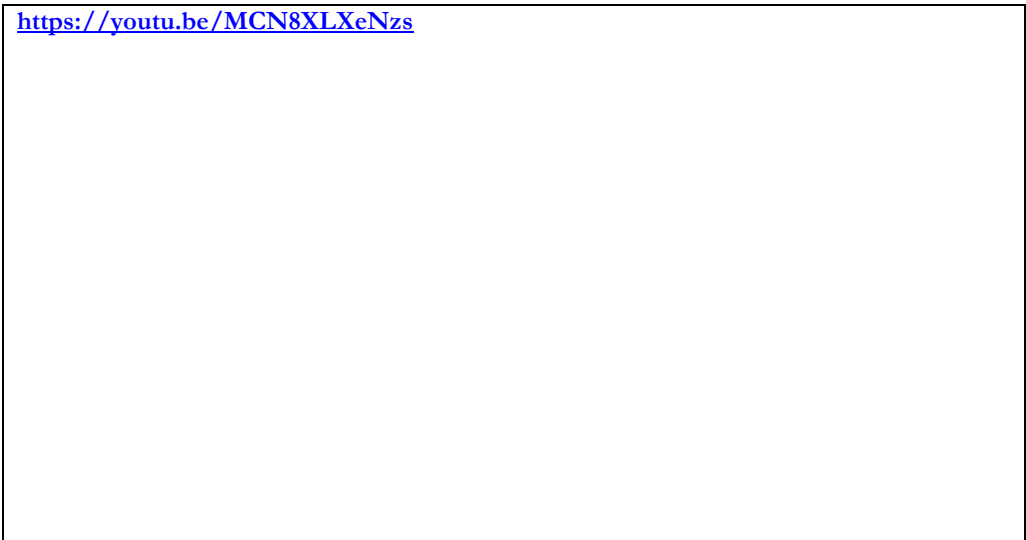
<https://youtu.be/2wMncbSaSRM>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty.

Video 13

- 11) Pokušati se sinhronizovano kretati u paru uz dodavanje lopte (Video 14),

<https://youtu.be/MCN8XLXeNzs>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty.

Video 14

- 12) U paru na rastojanju od tri do četiri metra, pretrčati duž terena uz dodavanja (Video 15),

<https://youtu.be/ChrGsGYS4aA>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 15

- 13) U paru na rastojanju od tri do četiri metra, pretrčati duž terena uz „bekhend” dodavanja (Video 16),

<https://youtu.be/pg7xuhGj8cc>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 16

14) Prikaz specijalnih dodavanja (Video 17),

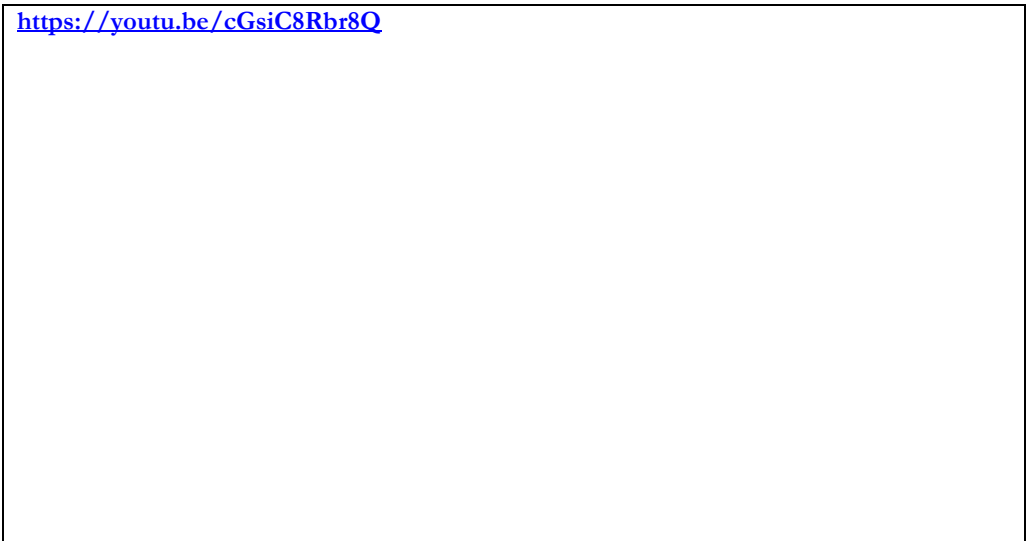
<https://youtu.be/VTsZUAZhWLo>



Video 17

15) Isti redosled vežbi kao i kod dodavanja sa tla, samo dodati skok (video od 18 do 22).

<https://youtu.be/cGsiC8Rbr8Q>



Video 18

<https://youtu.be/u8s7CLRvFnM>

Video 19

<https://youtu.be/nbNTZQ7Pazo>

Video 20

<https://youtu.be/StrRjU0Bbik>

Video 21

<https://youtu.be/5IpEOxrWye8>

Video 22

Najčešće greške:

- 1) Ugao između podlaktice i nadlaktice manji od 90 stepeni,
- 2) Guranje lopte prilikom izbačaja,
- 3) Nedovoljan pokret u zglobu šake,
- 4) Nepovezani pokreti ruke prilikom zamaha,
- 5) Neusklađeni pokreti ruke i nogu



5.0 VOĐENJE LOPTE

Savremeni rukomet je dinamičan sport koji zahteva brz prenos lopte između saigrača. Potrebno je istaći da se iz tog razloga vođenje lopte manje koristi nego ranije, ali se prilikom obučavanja tehnike posebna pažnja upravo treba obratiti na ovaj element. Savladavanjem tehnike vođenja lopte, početnici stvaraju osećaj za loptu, tj. za bolje snalaženje u prostoru. Vođenje lopte predstavlja element rukometne tehnike koji se izvodi odbijanjem lopte od podloge, potiskujući loptu ka tlu pokretima u zglobu lakta i ručja. Kontakt šake loptom se odvija isključivo na gornjoj površini lopte. Protivno pravilima je da se lopta zadržava u šaci, kao i da se ostvaruje kontakt sa donjom površinom lopte što, shodno pravilima rukometne igre, predstavlja prekršaj duplog vođenja („dupla lopta”). Vođenje se najčešće koristi prilikom kontranapada, driblinga u igri „jedan na jedan” ili igranjem protiv individualnog ili kombinovanog tipa (protiv „presinga” ili „flastera”). Tokom igre u pozicionom napadu izbegava se preterano vođenje lopte, jer se tako usporava protok lopte pa se odbrambenim igračima daje mogućnost za efikasniju pripremu i za kvalitetnije reagovanje u odbrambenoj akciji. Vođenje uglavnom služi kao alternativno rešenje, kao u gore navedenim situacijama i kako bi se izbegao prekršaj pravila igre.

Vođenje lopte je tehnički element koji se može primenjivati u:

- 1) mestu,
- 2) kretanju.

Vođenje lopte u mestu najčešće koristi srednji bek (organizator napada) prilikom sagledavanja pozicije odbrambenih igrača, zone odbrane i odlučivanja koja će napadačka akcija biti primenjena. Najbolji primer vođenja lopte u kretanju je prilikom kontranapada. Tad igrači koriste vođenje lopte dok ne priđu dovoljno protivničkom голу kako bi mogli da upute šut.

U zavisnosti od visine vođenja lopte, postoje:

- 1) nisko vođenje (Slika 24),
- 2) srednje vođenje (Slika 25),
- 3) visoko vođenje lopte (Slika 26).



Slika 24



Slika 25



Slika 26

Niskim vođenjem lopte se smatraju vođenja u kojima lopta prilikom kontakta sa šakom ne prelazi visinu kolena. Srednjim se smatraju ona vođenja lopte koja su do visine kuka, dok su visoka vođenja preko visine kuka pa do visine ramena. Uglavnom se koriste nisko i srednje, dok se visoko vođenje lopte izbegava ili najmanje koristi jer je najveći rizik od gubljenja kontrole nad istom.

Posmatrajući putanju kretanja igrača prilikom vođenja lopte, postoje:

- 1) pravolinijsko,
- 2) slalom,
- 3) cik-cak vođenje.

Prilikom vođenja lopte u mestu, igrač zauzima iskoračni stav u kom je suprotna noga u odnosu na ruku kojom vodi loptu, napred. Težina tela je ravnomerno raspoređena na oba stopala. Telo treba da bude ispravljeno, glava gore sa pogledom

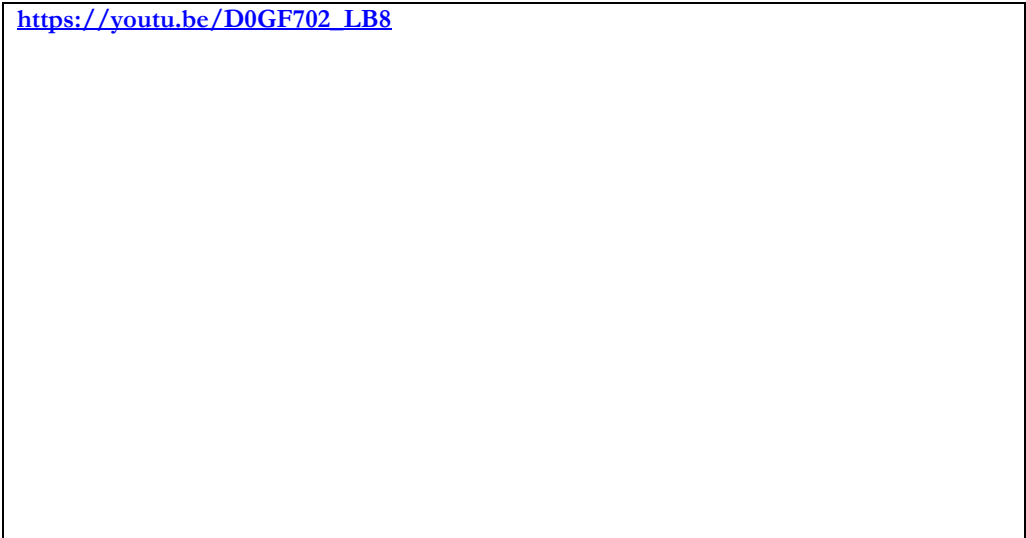
ka napred. Insistirati na držanju pogleda ka napred prilikom obučavanja, radi što boljeg pregleda situacije na terenu tokom treninga ili utakmica. Lopta se potiskuje ka dole i pokret se odvija u dva zgloba – lakta i ručja. Lopta se kontroliše prstima, tj. odbija i usmerava u željenom pravcu prilikom vođenja. Kad se lopta odbija nazad u šaku, dešava se amortizacija u pomenutim zglobovima, uspostavlja se kontrola lopte i nastavlja potiskivanje ka podlozi. Da bi vođenje bilo uspešno i tehnički ispravno, lopta treba da se odbija pored tela i u visini noge koja je u iskoraku, sa uglom putanje lopte i podloge od otprilike 90 stepeni. Visina vođenja lopte se reguliše spuštanjem težišta tela savijanjem u kolenima, dok bi telo trebalo da ostane ispravljeno koliko god je to moguće.

Vođenje lopte u kretanju se najčešće odvija u trčanju, uz potiskivanje lopte pod manjim uglom od 90 stepeni (ugao putanje lopte i podloge). Ugao koji zaklapa putanja lopte na podlogu se menja u zavisnosti od brzine kretanja samog igrača. Brže trčanje zahteva potiskivanje lopte pod manjim uglom, u odnosu na vođenje lopte u mestu ili u laganom trčanju – što je veća brzina trčanja, manji je ugao potiskivanja lopte. Prethodno je navedeno da postoje tri vrste vođenja lopte u kretanju. Prva i osnovna je pravolinijsko vođenje, što sam naziv i opisuje – vođenje lopte u kretanju po pravoj liniji, bez oscilacija u pravcu i smeru kretanja te narušavanja tehnike. Slalom vođenje predstavlja vođenje lopte u kretanju uz zaobilaženje prepreka (npr. čunjeva u trenažnom procesu, odnosno odbrambenih igrača u realnim situacijama). Karakteristično je da se telo igrača uvek okreće u smeru vođenja lopte, što znači da prati smer u kom se lopta vodi. Cik-cak vođenje ne zahteva okretanje tela, već je telo uvek okrenuto napred, a lopta se vodi u levu ili desnu stranu. Ovaj način vođenja lopte je karakterističan za igru „jedan na jedan”, u kojoj se koristi fintiranje sa vođenjem lopte. Bitno je napomenuti da se lopta uglavnom vodi istoimenom rukom u odnosu na smer kretanja. U situacijama sa odbrambenim igračima lopta se uvek vodi udaljenijom rukom u odnosu na odbrambenog igrača. To se primenjuje radi zaštite lopte od odbrambenog igrača.

Metodika obučavanja za vođenje lopte u mestu:

- 1) Nisko vođenje lopte u mestu uz iskorak suprotne u odnosu na ruku kojom se vodi lopta (Video 23),

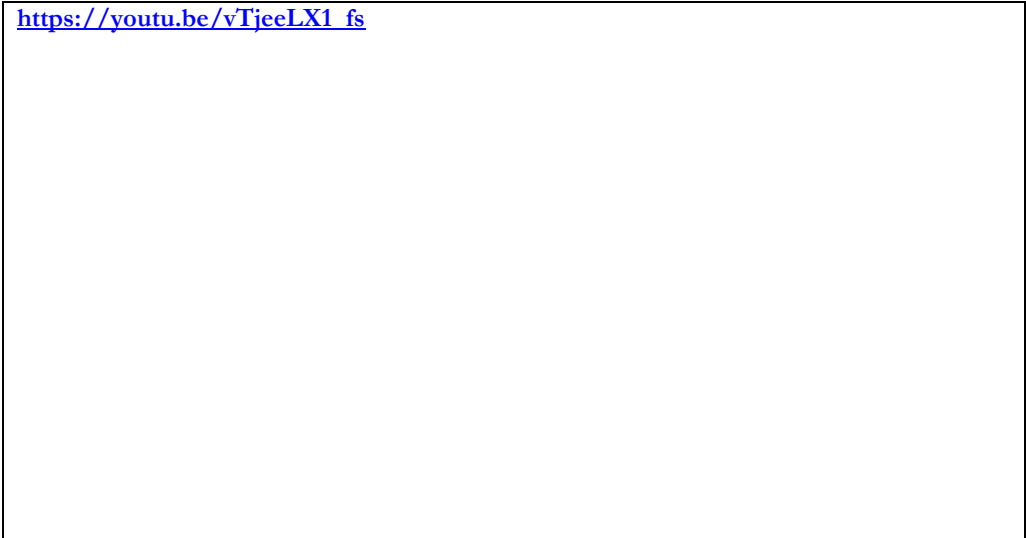
https://youtu.be/D0GF702_LB8

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the white background.

Video 23

- 2) Isti stav, uz srednju visinu vođenja (Video 24),

https://youtu.be/vTjeeLX1_fs

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the white background.

Video 24

- 3) Isti stav, uz visoko vođenje (Video 25),

<https://youtu.be/dhHmhiDLbQQ>

Video 25

- 4) Kombinacija niskog, srednjeg i visokog vođenja uz savijanje u kolenima (video 26 i 27),

<https://youtu.be/rcwvqzojo3s>

Video 26

<https://youtu.be/g2MiCaa2dJI>

Video 27

- 5) Zadatak je napraviti „osmicu” vođenjem lopte oko i između nogu (Video 28),

<https://youtu.be/ChWPU5GFyZw>

Video 28

- 6) Vođenje lopte uz promenu stava (srednje vođenje – nisko vođenje – sedeći položaj – ležeći položaj – i „nazad”) (Video 29),

<https://youtu.be/DQB1CwcE1QE>

Video 29

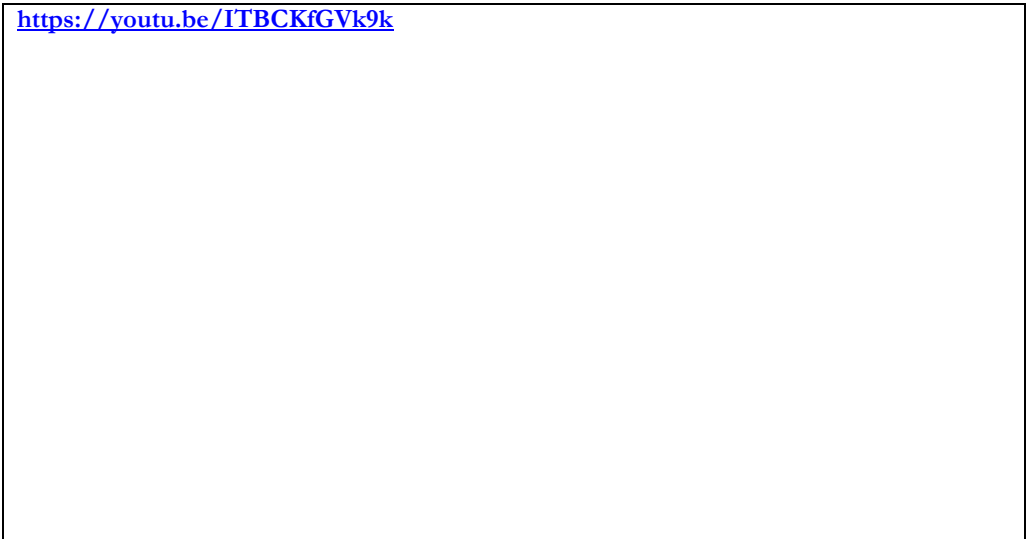
- 7) Podizanje lopte sa podloge tehnikom vođenja (Video 30),

<https://youtu.be/td-dr3SnjsA>

Video 30

8) Vođenje sa promenom visine na komandu saigrača (Video 31).

<https://youtu.be/ITBCKfGVk9k>

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 31.

Video 31

Metodika obučavanja za vođenje lopte u kretanju:

- 1) Iz vođenja lopte u mestu, prelazi se na vođenje u kretanju laganim hodom, na znak zaustavljanje, nekoliko vođenja u mestu, potom promena ruke vođenja i nastavak (Video 32),

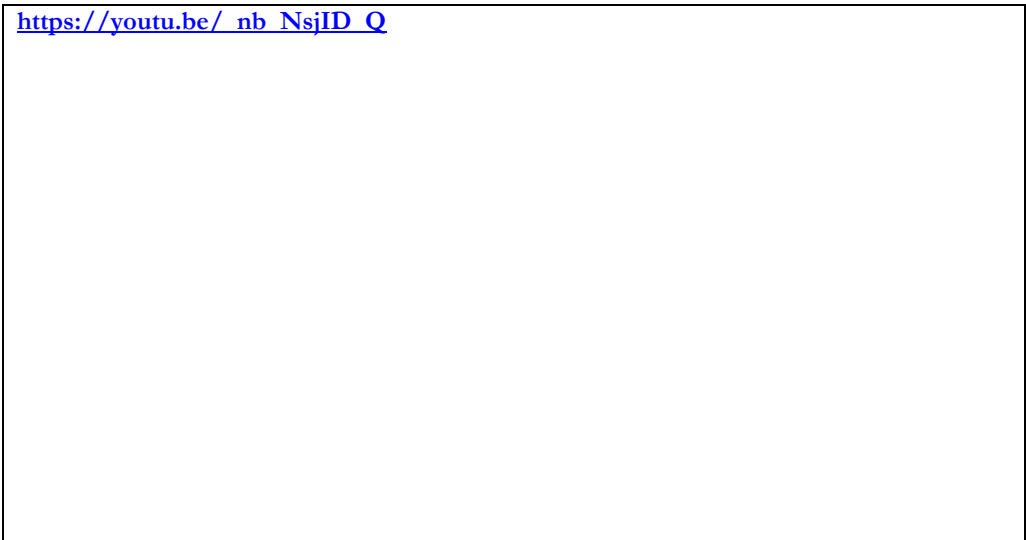
<https://youtu.be/AiFVZeUibUc>

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 32.

Video 32

- 2) Isto kao u prethodnoj vežbi uz lagano trčanje (Video 33),

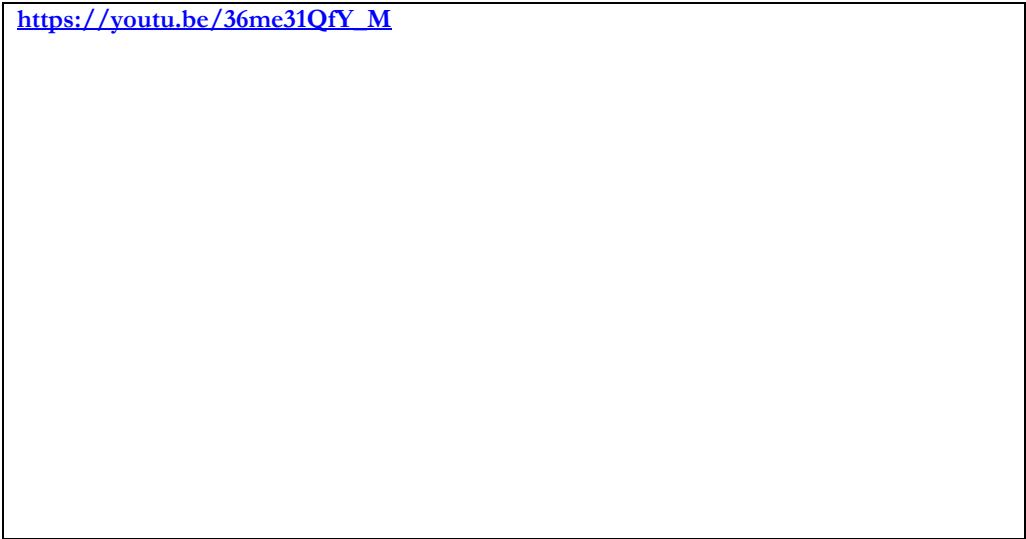
https://youtu.be/_nb_NsjID_Q

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 33.

Video 33

- 3) Bočno vođenje lopte, jednom pa drugom rukom (Video 34),

https://youtu.be/36me31QfY_M

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 34.

Video 34

- 4) Vođenje lopte dominantnom rukom unapred nekoliko koraka, zaustavljanje, pa unazad nekoliko koraka (Video 35), zatim pokušati i nedominantnom rukom,

<https://youtu.be/qlTn9g2jUUA>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 35

- 5) Vođenje lopte slalom između markera dominantnom rukom (Video 36),

<https://youtu.be/V-fr6lq4v4w>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 36

- 6) Cik-cak vođenje lopte od markera do markera uz promenu ruke vođenja (Video 37),

<https://youtu.be/WQoUaUz4DUI>

Video 37

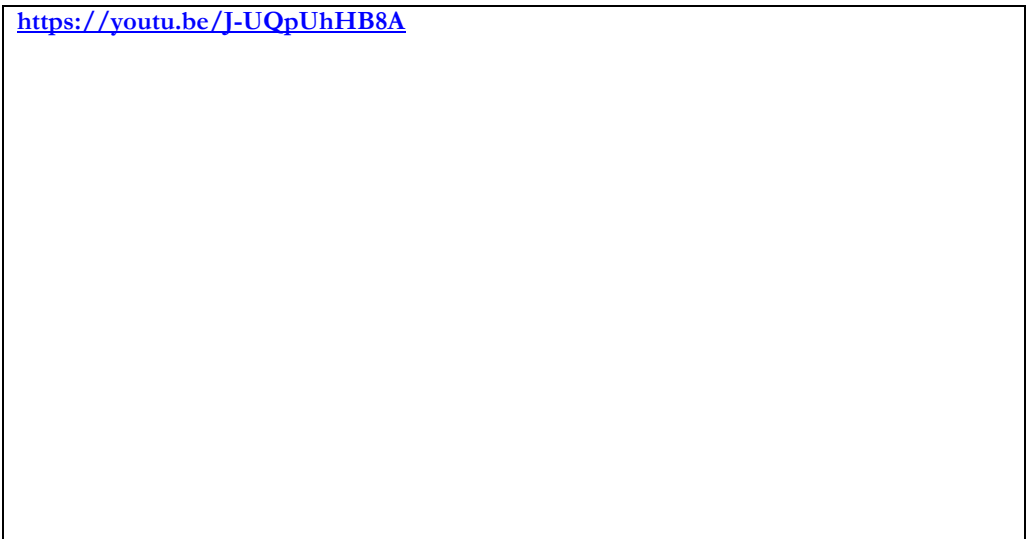
- 7) Vođenje lopte između markera uz promenu ruke vođenja (Video 38),

<https://youtu.be/QWZ0tU2Leco>

Video 38

- 8) U paru, jedan iza drugog, prvi igrač vodi loptu (cik-cak, napred-nazad), dok drugi pokušava da ga imitira (Video 39),

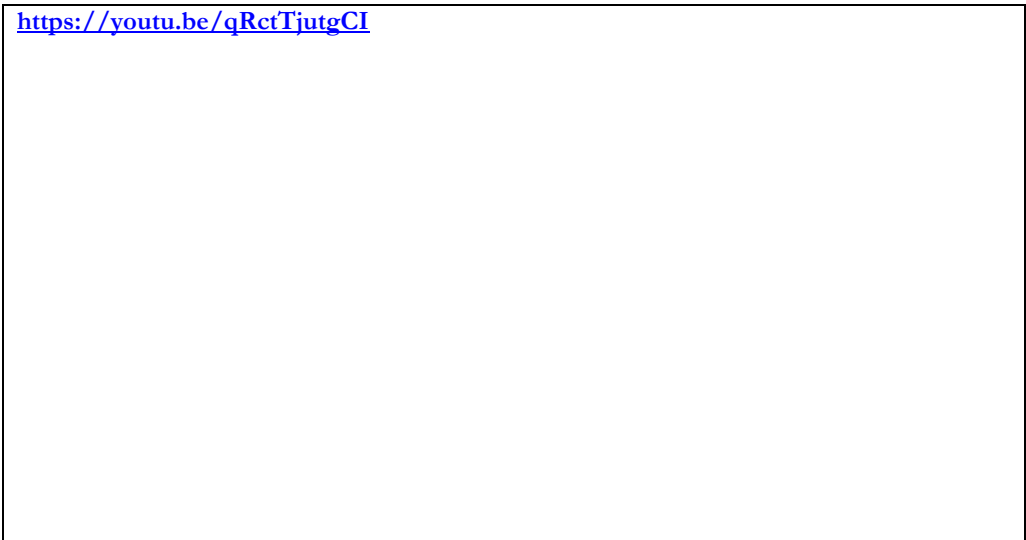
<https://youtu.be/J-UQpUhHB8A>

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 39.

Video 39

- 9) U paru jedan naspram drugog, jedan od igrača vodi loptu dok drugi simulira odbrambene kretnje (Video 40),

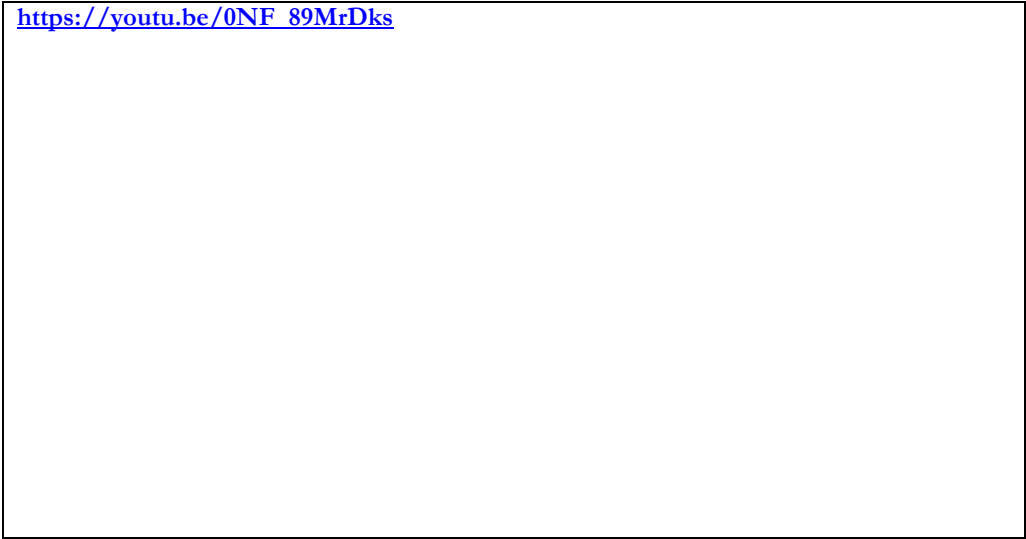
<https://youtu.be/qRetTjutgCI>

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 40.

Video 40

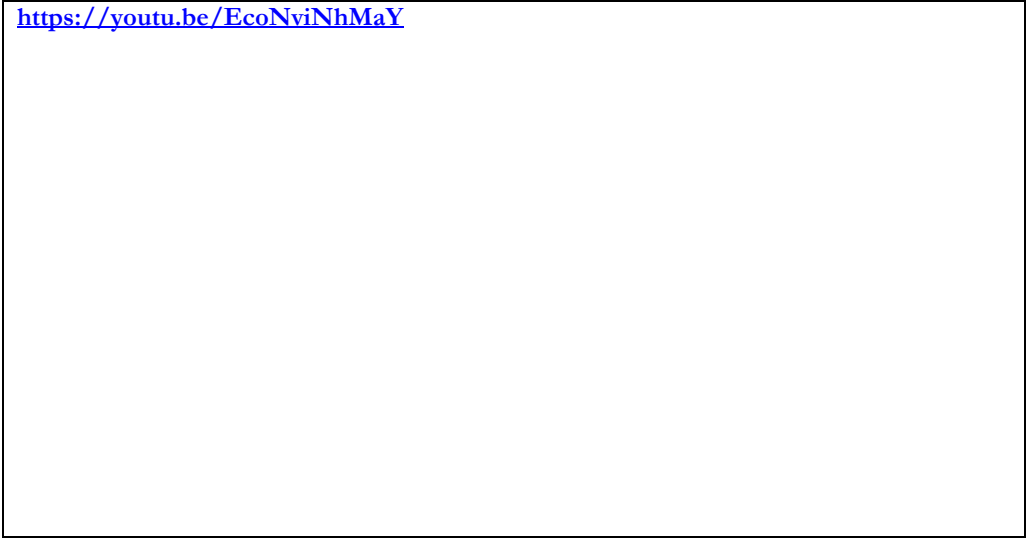
- 10) U paru, u ograničenom prostoru igrači vode loptu i pokušavaju da zasmetaju i izbiju loptu jedan drugom (video 41 i 42).

https://youtu.be/0NF_89MrDks

A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 41.

Video 41

<https://youtu.be/EcoNviNhMaY>

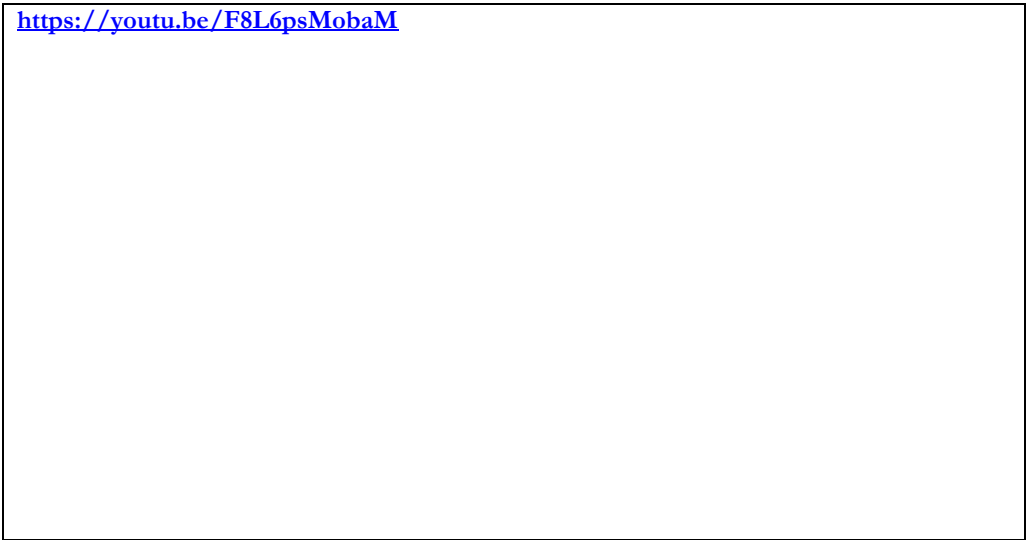
A large rectangular box with a black border, intended for the video content of Video 42.

Video 42

Najčešće greške koje se javljaju prilikom obučavanja dece ili početnika u rukometu su:

- 1) Nedovoljan osećaj prilikom kontakta sa loptom („šamaranje” lopte)
(Video 43),

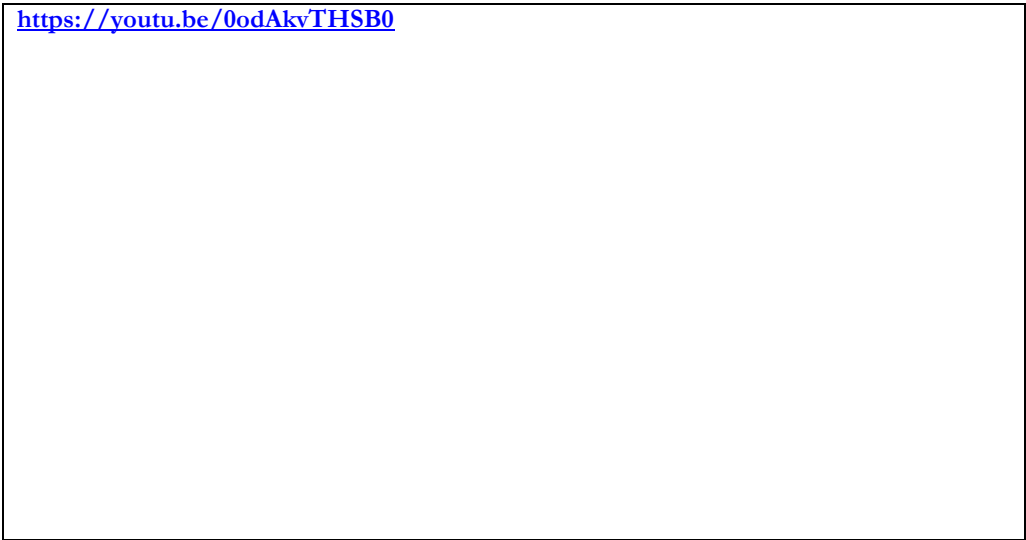
<https://youtu.be/F8L6psMobaM>

A large rectangular box representing a video player. The URL is displayed at the top left of the box.

Video 43

- 2) Neprestano gledanje u loptu prilikom vođenja (Video 44),

<https://youtu.be/0odAkvTHSB0>

A large rectangular box representing a video player. The URL is displayed at the top left of the box.

Video 44

- 3) Kontakt šake sa loptom na njenoj donjoj površini (nošenje, prevrtanje ili predugo zadržavanje lopte u šaci) (video 45 i 46).

<https://youtu.be/S2IPj0tSywE>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 45

<https://youtu.be/HnGFqsZ9taQ>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 46



6.0 ŠUT NA GOL

Šutiranja predstavljaju završetak napadačke akcije sa ciljem da se postigne gol. Suština napadačkih akcija je stvaranje što boljih pozicija za upućivanje šuta ka голу. Gol se postiže ubacivanjem lopte u gol, odnosno prelaskom punim obimom lopte gol linije. Pravilima rukometne igre je regulisano da se pogodak (gol) može postići bacanjem, odbijanjem, guranjem ili udaranjem lopte različitim delovima tela. Najčešće se postiže bacanjem odnosno šutiranjem lopte dominantnom rukom u smeru gola. Protivno pravilima je da lopta ostvari kontakt sa donjim ekstremitetima, ispod visine kolena. Postoje različiti načini šutiranja koji se upotrebljavaju, a koje će se obraditi u nastavku.

Šutiranja se mogu podeliti na:

- 1) osnovna,
- 2) specijalna.

Najčešće primenjivani oblici šuta na gol se nazivaju osnovna šutiranja. Osnovna šutiranja u svojoj kretnoj osnovi imaju prirodne oblike kretanja. U osnovna šutiranja se ubrajaju osnovna šutiranja sa tla i iz skoka. Specijalna šutiranja se ređe koriste i predstavljaju modifikaciju osnovne tehnike šutiranja lopte odnosno prilagođavanje samog izbačaja lopte situacijama u igri.

Postoje razlike u tehnici izvođenja šutiranja prema poziciji na kojoj se igrači nalaze. Iz tog razloga, postoji podela šutiranja prema poziciji igrača na:

- 1) šutiranje bekova (spoljnih igrača),
- 2) šutiranje krilnih igrača,
- 3) šutiranje pivotmena (kružnog napadača).

6.1 ŠUT SA TLA

Šutiranje sa tla predstavlja šutiranje gde se prilikom izbačaja lopte ostvaruje kontakt sa podlogom. Ovu vrstu šutiranja najčešće primenjuju igrači na spoljnim pozicijama (bekovi). Osposobljavanjem bekova za ovu vrstu šutiranja, ekipa u napadu postaje opasnija po gol protivničke ekipe. Igrač koji dobro poznaje tehniku šutiranja lopte sa tla je odbrambenom igraču teži za čuvanje, što automatski otvara veći broj mogućnosti njegovim saigračima, jer je više pažnje usmereno ka njemu. Srednji bekovi (organizatori igre) na vrhunskom nivou su najčešće veoma dobro obučeni za šutiranje sa tla, jer to veoma doprinosi kvalitetu njihove igre u napadu.

U zavisnosti od visine izbačaja lopte prilikom šutiranja sa tla postoje:

- 1) šutiranja u visini ramena (slike 27 i 28),
- 2) šutiranja u visini kuka (Slika 29),
- 3) šutiranja u visini kolena (Slika 30).



Slika 27



Slika 28



Slika 29



Slika 30

Svaki od ovih šuteva se primenjuje shodno situaciji na terenu, odnosno karakteristikama i postavci odbrambenog igrača. Protiv veoma visokog odbrambenog igrača se najčešće upućuju niska šutiranja, u visini kuka ili kolena, jer su mu teža za blokiranje. Protiv nižeg odbrambenog igrača je suprotno, šutiranje preko glave ili u visini ramena.

U osnovna šutiranja sa tla moguće je ubrojati:

- 1) bočna šutiranja,
- 2) čeona (frontalna).

6.1.1 Bočna šutiranja

Bočno šutiranje se još naziva i šutiranje pored tela. Naziva se bočnim šutiranjem jer se koraci prilikom zaleta izvode bočno, na nekoliko načina (prekorak, zakorak, dokorak). Predstavlja najstariju vrstu šutiranja, koja potiče još iz ere velikog rukometa. Ova vrsta šutiranja predstavlja najsnažniji šut, jer su igrači prilikom izvođenja najstabilniji, veoma dobro mogu da prenesu silu na loptu i upute je velikim brzinama ka голу. Koristi se kao brzo rešenje kad se pojavi prostor između odbrambenih igrača pa takav propust treba brzo iskoristiti.

Izvođenje bočnog šutiranja se sastoji iz tri faze:

- 1) pripremna faza,
- 2) faza realizacije i
- 3) završna faza.

Prilikom pripremne faze, igrač dolazi u posed lopte i primenjuje zalet nekom od navedenih vrsta koračne tehnike. U ovoj fazi noge prestižu loptu i uspostavljaju stabilan kontakt sa podlogom. Lopta se prima na prvom koraku, na drugom se odvodi u poziciju za izbačaj, a na trećem se vrši sam izbačaj. Postoji nekoliko načina zamaha ruke sa loptom (najkraćim putem, polukružno dole ili gore), a u nastavku će se opisati najjednostavniji za obuku početnika. Dovođenje lopte u poziciju za izbačaj ili šut je slično kao kod dodavanja. Početnici se obučavaju da, kao kod dodavanja, najkraćim mogućim putem loptu dovedu u poziciju za šutiranje. Lopta se nalazi iznad i iza glave (ovaj put naglašenije iza) sa rotacijom trupa, jer je potrebna veća sila za šutiranje u odnosu na dodavanje. Bočno okrenuti, sa suprotnim

ramenom ka голу u odnosu na šutersku ruku. Suprotna ruka ispred tela, poboljšava stabilnost, pojačava zamah i služi kao zaštita od odbrambenih igrača prilikom šutiranja. Pred sam izbačaj lopte, a nakon izvršenog zaleta, treba uspostaviti stabilan stav. Širok raskoračni stav, suprotno stopalo u odnosu na ruku kojom se šutira postavlja se u smeru gola, dok je istoimeno stopalo paralelno sa golom. Težina je na istoimenoj blago savijenoj nozi, a telo ispravljeno i pogled u smeru gola.

Faza realizacije počinje opružanjem istoimene noge u odnosu na šutersku ruku i prenošenjem težine na suprotnu. Istovremeno se trup rotira dok ramena ne budu paralelna u odnosu na gol. Sam izbačaj kreće iz zgloba ramena rukom ka napred, lakat prestiže ramenu osu i u tom položaju se za trenutak zaustavlja, dok podlaktica nastavlja kretanje i pokret se završava preklapanjem u zglobu ručja. Ova tehnika izvođenja šutiranja se kolokvijalno naziva „bič” tehnika. Dobila je naziv jer se prilikom izbačaja sila veoma efikasno prenosi kroz celu ruku.

Završna faza počinje kad lopta napusti šaku. Ruka kojom se šut izvodi nastavlja kretanje, završava skoro na suprotnoj nozi, između kuka i kolena. Težište tela nastavlja sa pomeranjem napred i povlači istoimenu nogu da napravi još jedan korak (nakon izbačaja).

U tekstu koji je prethodio spomenuto je da postoji nekoliko vrsta zaleta prilikom izvođenja bočnog šutiranja. Osnovna i najčešće korišćena je prethodno detaljno i opisana. Kretanja su u svim varijantama slična, trokorak sa bočnim zaletom. Najčešće se razlikuju u drugom koraku zaleta (slike od 31 do 36).



Slika 31



Slika 32



Slika 33



Slika 34



Slika 35



Slika 36

Nazive su dobijali po izvođenju drugog koraka pri trokoraku:

- 1) prekoračna tehnika,
- 2) dokoračna tehnika („šase” korak),
- 3) zakoračna tehnika (nordijski korak).

Prilikom izvođenja bilo koje od ovih tehnika zaleta, redosled koraka je isti kao što je već objašnjeno. Za igrače koji izvode šutiranja desnom rukom redosled koraka je leva-desna-leva noga. Za igrače sa dominantnom levom rukom obrnuto, desna-leva-desna. U video snimcima prikazana i jedna i druga varijanta. Prekoračna tehnika se najčešće izvodi prilikom šutiranja pored odbrambenog igrača, sa njegove leve strane. Igrač koji izvodi šut bočno je okrenut u odnosu na gol i odbrambenog igrača.

Prvi korak je isti kao i kod običnog trokoraka, drugi se razlikuje po tome što desnom nogom prestižemo levu tako što se izvodi prekorak ispred nje, tj. pravi se ukršteni korak desnom nogom u levu stranu. Treći korak je levom nogom. Na slikama od 37 do 40 moguće je uočiti postupak izvođenja zaleta prekoračnom tehnikom za desnoruke igrača (Video 47).



Slika 37



Slika 38



Slika 39



Slika 40

<https://youtu.be/Zmqzfp0-qMY>

Video 47

Bočna dokoračna tehnika se još naziva i „šase” korak. Za tu tehniku je karakteristično izvođenje drugog koraka na način u kom nema prestizanja nogu, već samo istoimena noga u odnosu na ruku kojom se šutira sustiže suprotnu u bočnom kretanju i potom joj „pomaže” da napravi otkorak u smeru šutiranja. Uglavnom se koristi kad je u odbrani niži igrač od napadača ili kad se treba brzo iskoristiti greška odbrambenih igrača nastala usled lošeg pomeranja. Na slikama od 41 do 45 moguće je videti postupak izvođenja zaleta dokoračnom tehnikom za desnoruke igrača (Video 48).



Slika 41



Slika 42



Slika 43



Slika 44

<https://youtu.be/wX8aj0LVzFM>

Video 48

Zakoračna tehnika se još naziva i „nordijski” korak. Slična je izvođenju prekoračne tehnike, samo što u ovoj tehnici istoimena noga u odnosu na ruku kojom se izvodi šut ide iza suprotne u drugom koraku. Najčešće se koristi kad se šutiranje nastoji izvesti pored odbrambenog igrača ili prilikom izvođenja šutiranja sa otklonom (polueret i eret šut). Zalet zakoračnom tehnikom i izvođenje šuta za desnoročke igrača moguće je videti na slikama od 46 do 50 (Video 49).



Slika 45



Slika 46



Slika 47



Slika 48

https://youtu.be/249Lh_-hdsA

Video 49

6.1.2 Čeoni (frontalni) šut sa tla

U modernom rukometu ova vrsta šutiranja je sve više u upotrebi. Ukoliko su igrači dobro obučeni, ne treba im mnogo vremena za izvođenje ove vrste šutiranja, te se često koristi kao faktor iznenađenja. Upotrebljava se u više situacija kao npr. prilikom kontranapada iz punog trka ili u pozicionom napadu uz iskorak. Trokorak može poslužiti kao zalet, ali uglavnom je to manji broj koraka, jedan ili dva, radi iznenađenja odbrambenih igrača i golmana. Može se šutirati sa suprotne, ali i sa istoimene noge u odnosu na šutersku ruku. U igri se češće izvodi sa istoimene noge, jer odbrambeni igrači imaju manje vremena da odreaguju na pravi način. Ovaj tehnički element dobio je svoj naziv čeoni ili frontalni šut jer je ramena osa sve vreme paralelna u odnosu na gol. Prilikom ovog šutiranja lopta se veoma brzo dovodi u poziciju za izbačaj, najčešće tokom samo jednog koraka. Ne postoji značajnija rotacija trupa prilikom izbačaja komparirajući ovaj element sa bočnim šutiranjem. Sila se prenosi kinetičkim lancem koga čine redom skočni zglob, kolena, kuk, pa sve do zgloba ručja, ali se uglavnom ova vrsta šutiranja oslanja na snagu ramenog pojasa i šuterske ruke. Visina izbačaja lopte je nešto viša nego kod bočnog, otprilike iznad visine ramena. Čeoni šut sa tla sa istoimene noge u odnosu na šutersku ruku prikazan je na slikama od 49 do 52.



Slika 49



Slika 50



Slika 51



Slika 52

Metodika obučavanja za šutiranje sa tla:

- 1) Stati na poziciju srednjeg beka, napraviti trokorak laganim hodom, simulirati šutiranje,
- 2) Ista početna pozicija, napraviti trokorak laganim hodom, šutirati na gol (Video 50),

<https://youtu.be/-h2erVORChs>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the white background.

Video 50

- 3) Ista početna pozicija, malo brži trokorak, šutirati na gol (Video 51),

<https://youtu.be/-dD-YetRILI>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the white background.

Video 51

- 4) U paru, na srednjem i desnom beku, lopta od srednjeg ide desnom beku, povratni pas i šutiranje na gol sa sredine (video 52 i 53),

https://youtu.be/NWSPZ_VtcPk

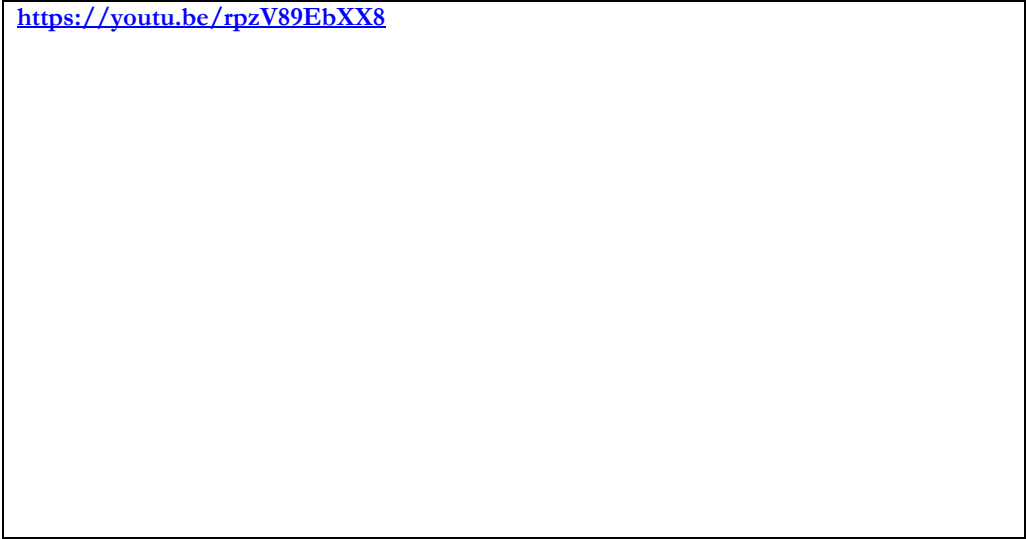
Video 52

<https://youtu.be/0vRnof3g4y0>

Video 53

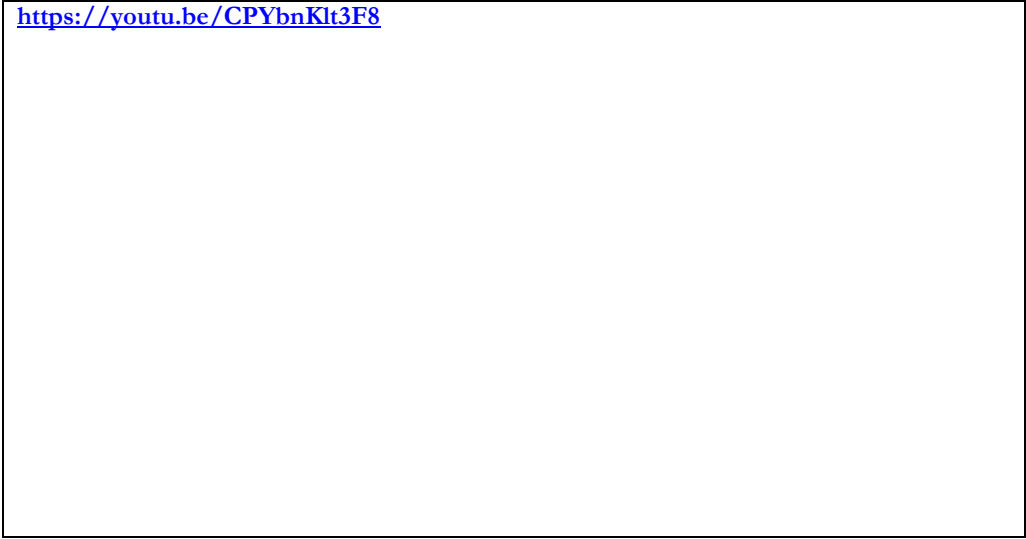
- 5) U paru, iste pozicije, srednji bek pravi trokorak ka голу i dodaje loptu desno, potom se vraća na početnu poziciju, desni bek pravi trokorak ka голу, povratni pas i realizacija srednjeg beka (video 54 i 55),

<https://youtu.be/rpzV89EbXX8>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link at the top left.

Video 54

<https://youtu.be/CPYbnKlt3F8>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link at the top left.

Video 55

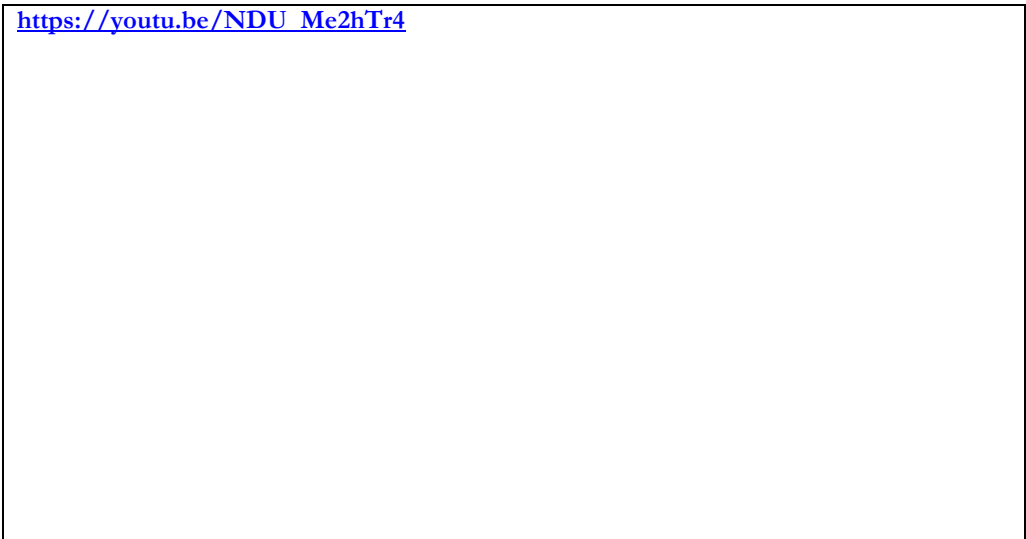
- 6) Igrač je na poziciji srednjeg beka, dok drugi na liniji od devet metara drži loptu. Srednji laganim protrčavanjem kupi loptu iz ruku drugog igrača i šutira na gol bez zaustavljanja frontalno (video 56 i 57),

<https://youtu.be/pAcwLKoinHo>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link at the top left.

Video 56

https://youtu.be/NDU_Me2hTr4

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link at the top left.

Video 57

- 7) Igrači na poziciji srednjeg beka, rade trokorak i šutiraju sa tla sa ciljem da pogode unapred određeni deo gola (Video 58),

<https://youtu.be/V0J4yTLykwY>

Video 58

- 8) U paru, igrači na liniji od šest metara na rastojanju tri do četiri metra, pretrčavaju preko celog terena sa dodavanjima uz konačnu realizaciju trokorakom sa šutiranjem sa tla.

Najčešće greške prilikom obučavanja šutiranja sa tla:

- 1) Početnici prilikom bočnog šutiranja izvode izbačaj sa „pogrešne” noge, tj. sa istoimene u odnosu na šutersku ruku,
- 2) Šuterska ruka previše zategnuta i kruta,
- 3) Nedovoljan ugao između podlaktice i nadlaktice prilikom šutiranja,
- 4) Nedovoljna usklađenost ruku i nogu prilikom šutiranja,
- 5) Posle izbačaja lopte ne nastave kretanje ka napred.

6.2 SKOK-ŠUT

Skok-šut ili šut sa odrazom je najčešće primenjivana vrsta šutiranja u modernom rukometu. Pripada osnovnim šutiranjima, jer predstavlja spoj prirodnih oblika kretanja: trčanja, skakanja i bacanja. Najveći broj pogodaka (golova) se postiže upravo skok-šutevima.

U zavisnosti od putanje težišta tela prilikom odraza, skok-šutevi se mogu podeliti na:

- 1) šuteve sa odrazom uvis,
- 2) šuteve sa odrazom udalj,
- 3) šuteve sa kombinovanim odrazom, uvis i udalj.

Prilikom skok-šuteva, odraz ili odskok se može izvesti sa:

- 1) suprotne noge u odnosu na šutersku ruku,
- 2) istoimene noge u odnosu na šutersku ruku,
- 3) obe noge (sunožno).

Skok-šuteve sa odrazom uvis najviše koriste spoljni napadači (bekovi). U modernom rukometu centralni odbrambeni igrači su najčešće veoma visoki i napadači treba da imaju vertikalni odraz pri izvođenju skok-šuta kako bi uspeli da upute loptu prema голу. To je dovelo i do pojave visokih napadača, koji mogu sa velike visine da izvedu šutiranja ka голу. Izbačaj lopte je najčešće u najvišoj tački skoka. Postoje varijante skok-šuteva gde se izbačaj odvija u uzlaznoj putanji odraza ili uz „zadržku” u skoku (na početku silazne putanje skoka) (slike 53 i 54).



Slika 53



Slika 54

Skok-šutevi sa odrazom udalj su karakteristični za pozicije krilnih igrača. Predstavljaju veoma atraktivnu vrstu šutiranja, jer se odraz obavlja udalj radi povećanja ugla prilikom šutiranja sa krilnih pozicija. Šutevi sa odrazom udalj i uvis su karakteristični za izvođenje šutiranja prilikom kontranapada, u situacijama „jedan na jedan” sa golmanom. U tim situacijama igrači se trude da „zaobiđu” golmana kako bi poboljšali šanse za postizanje gola (slike 55 i 56).



Slika 55



Slika 56

Igrači u rukometu najviše koriste skok-šut odrazom sa suprotne noge u odnosu na šutersku ruku. Ova vrsta šutiranja se prva obučava i predstavlja osnovni skok-šut, dok ostale dve varijante predstavljaju modifikaciju odraza prilagođavajući se situacijama u igri. Skok-šut odrazom sa istoimene noge u odnosu na šutersku ruku se najčešće primenjuje prilikom prodora ili prolaza u slabiju stranu igrača. Teže je na taj način skočiti dovoljno da bi se skok-šut izveo kvalitetno, ali dobro utrenirani igrači ga primenjuju ako im situacija na terenu to zahteva. Skok-šut odrazom sa dve

noge je vrlo atraktivna vrsta šutiranja, jer igrači mogu visoko da se odraze i upute veoma dobre šuteve ka голу. Najčešće se koristi kad su igrači u punom trku, žele brzo da se zaustave i iskoriste horizontalnu silu trčanja za vertikalni odraz bez mnogo rasipanja energije na zaustavljanje.

Skok-šut uvis karakterišu sledeće faze:

- 1) Faza zaleta,
- 2) Faza odraza ili odskoka,
- 3) Faza leta u kojoj se izvodi šut,
- 4) Faza doskoka.

U nastavku ukratko će biti opisana svaka od postojećih faza prilikom šutiranja sa skokom. Zalet ka голу može se napraviti sa ili bez lopte. Obučavanje početnika najčešće počinje sa objašnjavanjem osnovnog zaleta iz tri koraka, koji je vrlo sličan trokoraku kao prilikom šutiranja sa tla. Današnji vrhunski igrači su u stanju da koriste manje od tri koraka prilikom zaleta, te imaju mogućnost da iznenade odbrambene igrače i golmana, tako što će iskoristiti zalet od dva ili samo jednog koraka. Često se igrači u napadačkoj akciji opredeljuju i za šutiranje sa „nultog” koraka. Ova vrsta zaleta predstavlja veoma efikasno sredstvo u napadu, jer odbrambenim igračima ostavlja malo vremena za reagovanje. Koriste je samo tehnički veoma obučeni igrači. Za početnike je bitno da prvo nauče osnovnu varijantu zaleta sa trokorakom ka голу. Zalet ka голу nije pravolinijski, nego malo iskošen, zaklapajući oštar ugao sa golom. Za igrače koji šutiraju desnom rukom, prvi korak zaleta se pravi levom (odraznom) nogom i predstavlja običan trčeći korak. Drugi korak desnom (zamajnom) nogom je duži od prvog sa ciljem da se smanji brzina trčanja i spusti težište tela. Spuštanje težišta tela prilikom zaleta je važno kako bi odrazna noga ostvarila kontakt sa podlogom idealnom brzinom i pod optimalnim uglom za što bolji odskok. Treći korak je najkraći prilikom zaleta, izvodi se levom (odraznom) nogom i potkolenica sa tlom treba da zaklopi oštar ugao. Za igrače koji

šutiraju levom rukom redosled koraka prilikom zaleta je obrnut, desna-leva-desna noga.

Odskok ili odraz izvodi se odraznom nogom, za igrače koji šutiraju desnom rukom je to leva noga, te mora biti eksplozivan. Desna noga je u tom slučaju zamajna i ona doprinosi kvalitetu skoka, tačnije visini odskoka. Prilikom odraza, zamah zamajnom nogom mora biti brz, sa istovremenim zamahom šuterske ruke koji zajedno doprinose kvalitetu skoka. Dok se radi zamah, šuterskom rukom dolazi i do zasuka trupom, koji zavisi od individualne tehnike šutiranja igrača.

Izbačaj lopte počinje naglim opružanjem zamajne noge što dovodi do opružanja mišića trbuha. Opružanjem zamajne noge se stvara sila koja se prenosi preko mišića trbuha snažnom rotacijom trupa napred do ramenog zgloba, lakta i na kraju zgloba ručja koji izvodi izbačaj lopte ka голу. Ukoliko je tehnika izvođenja šutiranja pravilno naučena, sam izbačaj lopte je bolji, snažniji i precizniji. Vremenska usklađenost pri pomeranju delova tela, koordinacija pokreta, je veoma važan prediktor za uspešno izvođenje šutiranja iz skoka ka голу. Kao i prilikom šutiranja sa tla, često se koristi takozvana „bič” tehnika za izbačaj lopte. Suprotna ruka u odnosu na šutersku se nalazi ispred tela i blago je povijena. Služi za održavanje ravnoteže u skoku, za zaštitu od odbrambenih igrača i kao zamah prilikom šutiranja.

Doskače se najčešće na onu nogu sa koje je i izveden odskok (odraz). Igrači koji šutiraju desnom rukom najčešće doskaču na levu nogu, mada u nekim situacijama doskok može da bude i na obe noge uz neretke amortizacije koje se ostvaruju padom pogotovo sa pozicija krila. Za levoruke igrače je odrazna desna noga, samim tim i doskočna.

Metodika obučavanja skok-šuta:

- 1) Iz mesta, iskoračiti odraznom, skočiti i doskočiti na obe noge (Video 59),

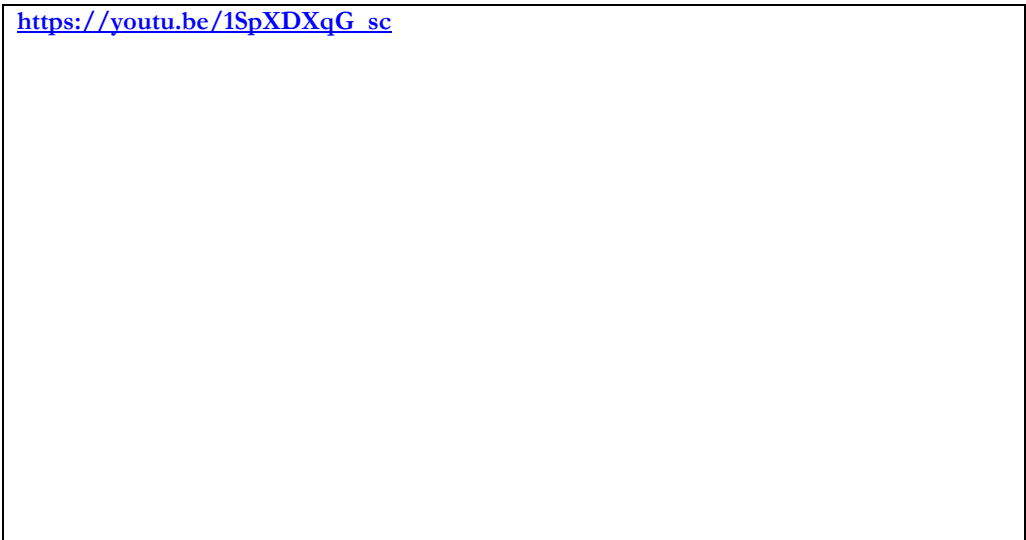
<https://youtu.be/PQ8hg5aUovQ>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 59

- 2) Iskoračiti odraznom nogom, skočiti, zamajnom nogom povući gore i doskočiti na odraznu (Video 60),

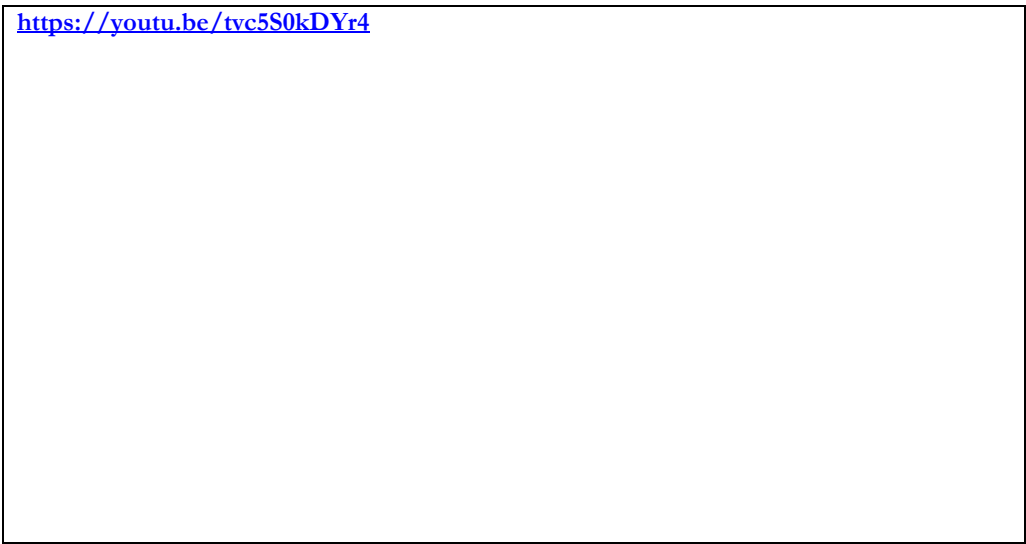
https://youtu.be/1SpXDXqG_sc

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 60

- 3) Iskoračiti odraznom, simulirati skok-šut, zamah šuterskom rukom i zamajnom nogom (Video 61),

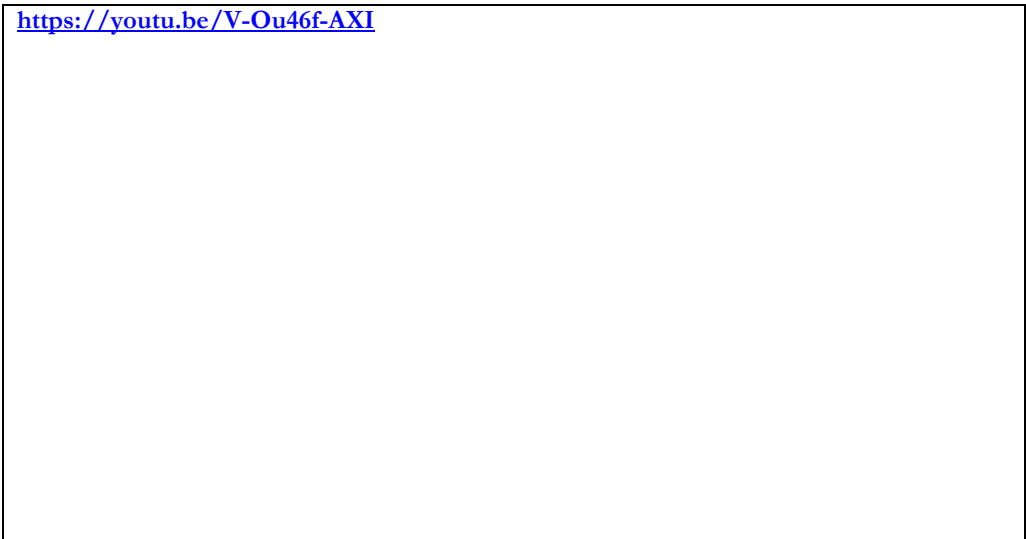
<https://youtu.be/tvc5S0kDYr4>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 61

- 4) Uraditi trokorak, simulirati skok-šut kao i u prethodnoj vežbi (video 62 i 63),

<https://youtu.be/V-Ou46f-AXI>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 62

<https://youtu.be/RWNlVe9oKa4>

Video 63

- 5) Postaviti gredu ili klupu, simulirati zamah šuterskom rukom i zamajnom nogom celom dužinom grede ili klupe (Video 64),

<https://youtu.be/lc8XmNvrJcs>

Video 64

- 6) Postaviti strunjaču vertikalno, trokorak i skok-šut preko strunjače (Video 65),

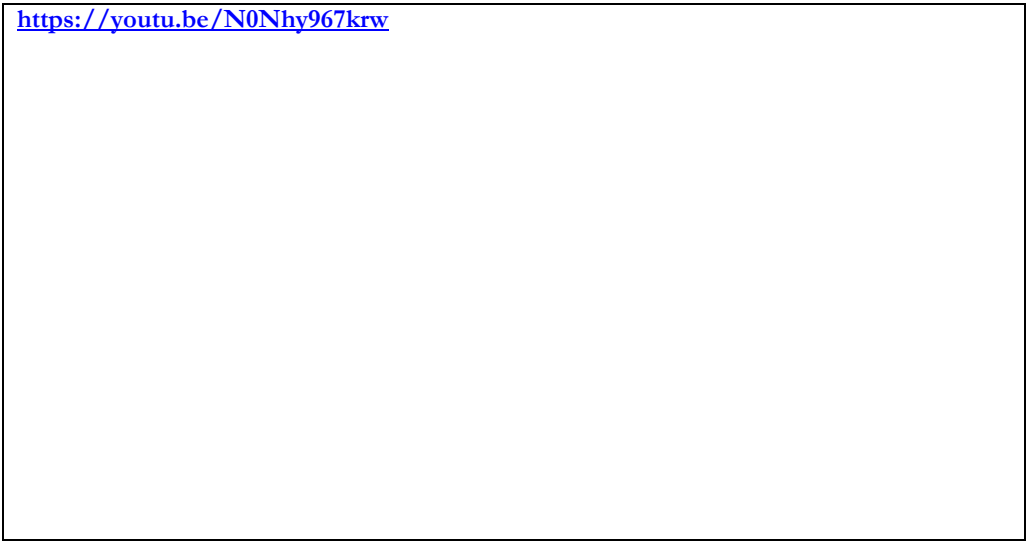
<https://youtu.be/-zaEi2pDY5M>



Video 65

- 7) Stati na poziciju srednjeg beka, dodati loptu paru koji je u odbrani naspram srednjeg beka, povratni pas srednjem beku te skok-šut preko odbrambenog igrača (video 66 i 67),

<https://youtu.be/N0Nhy967krw>



Video 66

https://youtu.be/V1om_35kHgI

Video 67

- 8) Stati na pozicije srednjeg i desnog beka, srednji bek pravi trokorak, dodaje loptu desnom beku koji takođe pravi trokorak, povratni pas te skok-šut srednjeg beka (video 68 i 69),

<https://youtu.be/ZXMF9eHofSM>

Video 68

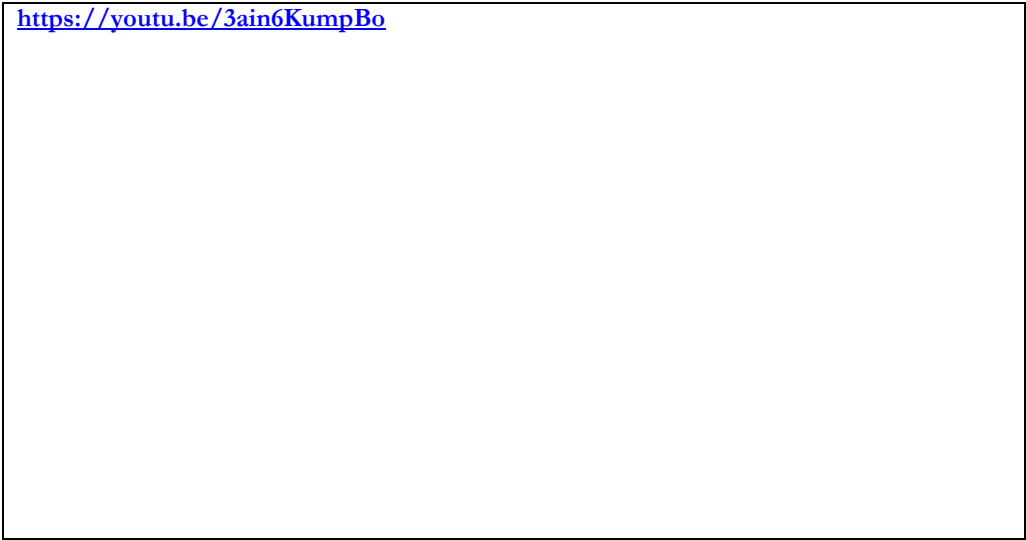
<https://youtu.be/b7Ea3uupskM>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only a white background.

Video 69

- 9) Sa polovine terena istrčati kontranapad, dodavanje od igrača sa sopstvene polovine terena, uraditi skok-šut sa trokorakom udalj i uvis (video 70, 71 i 72),

<https://youtu.be/3ain6KumpBo>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only a white background.

Video 70

<https://youtu.be/vIbuNnfHO0I>

Video 71

<https://youtu.be/REgL95Ge9dw>

Video 72

- 10) Pokušati izvesti skok-šut sa krilne pozicije. Levoruki igrači staju u desni ugao terena, desnoruki u levi. Zalet trokorakom, skok-šut odrazom ka penalu (video 73, 74, 75 i 76).

https://youtu.be/w_Q8lNoVwNo

Video 73

<https://youtu.be/zGu6iSQ9K3g>

Video 74

<https://youtu.be/van5nCPRsFA>

Video 75

<https://youtu.be/maHruk2AIQI>

Video 76

Najčešće greške:

- 1) Odraz sa pogrešne noge prilikom obučavanja osnovnog trokoraka,
- 2) Nedovoljan zamah šuterskom rukom i zamajnom nogom prilikom odraza,
- 3) Loše postavljena šuterska ruka prilikom izbačaja,

- 4) Neusklađenost pokreta, loša koordinacija prilikom izvođenja skok-šuta u celini.

6.3 SPECIJALNA ŠUTIRANJA

Prethodno je napomenuto da se specijalna šutiranja retko koriste te da predstavljaju modifikaciju osnovne tehnike šutiranja lopte, odnosno prilagođavanje samog izbačaja lopte situacijama u igri. Igrači kad nisu u situaciji da primene neki od osnovnih načina šutiranja, koriste specijalna šutiranja kao način „tehničkog nadmudrivanja” sa golmanom i odbranom. Brzina lopte je dosta slabija nego prilikom osnovnih načina šutiranja i iz tog razloga se ređe koriste.

U nastavku su nabrojana neka od specijalnih šutiranja:

- 1) šutiranje sa otklonom (polueret i eret),
- 2) šutiranje „šraub”,
- 3) šutiranje lobovanjem,
- 4) šutiranje uvrtnjem lopte („kokica”),
- 5) šutiranje preko vrhova prstiju („suvi list”),
- 6) šutiranje uskakanjem u golmanski prostor („cepelin” ili „kempa”).

Šutiranje sa otklonom (polueret i eret šut) se najviše primenjuje od nabrojanih specijalnih šutiranja u samoj igri. Mogu ga primenjivati igrači na svim pozicijama. Eret šut najviše koriste krila i pivot, a polueret igrači na bekovskim pozicijama. Postoje dve varijante ovog šutiranja, sa otklonom u stranu izbačajne ruke i sa otklonom u stranu suprotne ruke. Više se koristi šutiranje sa otklonom u suprotnu stranu od izbačajne ruke. Primeri šutiranja sa otklonom u suprotnu stranu u odnosu na izbačajnu ruku prikazani su na slikama 53 i 54 i na video materijalima od 77 do 80.



Slika 57

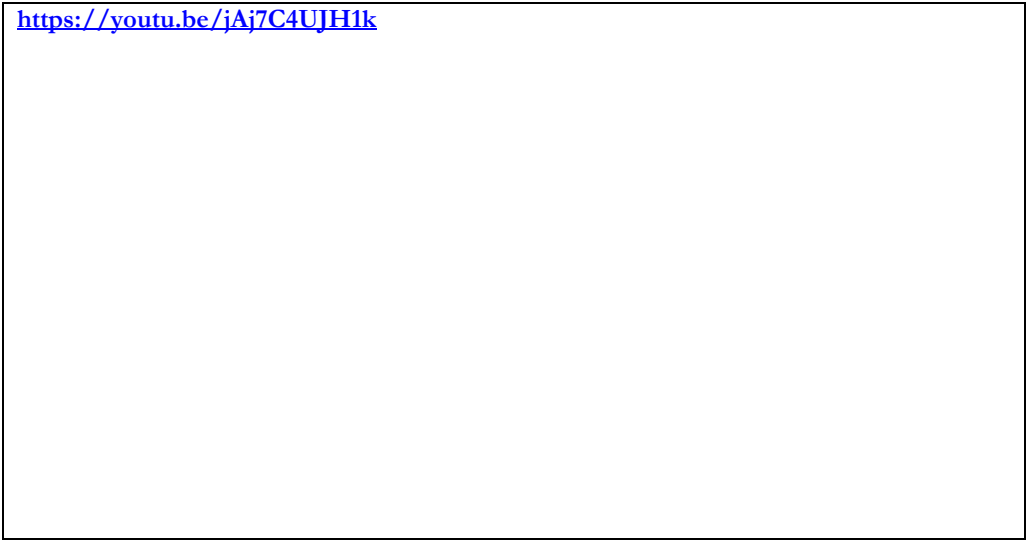


Slika 58

<https://youtu.be/159wWx6HHFg>

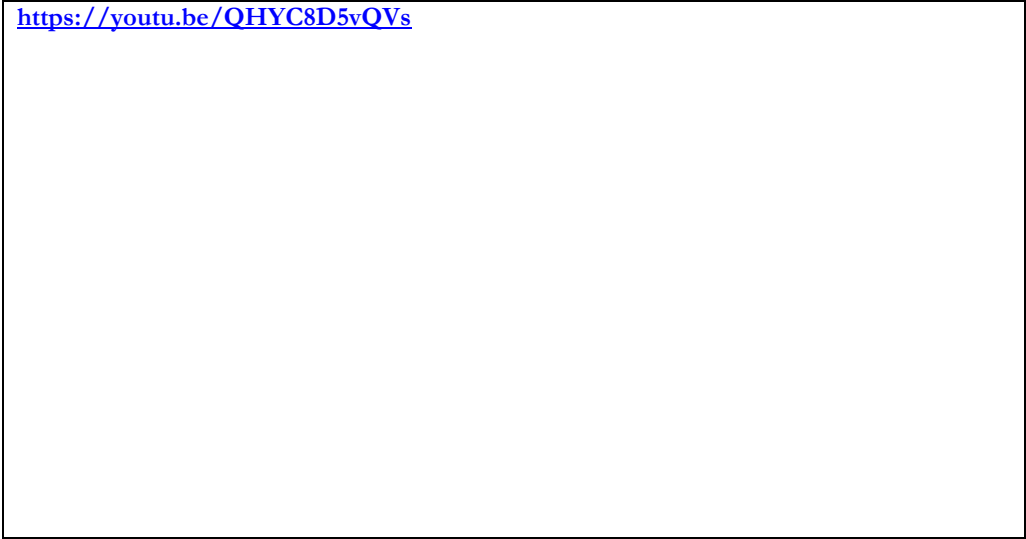
Video 77

<https://youtu.be/jAj7C4UJH1k>



Video 78

<https://youtu.be/QHYC8D5vQVs>



Video 79

<https://youtu.be/iDycsJjkXc0>

Video 80

7.0 FINTIRANJA

Fintiranja, odnosno finte, predstavljaju tehnički element individualne igre kojima se igrači koriste kako bi stekli vremensku i/ili prostornu prednost u odnosu na protivničke igrače. Izvode se sa ciljem da se odvрати pažnja od stvarne namere prilikom nadigravanja sa protivnikom. Svojim lažnim kretanjem ili pokretima cilj je da se navede protivnik na delovanje u pogrešnom smeru ili na pogrešan način. Pojam „finta” potiče iz latinskog jezika i predstavlja varku, pretvaranje ili vrstu prevare. Izvode se u napadu i u odbrani, ali je češće fintiranje u napadačkim akcijama. Takođe se mogu primenjivati u akcijama sa ili bez lopte u posedu. U daljem tekstu će se opisati neke od najčešće korišćenih finti u samoj rukometnoj igri i prilikom obučavanja početnika.

Finte u napadačkim akcijama se izvode sa ciljem stvaranja:

- 1) izgledne pozicije za realizaciju napada prolaskom odbrambenog igrača,
- 2) prednosti u broju igrača (višak) za nastavak akcije,
- 3) slobodnog prostora za saigrača angažovanjem dva ili više odbrambenih igrača,
- 4) prednosti u odnosu na odbrambenog igrača pri „presing” ili „flaster” odbrani, itd.

Izvođenje gotovo svake finte se sastoji iz dve faze:

- 1) Faza lažnog (prividnog) kretanja i
- 2) Faza stvarnog (izvršnog) kretanja.

Fazom lažnog ili prividnog kretanja odbrambeni igrač se želi navesti da odreaguje na način koji napadaču odgovara. Napadač svojom lažnom kretnjom treba da dovede odbrambenog igrača u zabludu o njegovoj stvarnoj kretnjoj aktivnosti. Najčešće je lažna kretnja u jednom smeru, dok je stvarna ili izvršna u suprotnom smeru. Osim toga, postoje i finte koje rade lažnu i stvarnu kretnju u istu stranu. Nazivaju se duple ili dvostruke finte u jaču ili slabiju stranu. Pri obradi ove tematske jedinice, poslednjenavedene neće biti detaljnije obrađene, jer su komplikovanije za obučavanje početnika.

Prva faza prilikom fintiranja traje znatno duže od druge – faze realizacije finte (stvarno ili izvršno kretanje). Faza lažnog (prividnog) kretanja treba da bude izvedena optimalnom brzinom, ne previše brzo niti previše sporo, kako bi odbrambeni igrač uspeo da odreaguje na varku tela igrača koji napada. Napadač treba da bude uverljiv u svojoj lažnoj kretnji i da dopusti igraču odbrane da odreaguje na njegovu prvobitnu kretnju. Ritam izvođenja finte je ključan za uspešnost u duelu sa odbrambenim igračima. Faza lažnog kretanja mora biti uverljiva i naglašena, kako bi protivnik poverovao i stigao da odreaguje na tu kretnju igrača. U zavisnosti od njegove reakcije, napadač odlučuje u koju će stranu da prođe. Odbrambeni igrač se u ovoj fazi izbacuje iz ravnotežnog stava ili navodi da krene u pogrešnom smeru. Najčešće se ova kretnja izvodi u prvom ili takozvanom „nultom” koraku finte, nakon čega sledi druga faza.

Nakon reagovanja odbrambenog igrača na lažnu kretnju, napadač eksplozivno menja smer kretanja uz prebacivanje težišta tela, pokušavajući da obide odbrambenog igrača. Eksplozivnim menjanjem smera kretanja i prebacivanjem težišta tela na drugu stranu, napadač stiče vremensku i prostornu prednost, koju odbrana kasnije teško uspeva nadoknaditi.

7.1 JEDNOSTRUKA FINTA SA PROLAZOM U JAČU STRANU

Predstavlja najjednostavniji oblik fintiranja koji se najčešće koristi u rukometnoj igri. Prvobitni oblici su preuzeti iz košarke, sa samo dva koraka prilikom izvođenja. Kasnije se ova vrsta finte modifikuje dodavanjem još jednog koraka pri izvođenju čineći rukometni trokorak. U literaturi postoji nekoliko načina izvođenja jednostruke finte sa prolazom u jaču stranu. U nastavku će biti opisan najjednostavniji za obučavanje početnika za desnoruke igrača. Element se izvodi na sledeći način: naskok se vrši ispred odbrambenog igrača (rastojanje 1-1,5 m), na obe noge. Leva noga je uobičajeno postavljena malo ispred desne, kako bi se efikasnije nastavila kretanja u izvršnoj fazi. Malim otklonom trupa u levo i blagim savijanjem u kolenu leve noge težina se prenosi na istoimenu nogu, dok se teži da glava i pogled ostanu usmereni napred, ka голу. Lopta se u ovoj fazi drži čvrsto obema rukama. Ovo kretanje predstavlja fazu lažnog (prividnog) kretanja ili varku telom. U nastavku sledi faza realizacije finte koja počinje sa eksplozivnim otkorakom u desnu stranu. Težina tela se prebacuje na desnu nogu. Veliki broj igrača u ovoj fazi čak i odskoči u desnu stranu, dobijajući više prostora za prolaz pored odbrambenog igrača. Nekada su se početnici obučavali da loptu sve vreme do momenta odraza drže obema rukama. Ubrzavanjem i usavršavanjem rukometne igre dolazi do izvesnih modifikacija, te se današnji igrači obučavaju da prilikom izvršavanja drugog koraka (otkoraka ili odskoka u stranu) istovremeno loptu podižu do pozicije za izbačaj. U igri se često desi da se u tom momentu oslobodi prostor za šutiranje sa tla koji treba brzo iskoristiti. Leva ruka se nalazi blago pogrčena ispred tela, služeći kao zaštita od odbrambenih igrača i kao zamah prilikom eventualnog izbačaja lopte. Poslednji korak, treći, se odvija levom nogom ka голу. Stopalo odrazne noge se postavlja u pravcu gola, zamajna noga se podiže i izvodi zamah prilikom odraza. Trup se rotira, rame leve ruke u pravcu gola, dok se desna ruka priprema za izbačaj

lopte. Tehnike izbačaja lopte iz skok-šuta su opisane u prethodnom poglavlju. Princip je isti i za igrače koji šutiraju levom rukom, razlika je što oni prave varku telom u desnu, a prolaze igrača u levu stranu. Na slikama ispod su prikazane finte sa prolazom u jaču stranu za igrače sa dominantnom desnom (slike od 59 do 61) i levom rukom (slike od 62 do 64).



Slika 59



Slika 60



Slika 61



Slika 62



Slika 63



Slika 64

7.2 JEDNOSTRUKA FINTA SA PROLAZOM U SLABIJU STRANU

Postoji nekoliko načina izvođenja jednostruke finte sa prolazom u slabiju stranu. Ova finta može da se izvede vođenjem ili spuštanjem lopte, bez vođenja, šutiranjem odrazom sa istoimene noge u odnosu na šutersku ruku, odrazom sa suprotne noge u odnosu na ruku kojom se šutira, odskokom unazad, sa takozvanim „preveslavanjem” igrača, itd. U nastavku teksta opisane su dve varijante ovog fintiranja: jednostruka finta sa prolazom u slabiju stranu (odraz sa suprotne noge) i finta „preveslavanja” igrača. Druga navedena finta zapravo predstavlja modifikaciju osnovne jednostruke finte sa prolazom u slabiju stranu. Koraci prilikom izvođenja su isti, samo što se rukama uradi dodatni pokret, kako bi se lakše nadigrao odbrambeni igrač. Faze izvođenja fintiranja su iste kao i prilikom fintiranja sa prolazom u jaču stranu. Za desnoruke igrače u ovom slučaju lažna kretnja ide na desnu, a prolaz ili stvarna kretnja u levu stranu. Naskok ispred odbrambenog igrača (rastojanje 1-1,5m), sa desnom malo ispred leve noge, držeći loptu čvrsto u rukama. Prenos težine na desnu nogu blagim savijanjem u kolenu istoimene noge i sa malim otklonom trupa u desnu stranu, uz pogled ka голу. Zatim se odbacuje desnom praveći prekorak ispred leve noge u levu stranu. Trup se rotira u levu stranu, desno rame je ka голу, a lopta se čvrsto držeći obema rukama približava levom kuku. Tim približavanjem kuku se lopta zapravo štiti od odbrambenog igrača. Može se zaštititi i prebacivanjem u levu ruku i odvođenjem dalje iza tela napadača, dok se desna ruka postavlja između napadača i odbrambenog igrača. Izvođenje jednog ili drugog načina držanja lopte je individualizovano i zavisi od navike igrača pri fintiranju. U tom momentu su leđa okrenuta prema odbrambenom igraču, kako bi se otežalo hvatanje i zaustavljanje napadača. Treći i poslednji korak je levom ka голу. Ispravlja se kretanje, dovodi u što povoljniju poziciju za šut. Lopta se odvodi u poziciju za izbačaj u toku trećeg koraka. Levo stopalo treba da bude usmereno ka голу, kao i

prilikom finte sa prolazom u jaču stranu. Tehnika skok-šuta zavisi od svakog igrača i njegove tehničke obučenosti. Na slikama su prikazane finte sa prolazom u slabiju stranu za igrače sa dominantnom desnom (slike od 65 do 67) i levom (slike od 68 do 70) rukom.



Slika 65



Slika 66



Slika 67



Slika 68



Slika 69



Slika 70

Na samom napadaču je izbor na koji način će zaštititi loptu od odbrambenog igrača i to kao na prethodnim slikama (sa dve ruke) ili kao na slikama 71 i 72 (jednom rukom).



Slika 71



Slika 72

7.3 JEDNOSTRUKA FINTA SA PROLAZOM U SLABIJU STRANU SA PREVESLAVANJEM IGRAČA

Prethodno je napomenuto da ovaj vid fintiranja predstavlja modifikaciju osnovne jednostruke finte sa prolazom u slabiju stranu, uz dodatni pokret rukama. Ova finta se uglavnom primenjuje kad je napadač snažniji od odbrambenog igrača, te to iskoristi za lakše postizanje gola. Čest je vrlo snažan kontakt između napadača i odbrambenog igrača prilikom ovog fintiranja. Napadač se trudi da prvim korakom izbaci iz ravnoteže odbrambenog igrača i da ga svojim pokretom rukama pri drugom koraku skloni sa puta ka голу uz intenzitet dozvoljen pravilima rukometne igre. Koraci prilikom izvođenja ove finte su slični koracima osnovne jednostruke finte sa prolazom u slabiju stranu. Naskok ispred odbrambenog igrača, težina se prenosi na desnu nogu na isti način kao i kod prethodno objašnjenih fintiranja. Lopta se pri prvom koraku čvrsto drži u rukama. Drugi korak je prekorak desne preko leve noge. Lopta se desnom rukom odvodi dalje od odbrambenog igrača koji pokušava da je uzme. Istovremeno se levom rukom pokušava odgurnuti odbrambeni igrač dalje od napadača, u napadačevu desnu stranu. Ruka sa loptom pravi polukrug ka napred. Trećim korakom se kretanje nastavlja u pravcu gola i priprema za odraz. Šuterska ruka sa loptom je napravila pun krug napred i dovedena je u poziciju za

izbačaj prilikom trećeg koraka. Levoruki igrači rade fintu po istom principu, ali je suprotna strana u pitanju (slike od 73 do 76).



Slika 73



Slika 74



Slika 75

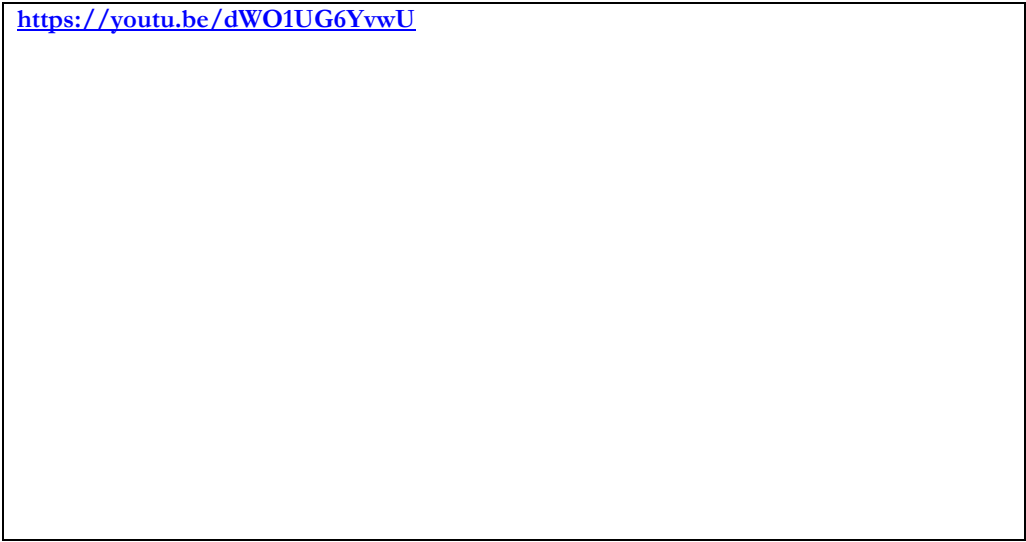


Slika 76

Metodika obučavanja jednostruke finte sa prolazom u jaču stranu:

- 1) Pozicija srednjeg beka, podbaciti loptu, uhvatiti je, naskočiti i uraditi fintu sa prolazom u jaču stranu po postavljenim markerima na tlu (za desnoruke Video 81, za levoruke Video 82),

<https://youtu.be/dWO1UG6YvwU>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the white background.

Video 81

<https://youtu.be/zqh4d6DLcvY>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the white background.

Video 82

- 2) Stati na sredinu terena, raditi finte ispred svake prepreke (sanduci, stolice, čunjevi) do pozicije za šutiranje, i na kraju skok-šut (Video 83),

<https://youtu.be/7Xs4fttISMA>

Video 83

- 3) Pozicija srednjeg beka, odbrambeni igrač naspram napadača, srednji dodaje odbrambenom igraču. Srednji bek naskače ispred odbrambenog igrača, pokupi loptu iz njegovih ruku, uradi jednostruku fintu uz prolaz u jaču stranu (za desnoruke Video 84, za levoruke Video 85),

<https://youtu.be/IXUKzJouWyyw>

Video 84

https://youtu.be/_k1fDwRtzS0

Video 85

- 4) Isto kao u prethodnoj vežbi, samo ovaj put odbrambeni igrač izbacuje loptu u trenutku kad srednji bek treba da naskoči ispred njega i uradi fintu (za desnoruke Video 86, za levoruke),

https://youtu.be/VRd6RsjRA_U

Video 86

<https://youtu.be/AN1-iyzanCY>

Video 87

- 5) Isto kao u prethodnim vežbama, ovaj put lopta ide o tlo u trenutku naskoka (za desnoruke Video 88, za levoruke Video 89),

https://youtu.be/p5_xV5umCn0

Video 88

https://youtu.be/_yvpmyYxOF4

Video 89

- 6) Pozicije srednjeg i levog beka (desnog beka za levoruke). Srednji dodaje levom beku, dobija povratni pas i radi fintu ispred prepreke (sanduk, strunjača, stolica) (za desnoruke Video 90, za levoruke Video 91),

https://youtu.be/9n4QR_tWXA4

Video 90

<https://youtu.be/XphqYUWWjcw>

Video 91

- 7) Iste početne pozicije kao u prethodnoj vežbi, samo pre dodavanja oba beka rade trokorak ka голу (za desnoruke Video 92, za levoruke Video 93).

<https://youtu.be/AenrVtDu2-k>

Video 92

<https://youtu.be/svAwhjpa-2Y>

Video 93

Metodika obučavanja jednostruke finte sa prolazom u slabiju stranu (bez i sa preveslavanjem):

- 1) Pozicija srednjeg beka, podbaciti loptu, uhvatiti je i uraditi fintu sa prolazom u slabiju stranu po postavljenim markerima na parketu (za desnoruke Video 94, za levoruke Video 95),

<https://youtu.be/M9p64urHJdM>

Video 94

<https://youtu.be/yh0rsWu5pO0>

Video 95

- 2) Stati u par, jedan naspram drugog na rastojanju 0,5 do 1m. Odbrambeni igrač drži ruke na napadaču. Napadač se oslobađa odbrambenog igrača fintom sa preveslavanjem (za desnoruke Video 96, za levoruke Video 97),

<https://youtu.be/BrsBL3Ir1T0>

Video 96

<https://youtu.be/CRxA9jLH3ic>

Video 97

- 3) Pozicija srednjeg beka, podbaciti loptu i uraditi fintu sa prolazom u slabiju stranu uz preveslavanje igrača po postavljenim markerima na tlu (Video 98),

<https://youtu.be/8pUaykAFOFk>

Video 98

- 4) Pozicija srednjeg beka, odbrambeni igrač naspram napadača, srednji bek dodaje odbrambenom igraču. Odbrambeni igrač izbací loptu u trenutku naskoka napadača koji nakon prihvatanja lopte radi fintu sa preveslavanjem (za desnoruke Video 99, za levoruke Video 100),

<https://youtu.be/tkH5OdQV70>

Video 99

https://youtu.be/sd3q0m_EqQw

Video 100

- 5) Ostale vežbe mogu biti kao i za fintu sa prolazom u jaču stranu.

Važno je napomenuti da se veliki broj fintiranja upotrebljava u modernom rukometu. Opisane i prikazane finte su finte koje su po mišljenju autorâ najpogodnije za obučavanje početnika. Dati su predlozi za vežbe koje se uz manje modifikacije mogu primeniti prilikom obučavanja bilo koje druge vrste fintiranja.

Najčešće greške prilikom obučavanja fintiranja:

- 1) Pogrešan ritam izvođenja finte,
- 2) Previše napravljenih koraka prilikom izvođenja finte,
- 3) Pogrešno rastojanje između napadača i odbrambenog igrača.



8.0 TEHNIKA GOLMANA

Golman je često najzapaženiji igrač na rukometnoj utakmici. Uspeh ekipe veoma zavisi od njegovog učinka, predstavljajući poslednju „prepreku” napadaču koji želi postići gol (pogodak). Njegov glavni zadatak je da spreči loptu da pređe gol-liniju. Dozvoljeno mu je da svim delovima tela ostvari kontakt sa loptom prilikom branjenja unutar golmanskog prostora. Golmanski prostor je ograničen polukružnom linijom, koja se nalazi na udaljenosti šest metara od gola. Najčešće je golmanski prostor ofarban drugačijom bojom u odnosu na teren. U tom prostoru je delovanje dozvoljeno samo golmanu. Ukoliko neko od igrača ostvari kontakt sa delom terena unutar golmanskog prostora radi sticanja prednosti u odnosu na protivnike, dosuđuje se povreda golmanskog prostora i lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi.

Osim njegovog glavnog zadatka (odbrane gola) golman može da pomogne igračima tako što će davati savete tokom odbrambene faze. Uočavajući propuste svoje ekipe u odbrani, golman ima mogućnost davanja saveta u realnom vremenu, jer ima dobar pregled na raspored svojih i protivničkih igrača. Najčešće su centralni odbrambeni igrač (takozvani specijalista za odbranu) i golman zaduženi za komandovanje u odbrani. Često golman vidi gde se nalazi slobodan igrač u napadu

ili postoji greška u postavljanju, te to najavljuje svojoj ekipi kako bi se što efikasnije odbranili.

Takođe, veliki udeo golman ima u brzom započinjanju novog napada, polukontranapada ili kontranapada. Ukoliko je gol primljen, golman svojom brzom reakcijom ima mogućnost brzog bacanja lopte saigraču na centar terena kako bi njegova ekipa što pre započela napad i stvorila šansu za brzo i lako postizanje gola. Isti princip je i prilikom započinjanja polukontranapada, nakon odbrane gola, brzim dodavanjem lopte saigračima se lopta prenosi do stvaranja šanse za pogodak. U situacijama kontranapada, golmani se nalaze u ulozi direktnog asistenta pri postizanju gola. Preciznim dugim dodavanjima lopte preko više od polovine terena, cilj je da se pronađe slobodan saigrač koji se nalazi u izglednoj šansi za postizanje pogotka. Posle uspešnog golmanovog dodavanja većina takvih situacija završava se pogotkom. Isto tako, može da ima značajnu ulogu u odbrani od protivničkog kontranapada. Golman može da preseče takvo dodavanje, tako što izlazi iz golmanskog prostora i prihvata loptu koja je bačena ka protivniku koji se nalazi u izglednoj šansi.

Poslednjim izmenama pravila igre, golmanu je dozvoljeno da napusti teren u delu za menjanje igrača, kako bi umesto njega ušao dodatni igrač u napadu. Tada njegova ekipa ima jednog više igrača, što automatski znači da su im veće šanse za postizanje gola. Međutim, u toj situaciji je gol prazan, dok neko od igrača napada ne napusti teren i dopusti golmanu da se vrati na svoju poziciju (gol). Rizična taktika, jer se dešava da odbrambeni igrači oduzmu loptu napadačima i vrlo lako upute šut ka protivničkom голу sa svoje polovine terena šutirajući na prazan gol. Današnji vrhunski treneri ovu taktiku najčešće upotrebljavaju kada žele što brže smanjiti rezultatski zaostatak, ili kad se želi ostvariti prednost od nekoliko golova u odnosu na protivnike. Golmanima je takođe dozvoljeno da postignu pogodak. Najčešće su to upravo šutevi iz svog golmanskog prostora, preko celog terena i na prazan gol,

dok protivnički golman još nije stigao da se zameni. Neretko se upravo golmani nađu među strelcima u zapisniku sa rukometne utakmice, upravo zbog taktike „7 na 6“. U modernom rukometu, osim taktike „7 na 6“ koja je prethodno opisana, ova taktika je najčešću primenu našla nakon isključenja. U tim slučajevima dodatni igrač u napadu daje kud i kamo veće šanse za postizanje gola u igri „6 na 6“, a može se kolokvijalno reći da postignut gol tokom dvominutnog isključenja igrača primenom ove taktike „vredi više“ od eventualno primljenog gola koji nastaje kao posledice tehničke greške ili promašaja pogotkom preko celog igrališta.

Verovatno golman ima najveći psihološki uticaj na igru svoje ekipe. Dobrim partijama i sprečavanjem protivničkih igrača da postignu pogodak, golman pruža sigurnost i uliva samopouzdanje saigračima. Siguran i stabilan golman na голу veoma znači za ekipno samopouzdanje i njihovo celokupno izdanje. Sa par atraktivnih intervencija bodri svoju ekipu da ulože veće napore i da se dodatno potrude zarad pozitivnog rezultata. Sa druge strane, nesiguran i nestabilan golman, unosi dodatnu nervozu u redove svoje ekipe. Zbog toga se često može čuti fraza da je dobar golman „polovina ekipe“.

8.1 GOLMANSKI STAVOVI

Golmanski stavovi predstavljaju optimalno postavljanje tela i delova tela zarad što efikasnijeg reagovanja prilikom upućenih šuteva ka голу. Kretanje lopte u napadu protivničke ekipe zahteva neprekidno pomeranje golmana i prilagođavanje stava u zavisnosti od pozicije gde se lopta nalazi. Pravilno postavljanje tela u odgovarajući golmanski stav omogućava golmanu pravovremenu reakciju na dolazeće lopte. Postavljanje je individualno i zavisi od usvojene tehnike i navike golmana. Smatra se da svaki golman vremenom pronalazi i upotrebljava varijaciju stava koji mu najviše odgovara.

Osnovni golmanski stavovi dele se na:

- 1) Visoki/srednji,
- 2) Niski i
- 3) Krilni.

Visoki osnovni stav predstavlja najpovoljniju postavku tela i delova tela prilikom očekivanja šuteva sa većine igračkih pozicija, osim kod šuteva iz malog ugla sa krilnih pozicija. Najčešće golmani u ovom stavu iščekuju šutiranje igrača sa bekovskih pozicija. Koristi ga većina golmana, ali je kod nešto nižih rastom ovaj stav izražen. Golmani se u ovom stavu pomeraju za loptom koja kruži u napadu. U ovom stavu golmani zauzimaju mali raskoračni stav u širini ramena, sa težinom na prednjem delu stopala i blago su izdignuti na prste. Kolena su blago savijena i zato je celo telo nagnuto napred. Golmani se trude da budu uvek spremni za reakciju, iz tog razloga su blago nagnuti napred i čekaju šut. Pogled je uvek usmeren prema lopti. Odručenje sa pogrčenjem u zglobu lakta. Nadlaktice u odnosu na trup su pod uglom nešto većim od 90 stepeni. Šake su raširene, okrenute napred i nalaze se ispred nadlaktica i laktova, a iznad visine glave. Leđa su ispravljena koliko je to moguće. Slična je postavka srednjeg stava, sa nešto niže spuštenim rukama i neznatno većim raskoračnim stavom (slike od 77 do 79).



Slika 77



Slika 78



Slika 79

Niski osnovni stav uglavnom primenjuju golmani koji su izrazito visoki u očekivanju poluvisokih i niskih šuteva. Zauzimaju veći raskoračni stav sa spuštenim težištem tela. Noge su više savijene u kolenima, na prstima izdignuti i nagnuti napred. Ruke sa strane, podlaktice prema napred i šake usmerene dole. Šake se mogu postaviti u visini ramena, kuka ili kolena, u zavisnosti od situacije (slike 80 i 81).



Slika 80



Slika 81

Krilni osnovni stav se zauzima kada se pokušava odbraniti šut sa krilne pozicije. Koriste se levi i desni krilni stavovi, u zavisnosti od strane sa koje igrači šutiraju. Golman zauzima poziciju blizu stativ, bez ostavljenog prostora za prolazak lopte između njega i stativ. Noge su blizu jedna drugoj, sa mogućnošću brzog potpunog spajanja. Težište tela je na nozi koja je bliža stativi. Ovim stavom se prvenstveno pokriva „bliži” ugao, ali je golman spreman na reakciju ukoliko lopta bude upućena u „dalji” ugao gola. Odnosjenjem daljom od stativ se pokušava odbraniti „dalji” ugao gola. Položaj ruku je individualan, ali se razlikuje i od situacije. Ukoliko se šutira iz većeg ugla, ruke mogu da se nalaze u sličnom položaju kao i prilikom visokog/srednjeg stava. Šutiranje iz nešto manjeg ugla zahteva pokrivanje jednom

rukom prostora iznad glave, dok je druga u odručenju i savijena u laktu pod 90 stepeni. Tom rukom se takođe štiti lice od slučajnog pogađanja. Drugom rukom se pokušava zaštititi „dalji” ugao gola.

Golmani se u određenim situacijama mogu odlučiti i za suprotni krilni stav. U tim slučajevima zauzimaju stav koji ostavlja prostor za šutiranje u „bliži” ugao gola ili uz prvu stativu. Na taj način intencija je golmana da nadmudri i/ili iznenadi napadača menjanjem taktike branjenja. Golmanski stavovi prilikom šutiranja krilnog igrača iz većeg ugla prikazani su na slikama 82 i 83, postavka golmana i reakcija prilikom šuta sa levog krila (desni stav) na slikama 84 i 85, a postavka golmana i reakcija prilikom šutiranja sa desnog krila (levi stav) na slikama 86 i 87.



Slika 82



Slika 83



Slika 84



Slika 85



Slika 86



Slika 87

8.2 KRETANJE GOLMANA U ODNOSU NA LOPTU

Tokom međusobnog dodavanja lopte igrača u napadu, golman istovremeno nastoji da bude u golmanskome stavu okrenut prema igraču u posedu lopte. To je prvi uslov koji mora biti zadovoljen ukoliko golman želi da bude spreman za šut sa bilo koje

pozicije. Dakle, neophodna je neprekidna kretnja dokorakom polukružno ispred gol-linije. Kretnja je na otprilike 1 do 1,5 m ispred gol-linije. Kada lopta kada krene od levog krila, levog beka, preko srednjeg, do desnog beka i desnog krila na kraju, golman treba da stigne da pokrije svih pet pozicija te da mu ova kretnja predstavlja pripremu za eventualnu pravovremenu reakciju. Ukoliko se šutira sa bekovske pozicije reakcija golmana je iz visokog/srednjeg stava. Za krila će se pripremiti na drugačiji način, prethodno pominjanim krilnim stavom. Međutim, ukoliko ipak dođe do šuta sa pozicije pivotmena, ili do nekog prodora do golmanskog prostora, golman će verovatno izaći nekoliko koraka unapred i pokušati skratiti ugao šuteru. Pozicije golmanskog stava u zavisnosti od pozicije lopte prikazane su na slikama od 88 do 92.



Slika 88



Slika 89



Slika 90



Slika 91



Slika 92

8.3 ODBRANA NISKO UPUĆENIH LOPTI

Iz osnovnog stava potrebno je uraditi otkorak onom nogom u koju stranu lopta dolazi. Težina tela se prenosi na nogu koja je napravila otkorak. Stopalo te noge se postavlja paralelno u odnosu na gol, a drugo je usmereno napred. Otklon trupom u istu stranu. Istoimena ruka sa otvorenom šakom se postavlja ispred noge. Šaka i stopalo zajedno povećavaju odbrambenu površinu i tako smanjuju prostor za prolazak lopte. Suprotna ruka se nalazi pored tela, u odručenju sa otvorenom šakom, a sve za slučaj da lopta ne ode tamo gde je golman anticipirao. Ukoliko se ne stigne uraditi otkorak, postoji varijanta odbrane proklizavanjem noge do „špage”. Vrhunski golmani često primenjuju ovakvu vrstu odbrane niskih lopti. Prikaz je dat na slikama od 93 do 98.



Slika 93



Slika 94



Slika 95



Slika 96



Slika 97

8.4 ODBRANA VISOKO UPUĆENIH LOPTI

Visoko upućene lopte se brane iz osnovnog stava. Da bi se odbranile lopte koje idu u same uglove gola, potrebno je odgurnuti se ili čak napraviti odraz suprotnom nogom u odnosu na stranu u koju ide lopta. Barem na dva načina se mogu braniti visoke lopte: sa dve i jednom rukom. Sa dve ruke predstavlja sigurniji, ali sporiji način i zbog toga se u današnjem rukometu ređe viđa. Izuzev u slučajevima kad šutevi nisu toliko precizni pa golman ima dovoljno vremena da sa obe ruke odreaguje. Kvalitetniji šutevi se najčešće brane jednom („bližom”) rukom. Na

slikama 98 i 99 dat je prikaz golmanove reakcije prilikom odbrana visokih lopti sa dve ruke, dok je na slikama 100 i 101 prikazana reakcija jednom rukom.



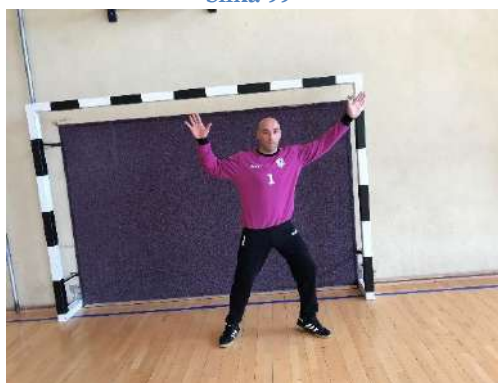
Slika 98



Slika 99



Slika 100



Slika 101

8.5 ODBRANA POLUVISOKIH LOPTI

Poluvisokim šutevima se smatraju šutevi nakon kojih lopte dolaze između visine kuka i ramena golmana. Takvi šutevi se najčešće veoma uspešno brane. Takođe se brane iz osnovnog stava, kao i kod visoko upućenih lopti. Mogu da se brane samo rukom, samo nogom, kombinovano ili odskokom i širenjem (tzv. „lepezom”). Odbrana poluvisokih lopti kombinovano (i rukom i nogom) prikazana je na slikama 102 i 103, a odbrana tzv. „lepezom” na Slici 104.



Slika 102



Slika 103



Slika 104

Metodika obučavanja tehnike golmana:

- 1) Postaviti kapice na pet pozicija, zatim se polukružno kretati u osnovnom stavu prema poziciji lopte (Video 101),

<https://youtu.be/I2KnIyTKaUU>

Video 101

- 2) Isto kao iznad, ovaj put se vraćati po gol-liniji (Video 102),

<https://youtu.be/eRixainlHzI>

Video 102

- 3) Iz visokog/srednjeg stava, simulirati odbranu nisko upućenih lopti, u desnu stranu, povratak u stav, zatim u levu (Video 103),

<https://youtu.be/rauMI6pwJgQ>

Video 103

- 4) Iz visokog/srednjeg stava, istrčati par koraka unapred, simulirati odbranu na poluisoku loptu u desnu stranu, povratak u stav, zatim isto u levu stranu (Video 104),

https://youtu.be/YJ_u6ydH4nY

Video 104

- 5) Iz visokog/srednjeg stava simulirati odbranu visokih lopti u desnu, zatim u levu stranu (Video 105),

<https://youtu.be/BJ3MFoQO2Vo>

Video 105

- 6) Okrenuti se ka голу, brz okret ka napred i simulacija odbrane visokih lopti u desnu, povratak u stav, zatim niskih u levu stranu; obrnuto (video 106 i 107),

<https://youtu.be/9JZIbtlk0KA>

Video 106

<https://youtu.be/XLgt5guJb4U>

Video 107

- 7) Iz visokog/srednjeg stava istrčati par koraka unapred i uraditi „lepezu“ (Video 108),

<https://youtu.be/ZigHrOkRS9s>

Video 108

- 8) Postaviti kapice ispred gol-linije, kretnja preko njih u desnu stranu i simulacija odbrane na visoku loptu; i u drugu stranu isto (Video 109).

<https://youtu.be/3UjASAQFO5c>



Video 109



9.0 TEHNIKA IGRE U ODBRANI

Odbrana se može definisati kao faza igre u kojoj ekipa nema loptu u svom posedu. Odbrana u rukometu ima nekoliko ciljeva ili zadataka. Glavni cilj je sprečavanje protivnika da postigne pogodak, odnosno loptu ubaci u gol. Prekidanje napada i oduzimanje lopte protivničkoj ekipi je takođe bitan deo odbrambene faze. Kvalitetno odigravanje odbrambene faze na rukometnoj utakmici zahteva veoma visok nivo pripremljenosti igrača. Pre svega fizičke pripremljenosti, tehničko-taktičke obučenosti, a zatim i psihološke stabilnosti.

9.1 OSNOVE TAKTIKE IGRE U ODBRANI

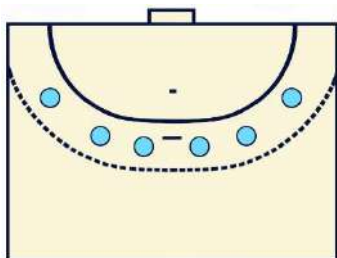
Odbrana u rukometu se može podeliti na:

- 1) Individualnu,
- 2) Zonsku,
- 3) Kombinovanu.

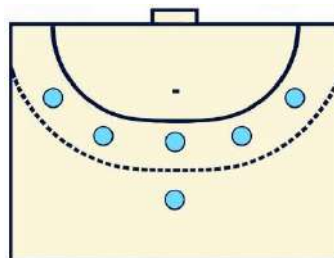
Individualna odbrana je najprikladnija za uvođenje početnika u rukomet. Predstavlja najmanje zahtevnu vrstu odbrane u rukometu i zato se najčešće koristi na početku obučavanja. Ovom vrstom odbrane se najčešće služe deca mlađeg školskog uzrasta ili deca u školskim sportskim sekcijama, koja još uvek nemaju dovoljno tehničko-taktičkog znanja o rukometnoj igri. Idealna je pri obučavanju

početnika jer je aktivnost igrača veća nego pri igranju neke druge odbrane. Svi su uključeni i imaju zadatak da stalno prate protivničkog igrača. Takođe, lakša je za obučavanje, jer je odgovornost odbrambenih igrača vrlo sužena („čovjek na čoveka”). U utakmicama takmičarskog značaja, na vrhunskom nivou, ova vrsta odbrane se retko primenjuje. Ukoliko se i upotrebi, uglavnom je to u završnim delovima utakmice iz taktičkih razloga (menjanje ritma, iznenađenje za protivnika).

Zonska odbrana je vrsta odbrane u kojoj je svaki odbrambeni igrač odgovaran za odbranu određenog dela terena ili je zadužen za odbrambenu akciju protiv igrača koji se nalazi u toj oblasti. Takođe, igrač pokušava da pomogne saigračima u odbrani od njihovog protivnika. Veoma je složena i teška za obučavanje. Svaki igrač ima više zadataka koje mora da obavlja prilikom faze odbrane. Prethodno je navedeno da su dva najvažnija zadatka ove odbrane mogu smatrati: odbrana od „svog” protivničkog igrača (igrač koji je najbliži, nasuprot odbrambenog), kao i podršku saigračima. Postoji nekoliko formacija zonske odbrane (6:0, 5:1, 3:2:1, 4:2, 3:3, 1:5 – redom dijagrami 1 do 6). Vrhunske ekipe se uglavnom veoma dobro služe sa po nekoliko odbrambenih formacija, te se u zavisnosti od konkretne situacije u toku utakmice trude primeniti adekvatnu, tj. onu koja najmanje odgovara protivničkim taktičkim i drugim zamislima. Fizička pripremljenost kao i tehničko-taktička obučenost moraju biti na visokom nivou prilikom igranja kvalitetne zonske odbrane. Prebrojavanje i preuzimanje napadača su tehničko-taktički elementi koji dolaze do izražaja prilikom igranja bilo koje zonske odbrane.



Dijagram 1. Zona 6:0



Dijagram 2. Zona 5:1



Dijagram 3. Zona 3:2:1



Dijagram 4. Zona 4:2



Dijagram 5. Zona 3:3



Dijagram 6. Zona 1:5

Svaka zonska formacija mora zadovoljiti tri zahteva:

- 1) Širinu (dijagrami 7 i 8),



Dijagram 7. Širina zonske odbrane



Dijagram 8. Širina zonske odbrane

2) Gustinu (Dijagram 9),



Dijagram 9. Gustina zonske odbrane

3) Dubinu zonske odbrane (Dijagram 10).



Dijagram 10. Dubina zonske odbrane

Kombinovana odbrana predstavlja ono što sam naziv i govori – kombinaciju individualne i zonske odbrane. Deo ekipe se brani zonski, a jedan ili dva igrača individualnom odbranom. Najpoznatija kombinovana odbrana je 5+1. Pet igrača igraju zonsku odbranu, dok je jedan isturen ispred njih i igra individualnu odbranu na protivničkom igraču. Pored kombinovane 5+1 odbrane (Dijagram 11), upotrebljavaju se još i kombinovane odbrane 4+2 i 3+3. Najčešća primena ove vrste odbrane je u trenucima utakmice kada se u protivničkoj ekipi nalazi igrač (ili više njih) koji odskake svojim kvalitetom (fizičkom i tehničko-taktičkom pripremljenošću). Ovom vrstom odbrane se akcenat stavlja na njegovo maksimalno isključivanje iz igre (tzv. „flaster”).



Dijagram 11. Kombinovana odbrana 5+1

9.2 ODBRAMBENI STAVOVI

Uspešnost igranja odbrambene faze u velikoj meri zavisi od kvaliteta postavljanja i zauzimanja odbrambenog stava. Zauzimanje odbrambenog stava omogućava igraču da na najefikasniji način izvede potrebnu kretnju za pravovremenu i ispravnu odbrambenu reakciju. Prilikom obučavanja koriste se dva rukometna stava:

- 1) Paralelni,
- 2) Dijagonalni odbrambeni stav.

Paralelni odbrambeni rukometni stav (slike od 105 do 108) se u današnjem modernom rukometu manje koristi. Njegova primena je bila veća u prošlosti, kada se preferirala vrsta odbrane sa bočnim pomeranjima i bez izlazaka na igrača. Odbrana se nekada više igrala isključivo uz bočna pomeranja ispred linije golmanskog prostora, sa pokušajima da se izblokiraju šutevi bekova ka голу. Pojavom izuzetno visokih i eksplozivnih spoljašnjih igrača (bekova) javila se potreba za mnogo više direktnih i pravovremenih izlazaka na njih, kako bi se pokušali sprečiti šutevi ka голу. Zauzimanje paralelnog odbrambenog stava u rukometu zahteva postavljanje stopala nešto šire od širine ramena, uz blago savijanje u zglobu kolena zarad spuštanja težišta tela i dobre stabilnosti. Ovakav stav stopalima omogućava vrlo dobra pomeranja u frontalnoj ravni (levo-desno), kao i mogućnost brzog vertikalnog odraza sa ciljem blokiranja šuteva ka голу. Kretanje se odvija donožnom tehnikom. Odručenje pogrčeno sa šakama postavljenim u visini glave.

Položaj ruku omogućava lako ostvarivanje kontakta sa protivnikom, kao i dobru šansu za blokiranje lopte.



Slika 105



Slika 106



Slika 107



Slika 108

Dijagonalni rukometni stav se u današnjem rukometu više koristi. Postoje dva oblika odbrambenog dijagonalnog rukometnog stava u zavisnosti od noge koja se postavlja napred:

- 1) Levi (slike 109 i 110),
- 2) Desni (slike 111 i 112).

Situacije u kojima odbrambeni igrač iskorači levom nazivaju se levi dijagonalni odbrambeni stav, i obrnuto. Igrači koji čuvaju desnoruke igrače najčešće zauzimaju levi odbrambeni dijagonalni stav. Iskorak levom se izvodi kako bi se napadaču otežao prolaz u njegovu „jaču” stranu i kako bi se usmeravao u njegovu „slabiju” stranu. Obrnuto važi za igrače koji šutiraju levom rukom, u većini slučajeva se zauzima desni dijagonalni stav. Iz paralelnog stava igrač treba da iskorači levom ili desnom i da zauzme dijagonalni stav. Stav je sličan kao kod paralelnog, malo širi od širine ramena, zbog stabilnosti i boljeg kontakta sa podlogom. Ukoliko se zauzima levi dijagonalni odbrambeni stav, istoimenom predručimo pogrčeno, sa dlanom u visini glave okrenutim ka napadaču. Leva ruka ima za cilj da ostvari kontakt sa šuterskom rukom napadača ili da blokira loptu pri šutiranju. Desna ruka se postavlja u visini kuka, kako bi se kontakt ostvario sa telom napadača, pokušavajući da se zadrži u duelu. Odbrambeni igrači su danas veoma dobro osposobljeni za igranje u fazi odbrane. U većini ekipa se nalazi nekoliko igrača koji su zaduženi samo za igranje u fazi odbrane, takozvani „specijaliste za odbranu”. Veliki broj direktnih duela između napadača i odbrambenih igrača se viđa na svakoj utakmici i skoro svi dueli se upravo odvijaju u dijagonalnom odbrambenom stavu. Igra zahteva konstantne izlaske na napadača i mnogo međusobnih kontakta. Danas igra zahteva i efikasnije pomeranje u fazi odbrane, te se igrači obučavaju da se između zauzimanja dva odbrambena stava kreću maksimalno brzo. To kretanje se danas izvodi atletskim trčanjem, sa dobrim radom rukama i nogama. Neposredno pred duel sa napadačem se zauzima odbrambeni stav i priprema se za fizički kontakt.



Slika 109



Slika 110



Slika 111



Slika 112

Metodika obučavanja:

- 1) Iz laganog trčanja na svakih nekoliko metara zaustaviti se i zauzeti paralelni odbrambeni stav (Video 110),

<https://youtu.be/eV09TvAfLsI>

Video 110

- 2) Iz laganog trčanja na svakih nekoliko metara zaustaviti se i zauzeti dijagonalni odbrambeni stav (Video 111),

<https://youtu.be/jKlpIVAm1XI>

Video 111

- 3) Kretati se bočnom kretnjom po linijama od golmanskog prostora i 9 metara (Video 112),

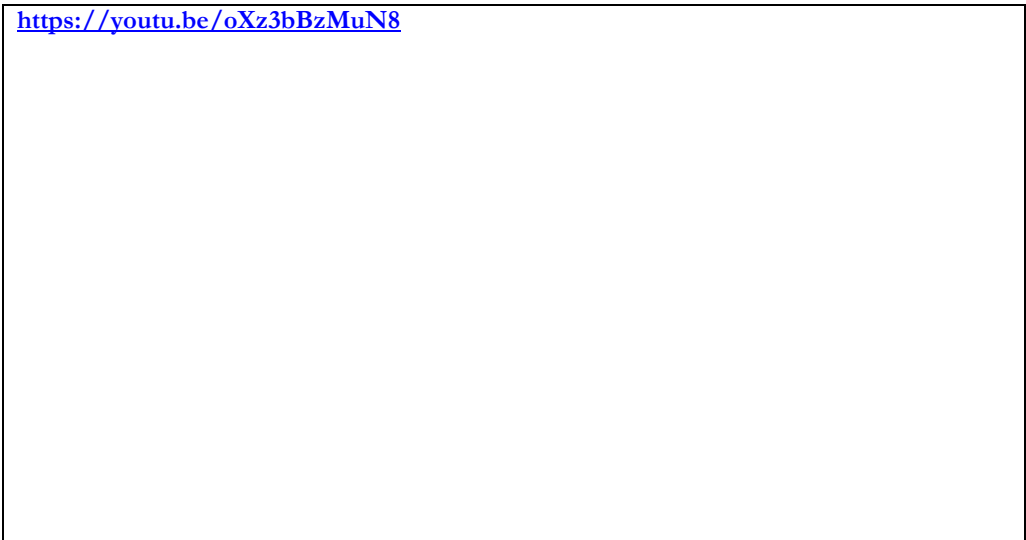
<https://youtu.be/nHU-oaF5Iuo>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 112

- 4) Istrčavati sa linije golmanskog prostora do 9 metara, zauzeti odbrambeni dijagonalni stav, povratak na liniju golmanskog prostora (Video 113),

<https://youtu.be/oXz3bBzMuN8>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 113

- 5) Isto kao i u prethodnoj vežbi, ovaj put na liniji golmanskog prostora simulirati blokiranje (Video 114),

<https://youtu.be/rUFxNhJ7xcY>

Video 114

- 6) Na komandu saigrača raditi kretnje u odbrambenom stavu: napred, nazad, levo, desno, skok u blok (Video 115),

https://youtu.be/BGcJ_UT3kfg

Video 115

- 7) Jedan igrač vodi loptu cik-cak, drugi se ispred njega kreće u odbrambenom stavu (Video 116),

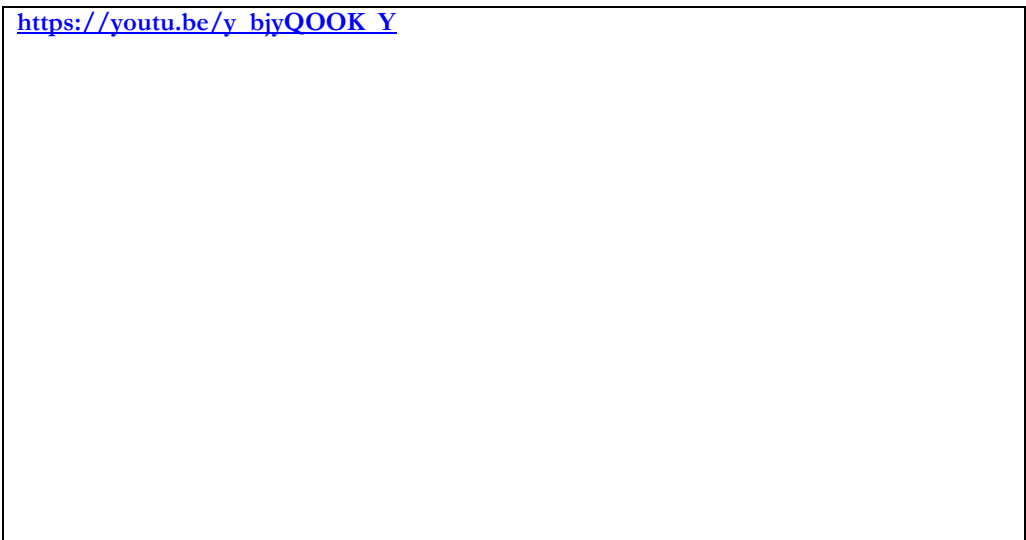
<https://youtu.be/VgRDv3lYpdo>

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 116

- 8) Pozicije srednjeg beka i odbrambenog igrača naspram njega, srednji bek radi trokorak ka голу, odbrambeni izlazi na njega i ostvaruje kontakt (video 117 i 118),

https://youtu.be/y_bjyQOOK_Y

A large rectangular box with a black border, intended for a video player. It is currently empty, showing only the URL link above it.

Video 117

<https://youtu.be/gEVo-PV-ltc>

Video 118

- 9) Pozicije srednjeg beka i odbrambenog igrača naspram njega, srednji radi trokorak ka голу i simulaciju skok-šuta, odbrambeni izlazi na njega i ostvaruje kontakt u skoku (video 119 i 120).

<https://youtu.be/0kaq8aJgzW0>

Video 119

<https://youtu.be/kOds5y4GQRg>

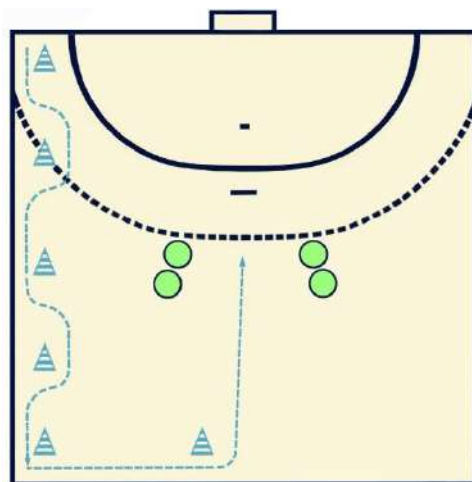
Video 120

10.0 PRIMERI PRAKTIČNOG KOLOKVIJUMA

Nakon obučavanja tehnike bilo kog sporta, trebalo bi na neki način evaluirati naučeno ili savladano. Evaluacijom ili ocenjivanjem dobijamo uvid u realno stanje sposobnosti onoga koga učimo. Takođe se može utvrditi da li i koliko je plan obučavanja dobar.

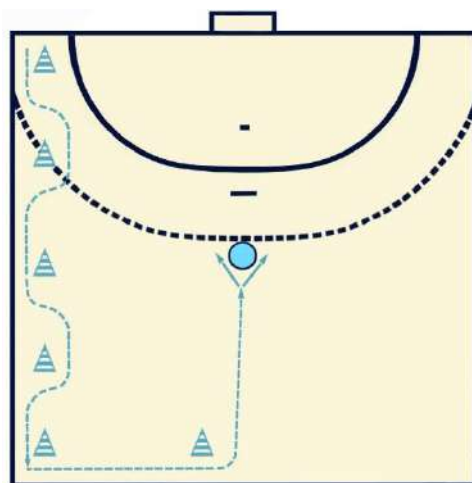
U prethodnim poglavljima su objašnjene tehnike za koje su autori smatrali da su osnova bavljenja rukometom početnika. Akcenat je na individualnim tehničkim elementima. Osim toga, autori daju primere poligona koji mogu poslužiti za procenu naučene tehnike.

VARIJANTA 1: Na Dijagramu 12 dat je primer poligona gde se kreće iz ugla terena vođenjem lopte (dominantnom rukom) između postavljenih čunjeva. Lopta se vodi do poslednjeg čunja, nakon čega se prelazi u pravolinijsko vođenje paralelno sa linijom polovine terena do centra. Potom se izvodi zaustavljanje ispred čunja na sredini, hvatanje lopte uz trokorak (tj. „zabadanje“) ka голу. Trokorakom se simulira namera za šut ka голу. Lopta se u nastavku dodaje saigraču koji stoji na desnom beku. Sa nekoliko sitnih koraka osoba koja izvodi poligon se vraća unazad, izvršava pripremu za zalet i šut ka голу. Saigrač mu odigrava dupli pas. U kretanju prihvata loptu i šutira ka голу. Prvi pokušaj se izvodi šutem sa tla, a naredni skok-šutem.



Dijagram 12. Varijanta 1

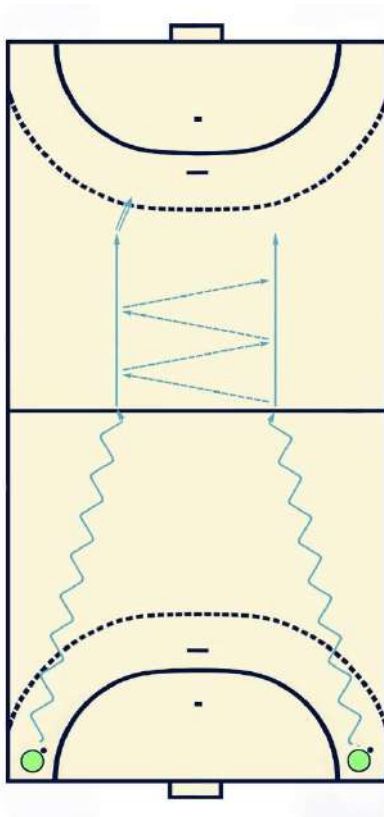
Postoji mogućnost da se modifikuje završnica poligona, u kojoj se zahteva fintiranje igrača pre šutiranja ka голу. Unapred se odredi fintiranje koje se zahteva, neposredno pred početak poligona. U obzir se uzimaju samo one finte koje su obrađene na časovima. U ovom praktikumu su to: jednostruka finta sa prolazom u jaču stranu, jednostruka finta sa prolazom u slabiju stranu i jednostruka finta sa prolazom u slabiju stranu sa preveslavanjem igrača (Dijagram 13).



Dijagram 13. Modifikovana Varijanta 1

VARIJANTA 2: Istovremeno rade dve osobe. Nalaze se u uglovima terena sa loptama u rukama. Započinju pravolinijsko vođenje dominantnom rukom ka

polovini terena. Na liniji polovine terena jedan od dvojice učenika ostavlja svoju loptu na označeno mesto. Drugom loptom rade dodavanja u paru od polovine terena do pozicije za šutiranje (otprilike do linije devet metara). Na kraju se šutira, kao i u prvoj varijanti poligona – prvi put sa tla, a naredni skok-šut. Potrebno je uputiti dva šuta ka голу, po osobi (Dijagram 14).



Dijagram 14. Varijanta 2

VARIJANTA 3: Rad u paru. Potrebna su dva igrača u napadu, dva odbrambena igrača i golman. Igrači napada naizmenično rade trokorak ka голу i dodaju loptu svom saigraču. Simuliraju akciju napada, u kojoj se konstantno pokušava doći do šanse za šutiranje ka голу. Za to vreme odbrambeni igrači treba pravovremeno da istrče (izađu) do otprilike devet metara. Svojim izlascima pokušavaju napadaču blokirati put ka голу. Za početak mogu da se rade samo izlasci (do otprilike devet

11.0 LITERATURA

- Clanton, R.E., & Dwight, M. P. (1996). *Team Handball – Steps to Success (1st edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0-87322-411-6.
- Đukić, M. (2018). Rukomet. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Estriga, L. (2019). *Team Handball: Teaching and Learning Step-by-Step: An Instructional Guide*. Porto: Agência Nacional.
- Karišik, S., Goranović, S. i Valdevit, Z. (2013). *Tehnika u rukometu*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
- Marković, S. (1997). *Rukomet - Tehnika: Praktikum*. Priština: Fakultet za fizičku kulturu.
- Mielke, G. (2010). *Vermarktung des Spitzenhandballs Eine ökonomische Analyse der Handball-Bundesliga Frauen*. Wiesbaden: GWV Fachverlage GmbH. ISBN 978-3-8349-2242-7
- Šibila, M. (2004). *Rokomet – Izabrana poglavlja (dopolnjena izdaja)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vuleta, D., Milanović, D. et al. (2009). *Science in Handball*. Zagreb: Faculty of Kinesiology.
- Vuleta, D., Milanović, D. i sar. (2004). *Rukomet: Znanstvena istraživanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

BIOGRAFIJE AUTORA

Dr Damjan JAKŠIĆ

Rođen je 1982. godine u Osijeku, Republika Hrvatska. 1991. seli u vojvođansko selo Kljajićevo, Opština Sombor, gde završava osnovnu školu. Srednju medicinsku školu (Farmaceutski tehničar) završava u Somboru. Diplomirao je na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu, gde je odbranio i master rad 2010. godine (Primena različitih statističkih metoda u definisanju morfoloških tipova). Doktorsku disertaciju na temu Efekti primene kinezioloških tretmana na motoričke, morfološke i intelektualne dimenzije predškolske dece odbranio je 2016. godine. Autor je 105 naučnih radova od kojih 26 objavljenih u vrhunskim međunarodnim časopisima, učesnik brojnih konferencija u zemlji i inostranstvu.

Pune 23 godine igrao rukomet i takmičio se u seniorskoj konkurenciji nastupajući za: ORK „Kljajićevo” iz Kljajićeva, RK „Dalmatinac” iz Riđice, RK „Hajduk” iz Čuruga i RK „Sivac 69” iz Sivca.

Danas je zaposlen u zvanju docenta na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu na predmetima: Rukomet, Teorija, metodika i praksa rukometa, Osnove istraživanja u sportu i fizičkom vaspitanju 1 i 2, a takođe je angažovan i na svim nivoima postdiplomskih studija.

Realizovao studentske boravke u Ljubljani (Fakulteta za šport), Solunu (Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki) i Nikšiću (Fakultet za sport i fizičko vaspitanje), gde je više puta bio i predavač u svojstvu gostujućeg profesora.

Glavni urednik časopisa Exercise and Quality of Life, u izdanju Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja.

Evropski istraživač, trenutno angažovan na tri EU naučnoistraživačka COST projekta: CA18136, CA18236 i CA20104.

Oženjen, otac jednog deteta. Govori engleski jezik.

Stefan MARIČIĆ, MSc.

Rođen je 1995. godine u Rumi. Detinjstvo provodi u Laćarku gde završava osnovnu školu. Srednju ekonomsku školu (Ekonomski tehničar) završava u Sremskoj Mitrovici. Diplomirao je na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu, gde je odbranio i master rad 2020. godine (Uporedna analiza nekih psiholoških karakteristika rukometaša - Slučaj Srbije i Turske). Trenutno je student prve godine doktorskih studija.

Rukometom se bavi od detinjstva, trenutno član RK „Indija” iz Indije, koji se takmiči u Super B Rukometnoj ligi Srbije. U seniorskoj konkurenciji nastupao još za RK „Srem SM” iz Sremske Mitrovice, RK „Jedinstvo” iz Novog Bečaja, RK „Radnički 1958” iz Šida i RK „Ruma” iz Rume.

Danas je zaposlen kao asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu na predmetu Rukomet i Teorija, metodika i praksa rukometa.

Oženjen, otac dvoje dece. Govori engleski jezik.

CIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

796...

ЈАКШИЋ, Дамјан, 1982-
МАРИЧИЋ, Стефан, 1995-

Rukomet – Praktikum (eKnjiga) / Damjan Jakšić i Stefan Maričić. Novi Sad
: Samostalno autorsko izdanje, 2021 (Online). – 153 str. : ilustr. ; 24cm.)

Tiraž Online. - Bibliografija.

ISBN 978-86-903474-0-7.

а) Рукомет – Практикум (еКњига)

COBISS.SR-ID