

Stručni rad

OSNOVNI TEHNIČKI ELEMENTI RUKOMETA U OSNOVNOJ ŠKOLI

Aleš Dolinšek, prof.,

Alenka Juršnik, prof.

Osnovna škola Karla Destovnika Šoštanj, Šoštanj, Slovenija

Sažetak:

Članak opisuje osnovne tehničke elemente potrebne za igranje rukometa u osnovnoj školi (hvatanje lopte, dodavanje lopte, vođenje lopte, pucanje u gol ...). Predstavili smo i uvođenje rukometnih elemenata po satima i u izborni predmet „Rukomet“.

Ključne riječi: izborni predmet „Rukomet“, osnovna škola, rukomet, tehnički elementi rukometa

1. UVOD

Školski tjelesni odgoj kontinuirani je proces obogaćivanja znanja, razvijanja sposobnosti i karakteristika te važno sredstvo oblikovanja osobnosti i odnosa među pojedincima. Redovnim i visokokvalitetnim sportskim vježbanjem doprinosimo skladnom biopsihosocijalnom razvoju mladih, opuštanju, neutralizaciji negativnih učinaka višesatnog sjedenja i drugih nezdravih navika. Uz stalnu brigu o zdravom razvoju, educiramo ga i podučavamo kako će svoje slobodno vrijeme obogatiti sportskim sadržajima u svim razdobljima svog života. Zdravim načinom života moći će se brinuti o svom blagostanju, zdravlju, vitalnosti i životnom optimizmu.

Dio tjelesnog odgoja posvećen je i rukometu.

2. RUKOMET U OSNOVNOJ ŠKOLI

Učenici osnovne škole s rukometom se prvi put susreću u 4. razredu. U to vrijeme još u obliku elementarnih igara, igara s prilagođenim pravilima, i u obliku malog rukometa koji se nastavlja u 5. i 6. razredu.

MALI RUKOMET		
4. razred	5. razred	6. razred
Praktični sadržaji		
Elementarne igre, štafete, igre s prilagođenim pravilima koje uključuju osnovne tehničke elemente rukometne igre		
Osnovni tehnički i taktički elementi: hvatanje lopte, vođenje lopte, dodavanje laktom, otkrivanje igrača bez lopte.	Osnovni tehnički i taktički elementi: hvatanje lopte, dodavanje laktom, dodavanje s dugim zamahom iznad glave od poda, vođenje lopte, prodiranje s loptom, šut s dugim zamahom iznad glave od poda, otkrivanje igrača bez lopte, pokrivanje napadača bez lopte.	
Elementarne igre, štafete, igre s prilagođenim pravilima	Igra malog rukometa 1 + 3 i 1 + 4 uz osobnu obranu.	
Teoretski sadržaji		
Osnovni pojmovi koji se odnose na tehniku i taktiku malog rukometa. Osnovna pravila malog rukometa i sportsko ponašanje		

Tablica 1: Praktični i teorijski sadržaji u drugoj trijadi [1]

U trećoj trijadi učenici upoznaju se s rukometom, iako s određenim ograničenjima i prilagodbama, kao što su osobna obrana i pojedini osnovni tehnički elementi prikladni za dob djece.

RUKOMET		
7. razred	8. razred	9. razred
Praktični sadržaji		
Izboljšanje osnovnih tehničkih in taktičnih elementov: dodavanja (laktom, s dugim zamahom iznad glave od poda), šut, hvatanje i dizanje lopte, otkrivanje, pokrivanje i praćenje napadača s loptom i bez lopte		
Upoznavanje s nekim složenijim tehničkim i taktičkim elementima (dodavanje iz naleta, šut iz skoka, protunapad 2 : 1, osnovni grupni tehničko-taktički elementi za napad protiv zonske obrane).		
Igra s osobnom obranom na svojoj polovici igrališta s prilagođenim pravilima.		
	Zonska obrana (postavljanje obrane, spriječavanje šutiranja na gol).	
Teoretski sadržaji		
Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački pojmovi. Pojmovi koji se odnose na tehniku i taktiku rukometa. Sportsko ponašanje.		

Tablica 2: Praktični i teorijski sadržaji u trećoj trijadi [1]

Osim tjelesnog odgoja, učenik može odabrati predmet „Odabrani sport“ u trećoj trijadi ako se škola odluči za taj sport. Svrha jednogodišnjeg predmeta „Odabrani sport“ je produbiti sadržaj pojedinog sporta. Namijenjen je svim učenicima, a ne samo onima koji se odabranim sportom već bave u interesnim aktivnostima u školi ili izvan nje. Škola nudi jedan od sportova osnovnog programa: atletika, gimnastika s ritmičkim izrazom, ples, košarka, odbojka, rukomet, nogomet ili plivanje.

U predmetu „Odabrani sport - rukomet“ nadograđuju se stečena znanja iz tjelesnog odgoja, a dodaju se neki osnovni tehnički i taktički elementi.

Praktični sadržaji	Teoretski sadržaji
<ul style="list-style-type: none"> - izboljšanje osnovnih tehničkih elementov: dodavanja, šut, hvatanje i dizanje lopte, , otkrivanje, pokrivanje i praćenje napadača s loptom i bez lopte - Upoznavanje s nekim složenijim tehničkim i taktičkim elementima (dodavanje iz naleta, šut iz skoka, protunapad 2 : 1, osnovni grupni tehničko-taktički elementi za napad protiv zonske obrane). - igra: s osobnom obranom na svojoj polovici igrališta, zonska obrana. 	<ul style="list-style-type: none"> - pravila igre - sudački znakovi
Nivo znanja	
<ul style="list-style-type: none"> - uspješna upotreba osnovnih i zahtjevnijih tehničkih i taktičkih elemenata u igri s osobnom obranom na svojoj polovici igre s golmanom i šest igrača i igre sa zonskom obranom i protiv duboke zonske obrane s vratarom i šest igrača 	

Tablica 3: Odabrani praktični i teorijski sadržaji „Odabranog sporta - rukomet“ [2]

2.1. OPIS OSNOVNIH ELEMENATA KOJI OMOGUĆUJU IGRANJE RUKOMETA I RUKOMETA PO PRILAGOĐENIM PRAVILIMA

Držanje lopte:

Lopta se može držati jednom ili obje ruke. Kada držimo loptu s obje ruke, palčevi se gotovo dodiruju pod kutom od 60-90 stupnjeva. Oni formiraju svojevrsni „šator“, a dlan s prstima „čašicu“. Prsti su otvoreni i drže loptu.

Dizanje lopte s tla:

Loptu dižemo s tla savijajući noge u koljenima u stojećem položaju, spuštajući težište i dohvaćajući loptu rukama. Podignemo je objema rukama. Torzo je uspravan, pogled usmjeren prema naprijed. Važno je pravilno držati loptu nakon što je podignete s tla.

Vođenje lopte:

Gurajte loptu prema dolje prstima i dijelom dlana. Prsti „leže“ na lopti i guraju je prema dolje. Lagano savijte ruku u laktovima i gurajte loptu pokretom lakta i zgloba. Loptu trčimo ispred sebe i odbijamo je u visinu pojasa ili malo iznad te visine.

Ako je lopta vođena u pokretu, dlan je lagano gurnut prema naprijed u smjeru kretanja, a ne vertikalno prema dolje kao u vođenju na mjestu.

Hvatanje lopte:

Kod hvatanja lopte najvažniji je položaj ruku i tijela. Ruke su u ruke su ispružene ispred tijela u visini i širini ramena, lagano savijene u laktovima, a dlanovi su prstima usmjereni u smjeru leta lopte i tvore tzv. „lijevak“. Prsti su ispruženi, palci se gotovo dodiruju i tvore kut između 60 i 70 stupnjeva. Ova metoda hvatanja koristi se prilikom hvatanja lopti koje lete iznad visine struka. Kada hvatate lopte dodavane ispod visine struka, ruke su lagano savijene u laktovima, dlanovi su otvoreni prema lopti, prsti su usmjereni prema dolje, a mali prsti se dodiruju. Kad lopta sleti na dlan vaše ruke, potrebno je izvesti tzv. „amortizaciju“ s pokretima u ručnom zglobu i laktovima. U idealnom slučaju, „amortizacija“ prilikom hvatanja treba biti izvedena na način da se omogući da se lopta odmah prebaci u položaj za predaju ili udarac bez nepotrebnog spuštanja ruku ili povlačenja lopte prema prsima.

Dodavanje laktom:

Korisno je za prijenos lopte na kraće udaljenosti. Nakon hvatanja, prebacite loptu najkraćim putem u položaj bacanja. Položaj nogu je dijagonalan (ispred je noga koja

je suprotna od ruke s kojom bacamo). Stopalo prednjeg stopala usmjereno je ravno, a stražnje je blago postrance. Tijelo je lagano okrenuto u stranu (uvijeno), ruka s kojom bacamo je u zamahu. Lakat je malo ispred lopte i podignut iznad visine ramena. Lopta leži na dlanu, a zapešće okrenuto prema van. Kod bacanja igrač mora lakat držati što dalje prema naprijed, a potom ispružiti ruku za loptu.

Dodavanje s dugim zamahom iznad glave od poda:

U igri igrači ga koriste prilikom prijenosa lopte sa veće udaljenosti. Tehnika izvođenja slična je dodavanju laktom, osim što u ovom dodavanju u većoj mjeri sudjeluju i mišići u ramenom zglobu i torzu. Dijagonalni napadački položaj prije bacanja izraženiji je. Naginjanje trupa je također izraženije, a mišići na prednjem dijelu trupa su istegnuti. Ruka je u zamahu prije izbacivanja, rame ruke s kojom bacamo je u visokom položaju, kao i lakat, koji je lagano savijen. Dlan s loptom okrenut je malo prema van. Suprotna ruka ispružena je ispred tijela i lagano je savijena u laktu – pomaže u boljoj uravnoteženosti dodavača lopti.

Prije bacanja težište je na stražnjoj nozi, a tijekom bacanja prenosi se na prednju nogu. Nakon što lopta napusti ruku, zamah s rukom nastavlja se opušteno, istodobno čineći korak naprijed sa stražnjim stopalom.

Dodavanje iz naleta:

Dodavanje iz naleta najčešće se koristi u napadu na zonsku obranu. Svrha ovog prolaza je privući pažnju branitelja naglašenim trčanjem prema голу i izrazito naznačenim udarcem prema голу, a zatim loptu proslijediti najbolje postavljenom suigraču s lijeve ili desne strane.

Šut s dugim zamahom iznad glave od poda:

Kinematska struktura pokreta kod ovog šuta gotovo je ista kao u slučaju dodavanja s dugim zamahom iznad glave od poda. Taktike su, naravno, potpuno različite. Šut i dodavanje razlikuju se otprilike po dvije karakteristike:

- šut se izvodi silom zahvaćajući sve potencijale mišićno-koštanog sustava, a pri dodavanju je snaga bacanja ograničena; to znači da igrač postiže najveće moguće kutne brzine u svim zglobovima koji su uključeni u šut (kuk, rame, lakat i zglob);
- na kraju bacanja, kada igrač prstima daje posljednji impuls lopti, loptu dodirne prstima i na taj način uzrokuje njezinu rotaciju, što olakšava hvatanje igrača koji prima loptu (lopta se okreće centrirano prema natrag). Kretanje zapešća prema naprijed relativno je usporeno i ima tendenciju pomicanja prstiju ispod lopte prije šuta. Prilikom udarca snažno završava bacanje prstima i dlanom – „presavija“ loptu, pomicanje zgloba prema naprijed je silovito, a prsti ostaju iza lopte.

Šut iz skoka:

Ovaj udarac igrači provedu nakon što se odgurnu nogom suprotnom od ruke koja baca. Koljeno zamahnute noge igrač podiže prema gore i lagano u stranu, omogućujući odvrtnje trupa. Prije guranja noga usmjerena je nožnim prstima točno prema cilju. Tijekom guranja, igrač izvodi kontra-zamah rukom u bacanju, nalik na šut od poda, sa suprotnom rukom lagano savijenom ispred tijela. Tako je igrač okrenut suprotnim bokom i ramenom prema cilju prije bacanja. Ruka zamaše naprijed opušteno, a rame i bok prate pokret. Slijetanje je na potisnu nogu. Prilikom šuta iz skoka igrač se može, ovisno o namjeni, malo više gurnuti u visinu ili u daljinu. Udarci iz skoka najčešće se uzimaju nakon zaleta, a mogu biti jedno-, dvo- ili trostupanjski. Zalet se može izvesti ravno ili u polukrugu, pri čemu igrač čini prve korake zaleta bočno ili polubočno okrenut prema cilju i samo posljednji korak usmjerava točno prema cilju.

Otkrivanje:

Otkrivanje je tehnički-taktički element koji omogućuje igraču da bez ometanja primi loptu. Aktivnosti se sastoje od zaustavljanja i promjene smjera, brzine i ritma pokreta. Odvajamo otkrivanje prema igraču koji drži loptu i dalje od igrača koji drži loptu.

Pokrivanje i praćenje napadača:

Obrambeni igrač nalazi se u položaju za pokrivanje kada je između napadača i svojeg gola. Igrači pokrivaju svoje protivnike u obrambenom položaju. Obrambeni položaj znači da su stopala u izuzetno širokom položaju (na taj način se povećava oslonac na površini i omogućava brža i učinkovitija reakcija), dok su noge savijene u svim zglobovima, težište je na prednjem dijelu stopala, tijelo je lagano nagnuto prema naprijed, ruke su podignute do visine ramena i lagano savijene u lakatnom zglobu. Razlikujemo tzv. paralelni položaj gdje su stopala postavljena paralelno, i tzv. dijagonalni položaj gdje se jedna noga pomiče naprijed.

3. ZAKLJUČAK

Članak smo napisali kako bismo pomogli učiteljima tjelesnog odgoja u učenju rukometa u osnovnoj školi. Kao rukometni trener primjećujem nepoznavanje osnovnih tehničkih elemenata koje bi osnovnoškolci mogli steći na satovima sporta ili u izbornom predmetu „Rukomet“.

4. POPIS LITERATURE

- [1.]Portal gov.si. URL:
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf (21. 7. 2020)
- [2.]Portal gov.si. URL:
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport_izbrani_sport_izbirni.pdf (21. 7. 2020)
- [3.]Dolinšek, A. (2009). Metodika učenja in treniranja rokometu pri igralcih starostne kategorije od 10 do 12 let : diplomski rad. Sveučilište u Ljubljani, Fakulteta za sport.