

PRIMJENA VARKI U RUKOMETU

Veno Đonlić¹

¹Rijeka

Sažetak

Ovim člankom razmatraju se skupne ili pojedinačne aktivnosti u rukometnoj igri kojima se protivničkim igračima naznačuje lažna aktivnost u odnosu na onu koja se u stvarnosti želi realizirati, a mogu se pripisati pojmu varki. Različite vrste lažnih pokreta i akcija u rukometnoj igri podijeljene su po poglavljima i podnaslovima s ciljem otvaranja širih pogleda u poimanju varki u rukometu. Govori se o mogućnosti primjene varke u obrani i u napadu te o kolektivnom, grupom i individualnom obliku njihove realizacije.

Ključne riječi: akcije, lažna aktivnost, napad, obrana, pokreti, varke.

1. Uvod

Varke se općenito mogu definirati kao sitne lukavštine, pretvaranje, simuliranje, trik, a u sportu podrazumijevaju spretna kretanja za zavaravanje protivnika u igri (Hrvatski jezični portal). Prema mnogim autorima varke se u rukometu najčešće poistovjećuju s fintama¹ koje se uglavnom realiziraju u napadu pri igri jedan na jedan. Mraz (1966) spominje fintiranje kao pokret kojim napadač naznačuje drugu – lažnu akciju, a ne onu koju namjerava provesti. Gajić V. i Gajić M. (1973) govore o zavaravajućim kretanjama – fintama koje služe napadačima da se oslobode obrambenog igrača koji se nalazi ispred ili pored njih. Dolenc, Zvonarek (1999) i Zvonarek (2005) definiraju varku ili fintu kao: „Tehnički element individualne igre u napadu kojim se igrač koristi kako bi stekao vremensku ili prostornu prednost u odnosu na obrambenog igrača koji ga čuva“. Prema Dvoršek, Mlinarić (2012) varke predstavljaju svaki pokret ili kretanju koji uvjetuju reakcije ili pokrete protivničkog igrača, a da mu ne daje pravu sliku o krajnjem cilju kretanja. Radić (2012) tvrdi da varke najčešće primjenjuju napadači te u novije vrijeme sve češće i obrambeni igrači, a namjera varke je prodiranje prema vratima ili izbjegavanje pokrivanja i praćenja obrambenog igrača.

Proučavajući praktičnu izvedbu lažnih pokreta u rukometu moguće je pod pojmom varki podrazumijevati svaku skupnu ili pojedinačnu kretanju kojom se protivničkim igračima naznačuje lažna aktivnost u odnosu na onu koja se u stvarnosti želi realizirati. Takva razmišljanja povezana su s taktičkim akcijama cijele ekipe, zatim uigranim akcijama grupe od 2-4 igrača, kao i s individualnim aktivnostima pojedinaca, kako u obrani tako i u napadu. Stoga se nameće logično razmišljanje da cilj varki u rukometu podrazumijeva odvlačenje pažnje cijeloj, dijelu ekipe ili pojedinom protivničkom igraču u suprotnom pravcu od onog u kojem namjerava djelovati ekipa, grupa igrača ili pojedinac. Na osnovu izvedbe u praktičnoj primjeni

¹ Latinska riječ koja označava varku, varanje ili zavaravajuće kretanje (Nikola Radić, 2012. Rukomet od početnika do vrhunskog igrača, str.42).

rukometne igre može se uočiti da se varke realiziraju u obrani i u napadu te mogu biti kolektivne, grupne i individualne.

Rukomet je brz i dinamičan sport koji zahtijeva širok raspon vještina, od osnovnog rukovanja loptom i dodavanja do naprednijih tehnika (Oppermann, H. P. 1990). Savladavanje naprednih tehnika može značajno poboljšati igračke sposobnosti svakog pojedinog igrača te dati rukometnoj ekipi konkurentsku prednost². Varke zasigurno pripadaju naprednim tehnikama te mogu doprinijeti kvaliteti pojedinca i cijele ekipe. Suvremeni rukomet karakterizira atraktivna igra s puno mašte i kreacije (Červar 2004), čemu zasigurno doprinose i vješto izvedene varke. Varke su zahtjevan tehnički element čija uspješnost je povezana sa situacijsko motoričkim faktorima, što podrazumijeva značajnu kondicijsku pripremljenost rukometašica i rukometaša (Šimenc, Pavlin, Vuleta 1998; Vuleta, Milanović 2004).

2. Varke u obrani

Varke u obrani podrazumijevaju pokrete svim dijelovima tijela kojima je cilj odvući pozornost napadačkoj ekipi ili pojedincu u jednu stranu, a obrambeno reagirati na drugom dijelu branjenog prostora. Osnovna zadaća lažnih pokreta u fazi obrane je spriječiti realizaciju ili otežati akcije ekipe ili pojedinca koji su u napadu. Varke u obrani može dogovorno primijeniti cijela ekipa (kolektivna varka), nekoliko igrača (grupna varka) ili pojedinac (individualna varka).

2.1. Kolektivne varke u obrani

Kolektivnom varkom cijela ekipa usmjerava ekipu u napadu na završnu akciju koja će završiti u bloku ili završnim udarcem najslabijeg igrača. Lažnim pokretima u obrani često se može navesti ekipu u napadu na pogrešku.

2.2. Grupne varke u obrani

Najčešće su u grupnoj varci uključena dva do tri, najviše četiri igrača koji protivničku ekipu usmjeravaju na dodavanje određenom napadaču kojeg uspješno mogu zaustaviti ili navesti pojedine napadače na pogrešku kod dodavanja ili udarca na vrata.

2.3. Individualne varke u obrani

Podrazumijevaju varke cijelim tijelom obrambenog igrača, kako bi se napadača navelo na kretanje u željenu stranu, kao i presijecanje lopte pri bacanju i hvatanju. Također se u individualne varke mogu uvrstiti i lažne aktivnosti vratara koji pokretima i položajem tijela, ruku i nogu prije i za vrijeme izvođenja udarca na vrata iz igre ili kaznenog i slobodnog udarca mogu zavarati napadača da izvrši udarac u stranu koju vratar priželjkuje.

3. Varke u napadu

Varke u napadu izvode se pokretima nogama, tijelom ili rukom u kojoj je lopta, s namjerom prolaska iza obrambenog igrača. Mogu se izvoditi s loptom ili bez lopte. Varke mogu uključiti

² Handball USA | Training | Master Advanced Handball Techniques: A Step-by-Step Guide <https://handball-usa.com/master-advanced-handball-techniques-a-step-by-step-guide/> JUNE 22, 2023.

cijelu ekipu u zavaravanje obrane (kolektivne varke), zatim nekoliko igrača (grupne varke) ili samo jednog igrača (individualne varke).

3.1. Kolektivne varke u napadu

Podrazumijevaju uključivanje cijele ekipe napadača u odvlačenje obrane u jednu stranu sa završetkom akcije na suprotnoj strani. Kolektivnoj varci pripadaju i utrčavanja igrača u suprotnu stranu od one u kojoj je kolektivna namjera završiti akciju. Također se tu podrazumijeva i ubadanje s loptom svakog napadačkog igrača koji tom prilikom vrši promjenu pravca kretanja, kao i uskakivanje igrača iza linije vratarevog prostora s hvatanjem i bacanjem lopte u poziciji u kojoj noge nemaju kontakt s podlogom.

3.2. Grupne varke u napadu

Dva do tri, najviše četiri igrača su uključena u zavaravanje obrane promjenom mjesta te križanjem igrača, povratnim loptama i istrčavanjem kružnog igrača nekoliko metara izvan linije vratarevog prostora. Različitim stvarnim i lažnim blokadama pokušava se osloboditi prolaz suigračima.

3.3. Individualne varke u napadu

Podrazumijeva napadača pojedinca koji pokušava savladati jednog obrambenog igrača varkom ili fintom (jedan na jedan). Mogu biti s loptom i bez lopte u ruci.

3.3.1. Varke s loptom

Najčešće se u rukometnoj literaturi nazivaju fintama, a podrazumijevaju pokrete kojima se želi zavarati obrambenog igrača kako bi završili akciju pored ili iza obrambenog igrača udarcem prema vratima ili s ciljem oslobađanja ili zavaravanja obrambenog igrača kako bi se izvršilo uspješno dodavanje suigraču.

Najzastupljenije varke s loptom u ruci, a koje se mogu realizirati na više načina:

- Varka lažnog dodavanja primjenjuje se kada se pokretom ruke s loptom izvodi lažni pokret dodavanja kojim se obrambenog igrača navodi na dodavanje suigraču s ciljem onemogućavanja presijecanja lopte kako bi se izvršilo uspješno dodavanje suigraču ili realizirao prolazak obrambenog igrača.

- Varka lažnog udarca na vrata izvodi se s rukom u kojoj je lopta kako bi se obrambenog igrača navelo na neuspješno blokiranje ili drugu kretnju kojom će se težište tijela igrača u obrani usmjeriti pretežito na jednu stranu, a prolaz u suprotnu stranu s realizacijom prema vratima ili dodavanjem lopte suigraču.

- Varka bez vođenja lopte najčešće se realiziraju u prvom koraku, a mogu se primijeniti i u nultom, drugom i trećem koraku. Prakticiraju se s u trenutku kada je oslonac na jednoj ili obje noge, s okretom za 180 i 360 stupnjeva. Nakon realizacije varke mogu biti povezane s odrazom sa suprotne noge i odrazom s iste noge u odnosu na ruku u kojoj se nalazi lopta. Cijela akcija od primanja lopte, preko realizacije varke, do izbacivanja lopte izvodi se u dva do tri koraka.

- Varka prije vođenja lopte realizira se u situacijama kada je obrambeni igrač više udaljen u odnosu na liniju vratarevog prostora. Nakon izvršene varke jednim, dva ili više udaraca lopte u

pod (zavisno od dužine prostora) završava se akcija udarcem lopte prema vratima ili dodavanjem suigraču (najčešće kod igre čovjek-čovjeka ili „pressing“ igre). Uobičajena je poveznica dva trokoraka ili dvokoraka ili kombinacije jednog i drugog s udarcem loptom u pod između navedenih koraka.

- Varka nakon vođenja lopte izvodi se kada igrač koji vodi loptu nije u mogućnosti dodati suigračima te uzima loptu u jednu ili obje ruke i realizira varku ispred protivničkog igrača te prolazi iza ili pored istog s završnim udarcem prema vratima ili s dodavanjem suigraču. Najčešće se primjenjuje u protunapadu i igri čovjek na čovjeka po cijelom terenu.

3.3.2. Varke bez lopte

Podrazumijevaju pokrete tijelom u jednu stranu s prolaskom obrambenog igrača u drugu stranu kako bi se uspješno primila lopta ili zavaralo obrambenog igrača (kod igre na duboku zonsku obranu ili individualne igre čovjek na čovjeka). Utrčavanje igrača u zonsku obranu ispred linije vratarevog prostora s namjerom odvlačenja obrane u suprotnu stranu od planiranog završetka kolektivne akcije također pripada varkama bez lopte (najčešće to čine krilni i kružni igrači, a rjeđe i vanjski igrači). Varke bez lopte također podrazumijevaju blokade, deblokade, lažna križanja i promjena mjesta.

4. Jednostruke, dvostruke i višestruke varke

Jednostruke varke se izvode lažnim pokretom u jednu stranu s prelaskom u suprotnu, dok se dvostruke varke izvode u obje strane s prelaskom u suprotnu stranu od drugog lažnog pokreta. Višestruke varke podrazumijevaju lažne pokrete koji se izvode raznim dijelovima tijela više od dva puta.

Sve tri vrste varki primjenjuju se u obrani i napadu s loptom i bez lopte u ruci. Jednostruke varke se najčešće primjenjuju kod ubadanja s loptom s namjerom dodavanja (promjena pravca kretanja) te kod prolaska obrambenog igrača s namjerom izvršavanja udarca na vrata. Moguće je u igri jedan na jedan u napadu primijeniti dvostruku i višestruku varku koju najčešće izvode kružni igrači koji su okrenuti leđima obrambenom igraču, a mogu je primijeniti i ostali igrači s loptom u ruci uz napomenu da se izvede u okviru dozvoljenih koraka ili u kombinaciji s udarcem lopte u pod. Jednostruke i dvostruke varke vrlo često se primjenjuju u napadu i kod igrača bez lopte, s namjerom oslobađanja od obrambenog igrača koji nad njim vrši pritisak („pressing“ ili tzv. „flaster“). U obrani se također mogu primijeniti sve tri vrste varki kako bi se napadaču zatvorio prolaz prema vratima. Jednostruke, dvostruke i višestruke varke najčešće izvode napadači prilikom izvođenja kaznenog udarca te vratari koji pokretima tijela, ruku i nogu pokušavaju zavarati protivničkog igrača prilikom izvođenja različitih vrsta udaraca na vrata.

5. Zaključak

Ovim člankom sagledava se primjena varki u svim segmentima rukometne igre s ciljem otvaranja širih pogleda kroz realizaciju različitih lažnih akcija i pokreta u rukometu. Proučavanjem u praksi i literaturi raznolikost zavaravajućih aktivnosti u području rukometne igre kojima je cilj odvući pažnju protivničkim igračima, postoji opravdana procjena uvrštavanja

širih oblika zavaravajućih pokreta u grupaciju varki. Stoga su varke grupirane u lažne aktivnosti u obrani i napadu kao kolektivne, grupne i individualne, a jedne i druge mogu biti jednostruke, dvostruke i višestruke.

Uspješnost izvedbi varki ovisi o tjelesnoj pripremljenosti igrača (igračica), voljnom momentu i mentalnoj brzini što rezultira atraktivnom igrom s puno mašte i kreacije. Uvježbanim varkama postiže se veća mogućnost nadmoći nad protivničkom ekipom, a kvaliteta igre podiže se na višu razinu. Stoga je vrlo bitno kod mlađih uzrasta uvrstiti u program rada širok repertoar varki, kako bi se kod mladih rukometašica i rukometaša upotpunila tehnička pripremljenost. Savladavanjem različitih vrsta varki podiže se kvaliteta pojedinih rukometašica i rukometaša na višu razinu, što će u konačnici pridonijeti razvoju samopouzdanja koje je značajna komponenta za nastavak bavljenja odabranim sportom.

6. Literatura

1. Dolenc, I., Zvonarek, N. (1999). Anatomija tehnike i taktike rukometne igre : s rječnikom rukometnih pojmova. Zagreb : vlast. nakl., 1999.
2. Dvoršek, B, Mlinarić, Z. (2012). Praktikum za rad sa mlađim dobnim kategorijama. Hrvatski rukometni savez – Udruga trenera, Zagreb.
3. Gajić, M., Gajić V. (1973). 100 treninga rukometa - tehnika i taktika. Beograd, Partizan – novinska izdavačko-propagandna ustanova.
4. Červar, L. (2004). Od Učke do Olimpa. Teovizija Zagreb.
5. Handball USA | Training | (2023). Master Advanced Handball Techniques: A Step-by-Step Guide. Dostupno na URL adresi: <https://handball-usa.com/master-advanced-handball-techniques-a-step-by-step-guide/> Datum pristupa 27. srpnja 2024.
6. Hrvatski jezični portal. Dostupno na URL adresi: https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=fFpuUBg%3D&keyword=fin ta, Datum pristupa: 1. kolovoza 2024.
7. Mraz. J. (1866). Rukomet. Zagreb, Sportska štampa – novinsko izdavačko i štamparsko poduzeće; Savez za fizičku kulturu Beograd.
8. Oppermann, H. P. (1990). Handball Grundlagen fur training und Spiel. Falken Verlag, Taschenbuch.
9. Radić, M. (2012). Rukomet – od početnika do vrhunskog igrača. Nikola Radić (vlastita naklada); RD Ribnica Riko Hiše, Ribnica.
10. Šimenc, Z., Pavlin, K., Vuleta, D. (1998). Osnove taktike rukometne igre : skripta. Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Vuleta, D., Milanović, D. (2004). Rukomet znanstvena istraživanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Zvonarek, N. (2005). Metodika poučavanja varki u pojedinačnom (individualnom) i grupnom trenažnom radu. Seminar rukometnih trenera HRS-a (Zbornik radova), Pula, 23-25.