Stručni članak *Zaprimljen: 17. 08. 2026.*
https://doi.org/ 10.54478/ers.35.48.5 *Prihvaćen: 11. 09. 2026.*

UDARCI NA VRATA U RUKOMETU

Veno Đonlić[1]
[1]Rijeka

Sažetak

Fokus ovog članka je na metodologiji koja uključuje savladavanje različitih tehnika i vrsti udaraca na vrata, kretnje koje prethode završnom udarcu, tehničke elemente i taktičku ulogu te razradu vježbi koje su korisne za usavršavanje. Rezultat uratka očituje se u širini prikaza motoričkih sadržaja primjenjivih u radu s mladima. Ostvaren je osnovni cilj koji podrazumijeva doprinos učenju i usavršavanju značajnog elementa rukometne igre u mlađim uzrastima.

Ključne riječi: *mlađi uzrasti, učenje, udarac na vrata, usavršavanje.*

SHOTS AT THE GOAL IN HANDBALL

Veno Đonlić[1]
[1]Rijeka

Abstract

This article focuses on a methodology that encompasses mastering various shooting techniques and types of shots, the movements preceding the final shot, technical elements and tactical roles, as well as the development of exercises for skill refinement. The work is distinguished by the breadth of motor activities presented which are applicable to training young players. It achieves its primary objective: contributing to the learning and refinement of a key element of the game of handball for younger age groups.

Key words: *handball shot technique; improvement; learning; younger players*

1. Uvod

Udarci na vrata u rukometu terminološki predstavljaju svako upućivanje lopte prema protivničkim vratima u cilju postizanja pogotka (Omrčen, Bobić, Jurakić 2011:116). Prema pravilima rukometne igre Milošević, Posavec Golub (2025) govori se o bacanjima lopte te se smatra da je bacanje izvedeno kada lopta napusti ruku izvođača, a podrazumijeva dodavanje i udarac na vrata. Ponekad se koristi i termin pucanje na vrata, ali smatra se da je u hrvatskom jeziku pravilnije u nazivima izbjegavati uporabu glagolskih imenica (Omrčen, Bobić, Jurakić 2011:117). Često se u rukometnoj terminologiji primjenjuje i imenica šut koja je izvedenica iz engleskoga glagola shoot (Filipović 1990:239, Nikolić-Hoyt 2005:190). Naime, kako domaće riječi imaju prednost pred stranim riječima (Hudeček i Mihaljević 2010:79) te struka smatra prikladnijim naziv udarac od naziva pucanje, a uzimaju se u obzir i lingvistički razlozi (Omrčen, Bobić, Jurakić 2011:117), u ovom članku će se dominantno koristiti termin udarac na vrata.

Udarac na vrata pripada individualnoj taktici napada (Pavlin 2005), ali i završetku tehničko-taktičke akcije napada, a može se realizirati iz različitih situacija i pozicija. Učinkovit udarac prema vratima zahtijeva kombinaciju jakosti, preciznosti i pravovremenosti. Najčešće se izvodi jednom rukom, a u rijetkim slučajevima i s obje ruke.
Udarac na vrata definira se kao najutilitarniji element individualne tehnike s loptom (Vuleta 1997; Vuleta, Milanović, Rataj 2007). Svrstava se među najvažnije elemente koji određuju

rezultatsku uspješnost u rukometnoj igri te se smatra da je brzina lopte povezana s većom šansom za postizanja pogotka (Eliasz 1996; Foretić i sur., 2005).
Udarac na vrata u rukometu predstavlja složenu akciju koja zahtijeva tehničku spremnost, taktičko razumijevanje situacije i sposobnost brze reakcije. Kako bi se postigla veća efikasnost potrebno je vježbanje u različitim situacijama i s različitih pozicija.
Svi oblici udaraca na vrata mogu se izvesti iz dodanih lopti, nakon vođenja lopte, driblinga ili primjene varke, okreta, otklonom trupa, prilikom prekida igre, slobodnih udaraca ili kaznenih udaraca. Izvode se najčešće u zoni šuta ili blizu vrata iz uporišta, skoka ili pada.

Cilj ovog članka jest ukazati na značaj i izvedbu aktivnosti povezanih s udarcima na vrata u radu s mlađim uzrastima, a odnosi se na metodologiju koja uključuje savladavanje različitih tehnika i vrsti udaraca na vrata, kretnje koje prethode završnom udarcu, tehničke elemente i taktičku ulogu te razradu vježbi koje su korisne za usavršavanje navedenog elementa rukometne igre. Na taj način želi se naglasiti primjena šireg aspekta aktivnosti koje doprinose raznovrsnosti i kvaliteti završnih udaraca prema vratima u fazi učenja i usavršavanja rukometnih elemenata.

2. Metodologija učenja udaraca na vrata u rukometu

Poučavanju udaraca na vrata pristupa se nakon što su usvojeni osnovni elementi rukometne igre poput pravilnog držanja, hvatanja, dodavanja i vođenja lopte. Pripadnike mlađih uzrasta sustavno se upoznaje s tehnikama i vrstama udaraca na vrata. Tom prilikom potrebno je usredotočiti se na kratko i jasno objašnjenje te demonstraciju koja uključuje položaj tijela, ruku i nogu u svakoj vrsti udaraca. Započinje se s udarcima iz mjesta, zatim iz kretanja te primjenom u situacijskim uvjetima koji podrazumijevaju uvođenje pasivnog, a zatim aktivnog braniča i vratara, kako bi se izvršio udarac pod pritiskom, uz promjenu kuta ili smjera šuta.

2.1. Tehnike i vrste udaraca na vrata

U metodologiji učenja potrebno je mlađe dobne skupine upoznati s tehnikama i vrstama udaraca na vrata. Prema Zvonareku, Vuleti, Hraskiju (2004); Radiću (2012), udarci na vrata u rukometu mogu se izvesti: iz uporišta, iz skoka, u padu te posebnim načinom upućivanja udarca na vrata, odnosno u mjestu, kretanju, okretu, skoku ili padu (Rogulj, Foretić (2007); Rogulj (2019).

Uvažavajući iznesene teze iskusnih autora obradit će se tri osnovne vrste udaraca na vrata koje je potrebno savladati u mlađim kategorijama:
- Udarac s tla ili uporišta
- Udarac iz skoka
- Udarac u padu

Svaki udarac prema vratima može se izvesti u više varijanti, a koje su povezane s položajem tijela i ruke s kojom se izvodi udarac. Postoje tri osnovne tehnike koje podrazumijevaju udarac iznad glave, udarac iz razine struka, niski bočni udarac ili udarac odozdo.

- Udarac iznad glave uključuje položaj lopte koja se nalazi iznad visine glave, a primjenjuje se u sve tri navedene vrste udaraca na vrata.

- Udarac iz razine struka i niski bočni, odnosno udarac odozdo najčešće se primjenjuju kod udaraca s tla, a u specifičnim situacijama i kod udaraca u padu.

U odnosu na način kretanja lopte razlikuju se sljedeći udarci: pravocrtni, parabolični, udarac odbijanjem lopte od tla te udarac s rotacijom (Rogulj, Foretić (2007); Rogulj (2019). Svi navedeni udarci mogu se izvesti s tla, u skoku i u padu.

2.1.1. Udarac s tla ili uporišta

Udarac na vrata s tla izvodi se na način da se osigurava uporište jednom ili s obje noge, što podrazumijeva dodir noge s podlogom u trenutku ispuštanja lopte iz ruke u fazi izvođenja udarca na vrata. Najispravnije i najčešće se smatra udarac izvesti kad je suprotna noga u odnosu na ruku s kojom se puca naprijed, a u rjeđim slučajevima kad situacija tako nalaže može se izvesti udarac s istom nogom naprijed u odnosu na ruku u kojoj se nalazi lopta, udarac sa sukladne noge. Ponekad se primjenjuje i udarac šraubom iz paralelnog, rjeđe iz dijagonalnog stava, u situaciji kada je igrač leđima okrenut prema vratima.

- Prilikom oslonca s obje noge postiže se veća stabilnost u situaciji kad je težište tijela spušteno, a izvođač ima veću mogućnost pravovremeno i učinkovito reagirati. Najčešće se izvodi s prethodnim zaletom od dva ili tri koraka, a rjeđe nakon vođenja lopte. Udarac je moguće izvest i iz paralelnog stava, najčešće iz mjesta.

- Udarac na vrata s osloncem jedne noge najčešće se izvodi kod udarca sa sedam metara ili direktnog udarca na vrata iz slobodnog bacanja, a rjeđe nakon zaleta ili vođenja lopte.

2.1.2. Udarac iz skoka

Udarac na vrata iz skoka primjenjuje se odrazom s jedne ili obje noge. Prema putanji odraza razlikuju se vertikalni i horizontalni skokovi. Jedni i drugi mogu se izvesti sa zaletom, bez ili s prethodnim vođenjem lopte, odmah ili sa zadrškom. Skok šut se dijeli na 5 faza: zalet, odraz, let, izbačaj i doskok (Burger 2016). Prema Dolinšek, Juršnik (2020) udarci na vrata iz skoka najčešće se primjenjuju nakon zaleta, a mogu biti jedno, dvostupanjski ili trostupanjski.

- Udarac iz vertikalnog skoka podrazumijeva odraz u visinu, a primjenjuje se u situacijama kad treba nadvisiti protivničku obranu. Takav skok je najkarakterističniji za igrače na vanjskim pozicijama.

- Udarac iz horizontalnog skoka podrazumijeva odraz u daljinu s ciljem približavanja vratima. Najčešće se primjenjuje kod udaraca s krila i crte, zatim prilikom kontranapada te nakon izvršene varke na obrambenom igraču ili prilikom prolaza u prazan prostor. Odraz se češće primjenjuje sa suprotne noge u odnosu na ruku s kojom se izvodi udarac, a u nekim situacijama može se izvesti sa sukladne noge.

2.1.3. Udarac u padu

Udarac na vrata u padu može se primijeniti nakon izvođenja kaznenog udarca ili slobodnog bacanja, nakon primanja lopte u mjestu, nakon skoka, varke, vođenja lopte, nakon zaleta ili okreta. Najčešće ga primjenjuju kružni igrači, a također i igrači s vanjskih pozicija nakon što su bili ometeni od obrambenih igrača. Mogu se primijeniti s otklonom trupa - polueret i eret, s rolanjem nakon izvršenog udarca, s odbijanjem lopte od tla ili s prijenosom lopte.

2.2. Vrste koraka koji prethode udarcima na vrata

Nakon savladavanja osnovnih udaraca u mlađim uzrastima potrebno je savladati kretnje ili zalet prije izvršenog udarca na vrata. Kretnja može biti pravolinijska (okomita prema vratima), dijagonalna, s promjenom pravca kretanja i s okretom. Svaku vrstu kretnje potrebno je sustavno ponavljati kako bi se već u mlađim uzrastima razvili različiti pokreti povezani s udarcima na vrata.

Prema vrsti koraka za vrijeme zaleta kretnje mogu biti: iz trčećeg koraka ili hodanja, šase koraka, nordijskog ili križnog koraka, dokoraka i kombinacije koraka.

- Trčeći ili hodajući korak podrazumijeva atletski korak gdje lijeva i desna noga naizmjenično dodiruju tlo (jedna noga ispred druge noge).

- Šase korak karakterističan je po tome jer se prvi i drugi korak izvode na istoj nozi (drugi korak je lagani prizemni jednonožni poskok), a treći korak je iskorak na suprotnoj nozi. Tijekom drugog koraka tijelo se rotira bočno na način da je suprotno rame od dominantne ruke s loptom usmjereno prema vratima na koja se izvodi udarac.

- Nordijski ili križni korak: prvi korak se izvodi iskorakom naprijed suprotnom nogom u odnosu na ruku s loptom, drugi korak križno (noga koja je u zadnjem položaju križno se prebacuje ispred noge koja je u prednjem položaju), a treći korak predstavlja ponovni iskorak. Križanje noge može se izvesti i iza noge koja je prethodno bila u prednjem položaju. Tijelo je cijelo vrijeme izvođenja koraka u bočnom položaju.

- Dokorak se izvodi u bočnom položaju tijela na način da se suprotnom nogom u odnosu na ruku u kojoj se nalazi lopta izvodi iskorak, a druga noga se priključuje toj nozi te se udarac na vrata izvodi nakon ponovnog iskoraka suprotnom nogom. Prema rukometnim pravilima privlačenje noge ne smatra se korakom te bi se teorijski mogla izvesti dva dokoraka plus jedan iskorak, međutim u praksi se to ne preporučuje jer postoji mogućnost dosuđivanja pogreške u koracima zbog krive procjene privučene noge.

- Kombinacija koraka sastoji se od kombinacije dokoraka, šase koraka te iskoraka suprotnom nogom u odnosu na ruku s kojom se izvodi udarac. Neki autori ovaj korak poistovjećuju sa šase korakom i dokorakom, međutim postoji razlika jer je prvi korak iskorak s privlačenjem noge, drugi se realizira niskim poskokom na sukladnoj nozi, a treći korak je iskorak suprotnom nogom.

Prema broju koraka nakon primanja lopte, udarci na vrata mogu se izvesti iz nultog koraka, nakon prvog, drugog ili trećeg koraka.

- Iz nultog koraka udarac se izvodi nakon primanja lopte u skoku te pravovremenog ispuštanja lopte prije nego što noga dotakne tlo (najčešće kod tzv. cepelina). Također se može izvesti i s tla ukoliko se lopta ispusti iz ruke prije nego što je završen prvi korak.

- Udarac iz koraka izvodi se nakon iskoraka jednom nogom, a može se izvesti s tla ili iz skoka (najčešće primjenjuju vanjski i kružni igrači).

- Udarac na vrata nakon dva izvedena koraka najčešće zbog smanjenog prostora izvode krilni igrači, ali isto tako mogu primijeniti vanjski i kružni igrači.

- Udarac nakon tri koraka primjenjuju igrači koji imaju veći prostor za zalet, najčešće vanjski igrači, ali nerijetko i ostali igrači, osobito kod kontranapada kada je izvođaču potrebna vremenska priprema za učinkovit završni udarac.

Svi navedeni koraci sustavno se uče u mlađim dobnim uzrastima, uz odgovarajući broj ponavljanja, koji će omogućiti usvajanje različitosti prilaza udarcu prema vratima, a s tim u svezi i samog udaraca. Takvi igrači i igračice bit će učinkovitiji u realizaciji i stvoriti neizvjesnost kod obrambenih igrača.

2.3. Tehnički elementi i taktička uloga udaraca na vrata

Udarci na vrata pripadaju najvažnijim specifičnim elementima motoričkog ponašanja u rukometu te je zbog toga vrlo važno upoznati mlađe uzraste s njegovom strukturom. Treneri pri tome trebaju koristiti kinematičku analizu, jer samo na temelju znanstvenih analiza može se podrobno opisati tehnika izvođenja udarca na vrata te povezati s taktikom igre, ali i izraditi metodičke postupke za učenje, uvježbavanje i usavršavanje. (Pori, Bon, Šibila 2005).

2.3.1. Tehnički elementi

Uvažavajući uobičajeno korištenje za opisivanje strukture elementa udarca na vrata tehničku spremnost u kineziologiji, u radu s mladima potrebno je usredotočiti se na biomehaniku pokreta, a što se odnosi na pravilan rad nogu, odraz, rotaciju trupa i kinetički lanac koji završava izbačajem lopte preko prstiju. Sposobnost brze reakcije vrlo je bitna jer je rukomet igra koja se odvija u izrazito brzim, anaerobnim uvjetima te se udarac na vrata često mora izvesti unutar nekoliko desetinki sekunde, prije nego što obrambeni blok zatvori prostor. Stoga metodika treninga zahtijeva progresiju od imitacije pokreta u mjestu, preko udaraca u kretanju, pa sve do situacijskih vježbi s pasivnim ili aktivnim obrambenim igračima.

2.3.2. Taktička uloga

Mlađim uzrastima potrebno je predočiti i taktičko razumijevanje situacije prije izvršenja udarca na vrata, a koje obuhvaća prepoznavanje ponašanja obrane i vratara, odabir kuta pod kojim se skače (npr. s krilnih pozicija) te odluku hoće li se uputiti klasični udarac ili sa zadrškom. Udarac na vrata je najvažnije sredstvo napada u rukometu, jer omogućuje brzo i efikasno postizanje golova. Stoga je potrebno u radu s mladima udarac na vrata primjenjivati u sljedećim fazama napada:

- U protunapadima, nakon prekršaja ili prekida igre
- U zoni šuta kao odgovor na brzi napad.
- U kombinacijama s varkama i lažnim dodavanjima

Također je potrebno predočiti taktičke situacije koje podrazumijevaju:

- Šut s vanjske pozicije - snažan udarac preko blokova
- Šut s krila - iskorištavanje malog kuta uz skok u prostor
- Šut s crte (kružni igrač) - brza reakcija iz okreta u gužvi
- Priprema - pravilno pozicioniranje tijela, stabilizacija noge i lopte
- Izvođenje - kombinaciju brzine udarca i točnosti, često uz varke ili lažna dodavanja
- Kontrola - sposobnost prilagođavanja udarca prema položaju vratara
-

2.4. Vježbe za usavršavanje udaraca na vrata

Vježbe za usavršavanje udarca na vrata izvode se u različitim situacijama: iz uporišta, iz skoka, u padu. Koriste se kompleksi vježbi s varkama, lažnim dodavanjima i simulacijom pritiska vratara. Vrlo je važno trenirati koordinaciju nogu, ruku i tijela te brzinu reakcije. Kako bi se napredovalo potrebno je raditi na:

- Preciznosti i pravovremenosti udarca
- Kombinaciji udaraca na vrata s varkama, lažnim dodavanjima i lažnim udarcima
- Treniranju u različitim situacijama savladavajući prepreke s loptom u ruci

Za poboljšanje preciznosti šuta u rukometu ključno je izolirati tehniku i ponavljati ciljane kretnje, a zatim te iste vježbe izvoditi pod pritiskom.

Konkretne i specifične vježbe:

- Vježbe na prazan gol (izolacija i tehnika)
- Šutiranje u mete (markeri) - postave se plastične mete, elastične trake ili obruči u sva četiri kuta gola. Udarci se realiziraju s linije 9 metara (iz skoka ili s tla) s ciljem pogotka u postavljene mete.
- Vježbe "kontra kuta" prilikom kojih izvođač s jedne strane vanjske pozicije skače prema sredini, ali u zraku mora zasukati tijelo i šutirati u bliži gornji ili donji kut (suprotno od smjera kretanja tijela). Na taj način razvija se kontrola zgloba.
- Vježbe s vratarom ili preprekom - situacijska preciznost: Vratar stoji u statičnom bloku zauzimajući određeni položaj (npr. zatvori donji desni kut i raširi ruke), a izvođač u punom naletu treba u što kraćem vremenu uočiti slobodan prostor i plasirati loptu točno tamo gdje je gol prazan.
- Udarac na vrata preko prepreke (blokera). Postavi se nekoliko obrambenih igrača ili švedski sanduk na koji se okomito nasloni deblja strunjača (2x1,5m) na liniju 6 metara. Izvođač treba u skoku uputiti precizan udarac iznad ili pored bloka, strunjače, ciljajući kutove gola koje vratar zbog postavljenog bloka ili prepreke ne vidi dovoljno.
- Udarac na vrata odrazom s nižeg švedskog sanduka kako bi imao duži i viši let te osjetio poziciju u kojoj ima bolju kontrolu nad vratarom. Vježba se može izvoditi i kombinacijom nižeg i višeg švedskog sanduka (prvi korak je ispred sanduka, drugi korak je na nižem, a treći se izvodi s višeg sanduka, koji je razmaknut u odnosu na prethodni). Radi sigurnog doskoka potrebno je osigurati i fiksirati adekvatnu strunjaču iza višeg sanduka.
- Udarac na vrata nakon prolaza između dva viša švedska sanduka. Razmak između sanduka može se postepeno smanjivati. Vježba se može kombinirati i postavljanjem stalka ispred jednog sanduka na kojem izvođači imaju zadatak izvesti varku te nakon prolaska između sanduka realizirati udarac na vrata.
- Vježbe pod opterećenjem i umorom koristeći signalizaciju, markere (kartoni u boji) čime se poboljšava kognitivna preciznost. Izvođač započinje kretanje prema vratima te u trenutku odraza u zrak, trener koji se nalazi iza vrata, podiže marker određene boje (npr. crveni za donji lijevi kut, žuti za gornji desni kut). Igrač mora u zraku procesuirati informaciju i pogoditi traženu zonu.
- Preciznost pod visokim pulsom - izvođač prelazi intenzivan poligon (trčeći preko prepreka, izvodi razne skokove preko švedske klupe ili prepone i sl.) te odmah nakon izvedenog zadatka dobiva loptu te upućuje precizan udarac u zadanu metu na vratima. Ova vježba simulira zadnje minute utakmice kada umor utječe na tehniku i jakost izvedbe.

- Vježbe za krilne igrače - krilni igrači vježbaju skok s malog kuta prema sredini šesterca, maksimalno produžujući let. Kut se može regulirati postavljanjem obrambenog igrača, stalka ili švedskog sanduka, te se može postepeno smanjivati. Cilj je zadržati loptu do zadnjeg djelića sekunde dok se vratar ne "otvori", a zatim uputiti preciznu loptu ili udarac s rotacijom, lobom u dalji kut. Vježba se može raditi i odrazom sa švedske klupe ili nižeg sanduka.
- Vježbe za kružne igrače izvode se na različite načine. Izvođač okrenut leđima prema vratima izvodi brzi okret te udara prema vratima iz skoka ili pada. Vježba se može izvoditi i s preprekom iza kružnog igrača (obrambeni igrač, švedski sanduk, lutka ili sl.). Preporučljivo je koristiti i varke prije završnog udarca. Kada se uči udarac s padom preporučljivo je staviti strunjaču iza linije 6 m.
- Vježbe za poboljšanje mekoće zglobova - udarac teniskom lopticom u zid na način da se prvo podiže savijeni lakat te se podlaktica iz donjeg položaja postavlja u gornji položaj u kojem se loptica nalazi iznad visine glave, nakon čega se izvodi udarac. Potrebno je usredotočiti se na usklađene pokrete zglobova ramena, lakta i šake s akcentom na mekani pokret nazad-naprijed u zglobu lakta, kojim se izaziva tzv. „efekt biča“. Kod udarca bičem sila prelazi s trupa na rame, zatim lakat i na kraju na podlakticu i šaku. Vježbu kombinirati i s loptama različitog opsega, od manjeg do standardnog primjerenog uzrastu i spolu.

3. Zaključak

Detaljnom razradom metodologije učenja udaraca na vrata, uz opis i razradu osnovnih udaraca te povezanih elemenata, s naglaskom na raznolikost motoričkih sadržaja, ostvaren je cilj ovog uratka koji je usmjeren na doprinos učenju i usavršavanju vrlo značajnog elementa rukometne igre u mlađim dobnim skupinama.

4. Literatura

1. Burger, A. (2016). Kinematičko i ekspertno modeliranje odabranih elemenata tehnike u rukometu, doktorska disertacija, Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet (str 54 – 56). Dostupno na URL adresi: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://scispace.com/pdf/kinematicko-i-ekspertno-modeliranje-odabranih-elemenata-53oeua2kn6.pdf#:~:text=Rezultati%20su%20pokazali,u%20rukometu. Datum pristupa: 8. kolovoza 2026.
2. Dolinšek, A., Juršnik, A. (2020). Osnovni tehnički elementi rukometa u osnovnoj školi. Varaždinski učitelj : digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje Vol 3 br. 4 (str. 127-135). Varaždin. Dostupno na URL adresi: https://hrcak.srce.hr/varazdinskiuciteljcasopis. Datum pristupa: 7. kolovoza 2026.
3. Eliasz, J. (1996). The relationships between throwing velocity and motor ability parameters of the highperformance handball players. Institute of Sport: Warszaw.
4. Filipović, R. (1990). Anglizicmi u hrvatskom ili srpskom jeziku. Zagreb : Jugoslavenska akademija znanosti i umjetnosti, Školska knjiga.
5. Foretić, N., Erceg, M., Bradarić, A., Tocilj, Lj. (2005). Povezanost nekih motoričkih sposobnosti i brzine udarca kod rukometaša predadolescentne dobi. Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje „Sport-rekreacija-fitness“ Split, 73-77.
6. Hudeček, L., Mihaljević, M. (2010). Hrvatski terminološki priručnik. Zagreb : Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje.

7. Milošević, B., Posavec, J., Golub, Z. (2025). Pravila rukometne igre; verzija dokumenta: 2.1, Udruga hrvatskih rukometnih sudaca. Dostupno na: www.zrssdz.hr (Datum preuzimanja 1. 08. 2026.).
8. Nikolić-Hoyt, A. (2005). Hrvatski u dodiru s engleskim jezikom. U: Sočanac, Lelija, Žagar-Szentesi, Orsolya, Dragičević, Dragica, Dabo-Denegri, Ljuba, Menac, Antica, Nikolić-Hoyt, Anja. Hrvatski jezik u dodiru s europskim jezicima. Prilagodba posuđenica. Zagreb : Nakladni zavod Globus, 179—205.
9. Omrčen, D., Bobić, G., Jurakić, D. (2011). Rukometno nazivlje analiza izabranih primjera, Filologija Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti No 56, 111—136. Dostupno na URL adresi: https://hrcak.srce.hr/broj/6092. Datum pristupa: 7. kolovoza 2026.
10. Pavlin, K. (2005). Taktika rukometa, Zagreb: Zorica Pavlin.
11. Pori, P., Bon, M., Šibila, M. (2005). Izvedba skok šuta u rukometu – kinematički model procijenjen ekspertnim modeliranjem, Kinesiology, Vol. 37 No. 1. (str. 40 – 49). Zagreb: Kineziološki fakultet. Dostupno na URL adresi: https://hrcak.srce.hr/broj/428. Datum pristupa: 7. kolovoza 2026.
12. Radić, N. (2012) Rukomet od početnika do vrhunskog igrača, RD Ribnica Riko hiše – Ribnica.
13. Rogulj, N., Foretić, N. (2007). Škola rukometa, Split : Znanstveno-sportsko društvo Grifon.
14. Rogulj, N. (2019). Teorija i metodika rukometa, Kineziološki fakultet u Splitu (str. 44 – 48).
15. Vuleta, D. (1997). Kineziološka analiza tehničko-taktičkih sadržaja rukometne igre. (Disertacija) Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
16. Vuleta, D., Milanović, D., Rataj , I.(2007). Vrednovanje tehničko-taktičkih elemenata srednjih vanjskih napadača u rukometu. 16. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 554-560.
17. Zvonarek, N., Vuleta, D., Hraski, Ž. (2004). Kinetička analiza dvije različite tehnike izvođenja skok-šuta u rukometu. U: Rukomet znanstvena istraživanja (Vuleta, D., Milanović, D. i sur.). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.