

UNIVERZITET U BEOGRADU  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA  
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE



PRIMENA ELEMENTARNIH IGARA U  
OBUČAVANJU HVATANJA I DODAVANJA U  
RUKOMETU

ZAVRŠNI RAD

STUDENT:

Ljubodrag Matić 109/2017

MENTOR:

prof. dr Zoran Valdevit

Beograd, 2023

UNIVERZITET U BEOGRADU  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



PRIMENA ELEMENTARNIH IGARA U  
OBUČAVANJU HVATANJA I DODAVANJA U  
RUKOMETU

ZAVRŠNI RAD

STUDENT:

Ljubodrag Matić 109/2017

Dr Zoran Valdevit, redovni profesor - mentor

Dr Milan Petronijević, docent - član

Datum odbrane: \_\_\_\_\_

Dr Vladimir Milošević, docent - član

Ocena: \_\_\_\_\_

Beograd, 2023

## **Sažetak:**

Rukomet je dinamičan i brz timski sport koji zahteva izvanrednu koordinaciju, snagu i veštinu. Metod obučavanja u rukometu igra ključnu ulogu u razvoju veština igrača i timova. Kombinacija teorijskog znanja i praktičnih vežbi omogućava razvoj igrača na svim nivoima.

Jedan od bitnijih segmenata obučavanja u rukometu je primena elementarnih igara prilikom obučavanja tehničko-taktičkih elemenata igre pa tako i kod hvatanja i dodavanja. Ove igre se koriste za razvijanje osnovnih veština hvatanja lopte, pravilnog držanja tela i preciznosti pri dodavanju. Kroz različite vežbe, igrači uče kako da efikasno sarađuju sa saigračima i kako da pravilno reaguju u različitim situacijama na terenu.

Kroz ovaj metod, igrači stiču samopouzdanje i postaju svesni svojih individualnih sposobnosti, ali i važnosti timskog rada. Takođe, elementarne igre pomažu u razvijanju brzine reakcije i donošenju odluka u trenucima pritiska, što je ključno za uspeh u rukometu.

**Ključne reči:** rukomet, elementarne igre, hvatanje i dodavanje

## **Abstract:**

Handball is a dynamic and fast team sport that requires extraordinary coordination, strength and skill. The handball training method plays a key role in developing the skills of players and teams. The combination of theoretical knowledge and practical exercises enables the development of players at all levels.

One of the most important segments of training in handball is the application of elementary games when training the technical-tactical elements of the game, including catching and passing. These games are used to develop the basic skills of catching the ball, proper posture and passing accuracy. Through various exercises, players learn how to effectively cooperate with their teammates and how to react correctly in different situations on the field.

Through this method, players gain confidence and become aware of their individual abilities, but also the importance of teamwork. Also, elementary games help develop reaction speed and decision-making in moments of pressure, which is key to success in handball.

**Key words:** handball, elementary games, catching and passing

# SADRŽAJ

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. UVOD .....                                                                                                       | 1  |
| 2. Definisanje osnovnih pojmova elemenata tehnike .....                                                             | 2  |
| 2.1. Elementi tehnike i taktike u rukometu .....                                                                    | 2  |
| 2.2. Hvatanje i dodavanje lopte .....                                                                               | 3  |
| 2.2.1. Hvatanje lopte .....                                                                                         | 3  |
| 2.2.2. Dodavanje lopte.....                                                                                         | 5  |
| 2.3. Metodika obučavanja elemenata tehnike .....                                                                    | 7  |
| 2.3.1. Analitički metod obučavanja .....                                                                            | 7  |
| 2.3.2. Sintetički metod obučavanja .....                                                                            | 8  |
| 2.3.3. Kompleksni metod obučavanja .....                                                                            | 9  |
| 2.4. Elementarne igre .....                                                                                         | 10 |
| 3. Predmet, cilj i zadaci.....                                                                                      | 12 |
| 4. Elementarne igre za obučavanje hvatanja i dodavanja .....                                                        | 13 |
| 4.1. Elementarne igre za obučavanje tehničko-taktičkih aktivnosti u hvatanju i dodavanju kod mlađih kategorija..... | 13 |
| 5. Zaključak.....                                                                                                   | 27 |
| LITERATURA I IZVORI .....                                                                                           | 28 |

## 1. UVOD

Rukomet je dinamičan sport koji zahteva visok nivo tehnike, taktičkih veština i brzih reakcija. Mlađe kategorije rukometaša, kao budući nosioci razvoja ovog sporta, zahtevaju posebnu pažnju i pristup u obučavanju. U tom kontekstu, primena elementarnih igara može igrati ključnu ulogu u razvoju njihove sposobnosti hvatanja i dodavanja lopte.

Definicija igre kao dobrovoljne i nezavisne aktivnosti donosi duhovno obogaćenje i radost, vrednosti koje nadmašuju materijalno bogatstvo (Nemec, 1999). Još od rane faze detinjstva, igra služi kao osnovno sredstvo učenja, komunikacije i razvijanja socijalnih veština, zadovoljavajući osnovne potrebe mladih. Igre prirodno obuhvataju različite oblike kretanja, poput trčanja, skakanja, bacanja, udaranja, gađanja, preskakanja prepreka, penjanja i hvatanja. Aktivnosti tokom igre podstiču razvoj motoričkih sposobnosti i funkcionalnosti kod dece (Foretić i Rogulj, 2006).

Ključno je da pristup igri ne bude previše restriktivan, kako bi deca imala prostora da svojom kreativnošću oblikuju nove i zanimljive igre. Motivisana deca, koja imaju mogućnost izražavanja svojih ideja, bolje usvajaju pravila, preciznije izvode pokrete i pronalaze duboko zadovoljstvo učešćem u igri.

Savremeni rukomet zahteva od igrača preciznost, brzinu i taktičko razmišljanje. Ključni elementi ovog dinamičnog sporta, kao što su hvatanje lopte i precizno dodavanje, igraju jednu od bitnijih uloga u postizanju uspeha na terenu. Kako bismo igračima omogućili da usavrše ove tehničko-taktičke veštine, koristimo igre kao efikasan "alat" za obuku. Kroz dinamične situacije i realistične scenarije, igre omogućavaju igračima da unaprede svoje tehničke veštine dok istovremeno razvijaju taktičko razmišljanje.

Ovaj rad ima za cilj doprineti širem razumevanju važnosti primene elementarnih igara u obučavanju hvatanja i dodavanja lopte kod rukometaša mlađih kategorija.

## 2. Definisanje osnovnih pojmova elemenata tehnike

### 2.1. Elementi tehnike i taktike u rukometu

- Termin taktika potiče od grčke reči “taktike” koja označava način, postupak ili sredstvo koje se upotrebljava da bi se ostvario neki cilj.
- Taktika je “smišljena i planska aktivnost pojedinca, grupe igrača ili ekipe, kojoj je svrha da pojedine situacije u igri, ili njen celi tok, predvidi i na osnovu toga pronađe najbolja rešenja” (Tomljanović i Malić, 1982).
- Pod pojmom „taktika u sportu”, Popmihajlov (1983) podrazumeva „plansku i smišljenu aktivnost učesnika sportskog takmičenja. Cilj joj je da predvidi način delovanja protivnika, te na osnovu procene sopstvenih mogućnosti nađe najpovoljnija rešenja”.

Jedna od osnovnih sistematizacija taktike u rukometu se odnosi na faze u igri. Na takav način se razlikuju taktika igre u napadu i odbrani.

Napad se dešava od trenutka osvajanja lopte ili nakon primljenog gola, a odbrana se dešava od trenutka gubitka poseda lopte ili nakon postignutog gola. Kod obe spomenute faze u igri razlikujemo individualnu, grupnu i kolektivnu taktiku igre (Valdevit, Petronijević i Karišik, 2020).

#### **Individualna taktika napada deli se:**

- na igru bez lopte i
- igru sa loptom.

#### **Elementi individualne taktike igre bez lopte su:**

- Otkrivanje,
- Utrčavanje,
- Pretrčavanje i
- Fintiranje.

#### **Elementi individualne taktike igre sa loptom su:**

- Vođenje,
- Hvatanje,
- Dodavanje,
- Šutiranje i
- Fintiranje.

Važno je napomenuti da se individualna taktika upotpunjuje timskom taktikom kako bi se postigao uspeh u rukometu. Odbrana i napad moraju biti koordinisani kako bi se postigla sinergija između igrača, a pojedinačne veštine igrača doprinose uspehu cele ekipe.

## 2.2. Hvatanje i dodavanje lopte

Hvatanje i dodavanje lopte su najčešće korišćeni elementi rukometne igre. Nije moguće organizovati bilo kakvu ofanzivnu aktivnost koja ne sadrži ove elemente (Karišnik, Goranović i Valdevit, 2013). U svetu sportske dinamike, gde svaki trenutak može biti presudan, elementi poput hvatanja i dodavanja lopte postaju suštinski delovi individualne tehnike. U toku rukometne igre, hvatanje predstavlja trenutak uspostavljanja kontrole nad loptom. Ovaj tehnički element u tandemu sa dodavanjem, čini osnovu taktičkog repertoara svakog rukometaša.

Antić (2018) ističe da treniranje ovih elemenata tehnike zahteva posebnu pažnju, jer je hvatanje osnovni način za dolazak u posed lopte, a dodavanje je način da se ostvari saradnja između saigrača. Kada se spominje dodavanje najčešće se misli na bacanje lopte jednom rukom, mada je dozvoljena i upotreba obe ruke.

Hvatanje i dodavanje lopte predstavljaju jedan od značajnijih segmenata rukometne igre. Dobro izvedeni, ovi elementi omogućavaju igračima da uspostave kontrolu nad loptom, stvore prilike za napad i daju timu prednost. Savladavanjem tehnike hvatanja i dodavanja lopte, igrači postaju osposobljeni za igru, ali i za usavršavanje ostalih tehničko-taktičkih elemenata rukometne igre.

### 2.2.1. Hvatanje lopte

Hvatanje lopte je element individualne tehnike sa loptom. Posmatrajući rukometnu igru, možemo reći da su hvatanje i dodavanje najčešće korišćeni elementi igre tj. nijednog trenutka se ne može zamisliti napadačka aktivnost, bez elementa hvatanja lopte (Karišnik i sar, 2013).

Hvatanje lopte je momenat kada uspostavljamo kontakt sa loptom. U većini slučajeva loptu hvatamo sa dve ruke mada u novije vreme često možemo videti i hvatanje jednom rukom. Osnovno hvatanje je u visini “trougla” koji sačinjavaju glava i oba ramena. Igrač koji hvata loptu je u iskoračnom stavu, težina tela na oba stopala, kolena polusavijena, trup prav. Ruke su u predručenju, laktovi “povijeni”, palac je do palca pod uglom 45 – 90 stepeni, šake u dorzalnoj fleksiji, dlanovi okrenuti ka lopti. Laktovi nisu široko postavljeni. Ruke i šake moraju biti opuštene. Hvatanje je povezano sa pokretom amortizacije koji se ne spominje igraču već se insistira na položaju i mekoći ruku (Valdevit i sar, 2020).

Amortizacija pri dodavanju lopte prilagođava se snazi bacanja. U slučaju blagih dodavanja amortizacija se ostvaruje preko zgloba šake, dok kod snažnijih bacanja, pored zgloba šake, dolazi do amortizacije i preko zgloba lakta.

Hvatanje lopte u rukometu prolazi kroz nekoliko faza (<https://pdfcoffee.com/tehnika-rukometa-5-pdf-free.html>):



1. **Pozicioniranje:** Pravilan položaj igrača je osnova uspešnog hvatanja. Pravilno postavljanje tela omogućava bolje procenjivanje putanje lopte i optimalno zauzimanje položaja za hvatanje.
2. **Pružanje ruku:** Dok lopta dolazi prema igraču, on pruža ruke prema njoj. Ruke treba da budu otvorene i spremne za prijem lopte. Prsti treba da budu blago razdvojeni kako bi se stvorila šira površina za hvatanje.
3. **Kontakt s loptom:** Ključno je pravilno proceniti brzinu, visinu i putanju lopte, kako bi se uspešno sinhronizovao trenutak hvatanja. Kontakt između ruku i lopte treba da bude precizan i kontrolisan.
4. **Amortizacija:** Nakon kontakta s loptom, igrač treba da umanja silu udarca tako što će blago povući ruke prema svom telu. Ova amortizacija smanjuje pritisak koji bi udarac lopte mogao da izazove, i olakšava hvatanje.
5. **Kontrola:** Nakon uspešnog hvatanja, igrač treba da obezbedi potpunu kontrolu nad loptom. Ovo podrazumeva čvrsto držanje lopte u rukama i spremnost za naredne akcije.

U zavisnosti od situacije u kojoj se igrač nalazi, hvatanje se može izvoditi:

- u mestu ili u pokretu,
- obema rukama ili jednom rukom.

Lopta se može uhvatiti na različitim visinama:

- hvatanje u visini glave i grudi,
- hvatanje iznad visine glave,
- hvatanje u visini kukova,
- hvatanje u visini kolena i
- hvatanje ispod visine kolena.

Takođe, lopta prema igraču može da ide i na različite načine:

- kroz vazduh,
- odbijanjem od podloge i
- kotrljanjem po tlu (Zvonarek i Tomac, 1999).

Pravilna tehnika hvatanja lopte je osnova za izgradnju pouzdane i efikasne rukometne igre. Preciznost, brza reakcija i kontrola nad loptom su bitni faktori koji omogućavaju igračima da brzo donesu odluke koje će doprineti kvalitetnom ispoljavanju u toku igre.

## 2.2.2 Dodavanje lopte

Kao što je već pomenuto, zajedno sa hvatanjem lopte, ovaj tehnički element je najzastupljeniji u igri, a samim tim i treningu ovog elementa treba posvetiti posebnu pažnju. Dodavanje je element rukometne tehnike koji predstavlja način prenošenja lopte između saigrača. Najčešće se dodavanja obavljaju jednom rukom, iako pravila igre dozvoljavaju primenu ovog elementa sa obe ruke. Cilj dodavanja u rukometu je omogućiti saradnju između dva igrača. Kroz precizno dodavanje igrači grade poverenje, olakšavajući stvaranje šansi za postizanje golova. Ova saradnja je ključna za ostvarivanje taktičke prednosti i uspešan timski rad.

Sama tehnika dodavanja lopte odvija se u četiri faze (Zvonarek i Tomac, 1999) i to su:

1. faza – od momenta hvatanja lopte kojoj igrač pruža ruke prema lopti dok ona dolazi do njega i momenta amortizacije lopte.
2. faza – zamah rukom gde igrač jednom rukom odvodi uhvaćenu loptu u položaj za dodavanje. Najkraćim putem igrač dovodi loptu iznad ramena. Ugao u zglobu lakta ne sme biti manji od 90 stepeni.
3. faza – bacanje lopte počinje iskorakom noge napred nakon čega sledi prenos impulsa kroz mišiće trupa, nadlaktice, podlaktice i na kraju šake. Lopta se odvaja od dlana i baca preko tri srednja prsta koji određuju pravac kretanja lopte.
4. faza – “praćenje” lopte prilikom čega nakon izbačaja lopte ruka ostaje ispružena i pogledom se prati smer njenog kretanja.

Najčešća greška koja sa javlja prilikom obučavanja ovog tehničko-taktičkog elementa je prečvrsto držanje lopte prstima, kao i da je zglob “ukočen”. Takođe, često se dešava da se lakat ne vrati do mogućih granica ili da se lakat i ruka sa loptom pomere ispred ramena (Antić, 2018).

Zvonarek i Tomac (1999) dele dodavanja lopte na:

- kratka i duga,
- direktno i odbijajući od poda,
- napred i bočna i
- izvedena u mestu i pokretu.

Da bi dodavanje bilo uspešno i kvalitetno ono treba biti pravovremeno, precizno i brzo. Naravno, veoma je važno da saigrač koji prima loptu to uradi na kvalitetan način. Naime, ukoliko saigrač ne uspe da pravilno uhvati loptu, celokupna svrha samog dodavanja gubi na značaju.

Dodavanje je veština koja zahteva koordinaciju, preciznost i donošenje brzih odluka. Kvalitetno izvedeno dodavanje može otvoriti prostor za bolju igru, stvarati povoljne pozicije za šut i olakšati protok lopte u igri. Osim tehničke veštine izvođenja dodavanja, važno je i razvijanje komunikacije i međusobnog razumevanja sa saigračima kako bi se dodavanje izvelo pravovremeno i precizno.



Slika 1 – Dodavanje lopte

## 2.3. Metodika obučavanja elemenata tehnike

Obuka je sticanje znanja, veština i stavova po unapred utvrđenom planu i programu. Kao rezultat učenja razvijaju se teorijske i praktične veštine (Bjelica, 2006). Pod obučavanjem se smatra put od prvih pokušaja do relativnog konačnog dinamičkog stereotipa koji je veoma složen, a za mnoge pojedince i nedostižan.

Da bi se odgovorilo na pitanje kako se usvaja tehnika složenog kretanja, neophodno je prije toga poznavanje tog složenog kretanja.

U praksi sportskog treninga najčešće se primjenjuju sledeće metode obučavanja:

- analitička metoda obučavanja,
- sintetička metoda obučavanja i
- kompleksna metoda obučavanja.

Svaka od ovih metoda ima svoj način obuke. Takođe, veoma je važno iskustvo trenera koji će od situacije i procene svoje grupe izabrati najbolji metod rada. Sva tri metoda imaju poseban pristup obučavanju (Bjelica, 2006).

### 2.3.1. Analitički metod obučavanja

Svako složeno kretanje može da se podeli na segmente, tzv. „dinamičke celine”, koji se prvo odvojeno uče, pa se posle međusobno povezuju. Ova se metoda najčešće koristi prilikom obučavanja složenih sportskih kretanja.

To su najčešće jednoaktna ili aciklična složena kretanja, koja su mnogo složenija od cikličnih (trčanje po stazi, trčanje na skijama, trčanje na klizaljicama, trčanje na koturaljkama, plivanje, vožnja bicikla, veslanje i sl.). Aciklična kretanja su sastavljena od sukcesivno povezanih faza i nije ih uvek lako uvežbati (Bjelica, 2006).

Prema Jovanoviću (2018) svaka od metoda ima prednosti i nedostatke.

Prednosti analitičke metode su:

- Razumevanje strukture i vrednosti: Spajanjem sastavnih delova u celinu omogućava igračima bolje razumevanje ukupne strukture i važnosti svake komponente aktivnosti ili vežbe.
- Različiti kvalitet izvođenja sastavnih delova: Vežbanjem pojedinačnih delova omogućava se fokusiranje na svaki segment tehnike ili veštine, što može dovesti do preciznog izvođenja svake komponente.
- Otežano povezivanje delova u celinu: Ova metoda pomaže igračima da razviju sposobnost da pravilno povežu sastavne delove u složenu celinu, što je ključno za koordinaciju i sinhronizaciju pokreta.

Nedostaci analitičke metode su:

- Gubljenje vremena u pokušajima spajanja delova: Ponekad, trud koji je uložen u razdvajanje i pojednostavljivanje delova može dovesti do gubljenja vremena kada igrači pokušavaju ponovo povezati sve delove u celinu.
- Drugačiji kvalitet izvođenja sastavnih delova: Postoji mogućnost da igrači savladaju svaki sastavni deo zasebno, ali kada se pokuša izvesti celina, može se primetiti da kvalitet izvođenja nije isti kao kod izvođenja pojedinih delova.
- Otežano povezivanje sastavnih delova u celinsku radnju: Neki igrači mogu imati teškoće u usklađivanju sastavnih delova u skladnu celinu, što može dovesti do manje efikasnog izvođenja kompleksne aktivnosti.

### 2.3.2. Sintetički metod obučavanja

Svako složeno kretanje može da se obučava u celini (Bjelica, 2006), što zavisi od:

- stepena složenosti tog kretanja i
- motorno-koordinacionih sposobnosti budućeg sportiste.

Ovom metodom se uvežbavaju i ona aciklična kretanja, koja ne mogu da se razlože na „dinamičke celine”. Promene se dešavaju na nivou sile, brzine i izdržljivosti, na nivou promene morfološkog statusa, kao i u sferi složenog psihičkog razvoja.

Prema Jovanoviću (2018) obučavanje sintetičkom metodom ima svoje prednosti i nedostatke.

Prednosti sintetičkog metoda su:

Pokreti se ponavljaju u odgovarajućem redosledu: Ponavljanje jednostavnih pokreta omogućava usvajanje ispravnog redosleda koraka ili komponenti, što je bitno za preciznost i efikasnost.

Sportista bolje razume zavisnost između sastavnih delova: Razdvajanjem i savladavanjem pojedinačnih delova pokreta, sportista može dublje razumeti kako se delovi međusobno povezuju kako bi se izveo kompleksan pokret.

Učvršćuje se nervno-mišićna veza - kao za vreme takmičenja: Ponavljajući pokrete, sportista jača vezu između mozga i mišića, omogućavajući brže i preciznije reakcije tokom igre ili takmičenja.

Nedostaci su sintetičkog metoda obučavanja su:

Delovi nisu savladani pa se uvežbavaju u nejednakom stepenu: Iako se pokreti ponavljaju, postoji rizik da pojedini delovi pokreta ne budu podjednako uspešno savladani, što može uticati na ukupnu preciznost.

Ne nastavlja se čvrsta struktura i ritam cele radnje: Fokusiranje na pojedinačne delove može dovesti do gubitka osećaja za ritam i strukturu celokupnog pokreta.

Izvođenje težih delova pokreta: Ponekad pojedini delovi pokreta mogu biti izazovniji od drugih. Ponavljanje tih težih delova može izazvati frustraciju ili pad motivacije.

Nemogućnost izvođenja pojedinih sastavnih delova celine pokreta - pad motivacije: Ako sportista ne može da savlada određene delove pokreta, to može smanjiti njegovu motivaciju i samopouzdanje.

### 2.3.3 Kompleksni metod obučavanja

Najčešći oblik obučavanja je obučavanje kompleksnom metodom. Nakon što se pokuša sintetičkom metodom, vrlo lako se utvrde oni segmenti koji se teže obučavaju. Takvi segmenti se izdvajaju u „dinamičke celine” pa se obučavaju analitičkom metodom (Bjelica, 2006).

Racionalno korišćenje sintetičke i analitičke metode podrazumeva redosled načina primene metode. Prema Jovanoviću (2018) taj redosled je sledeći:

1. Definicija i opis radnje - demonstracija: Prvi korak je jasno definisanje i opisivanje same radnje ili veštine koju treba naučiti. Ovde se može koristiti i vizuelna demonstracija, gde se pokazuje kako se radnja izvodi.
2. Uvežbavanje radnje kao celine: Nakon što je radnja jasno predstavljena, igrači ili učenici vežbaju izvođenje cele radnje kao jedinstvenog pokreta. Ovo pomaže u stvaranju osećaja za celinu i njen ritam.
3. Vežbanje sa razdvajanjem na sastavne delove: Nakon što se celina vežba, prelazi se na detaljnije vežbanje gde se radnja razdvaja na sastavne delove ili komponente. Ovo omogućava fokusiranje na svaki deo pojedinačno radi preciznosti.
4. Učenje i vežbanje sintetičkom metodom, sa vraćanjem s vremena na vreme na analitički metod: Sintetička metoda podrazumeva vežbanje cele radnje kao celine. Međutim, povremeno se može preći na analitičku metodu gde se fokusira na pojedinačne delove radi dubljeg razumevanja i usavršavanja.

## 2.4. Elementarne igre

Pod pojmom elementarne igre definišemo igre za koje je karakteristično da su po formi kretanja i po sadržaju jednostavne i dostupne svakoj uzrasnoj grupi. One imaju svoja pravila i u različitim krajevima imaju različite nazive. Sam naziv elementarnih igara označava igre na tlu, na zemlji (Tomić, 1986). Deca i vaspitač, tj. nastavnik ili trener imaju zajedničke želje, da se upravo one održavaju u što prirodnijim uslovima. U fizičkom vaspitanju su poznate kao: jednostavne dečije, vesele, narodne igre.

Naziv elementarne igre označava da se njihov sadržaj sastoji od pojedinih osnovnih, prostih kretanja kao i od elemenata složenijih vežbanja koji se izvode u vidu posebne igre. Kao primer imamo primenu igre "Hvatalice", trčanje i dodir rukom upravo su elementi koji su predstavljeni u praktičnim životnim aktivnostima, kao i u sportskim igrama. U našem slučaju bacanjem i hvatanjem lopte mi kompletiramo i elemente rukometa hvatanja i dodavanja, kao i sve ostale koji su usko povezani sa elementima napada.

Karakteristike elementarnih igara su (Tomić, 1986):

- mogućnost zamišljenog i ostvarenog iskustva i doživljavanja, izmišljanja i pronalaženja, prema svojoj mašti ili ukusu (zadovoljenje motiva i drugih potreba, tj. fiziološkog stanja pojedinca),
- slobodno delovanje u vidu ispoljavanja: veštine, domišljatosti, kreativnosti, upornosti, prkosa, vedrine,
- iskazivanje stanja i želje kroz fizičku akciju pokretima koji se mogu izvoditi: brzi, snažni, spretni pokreti,
- jednostavnost – dostupnost radnje, jednostavna vežba i učenje,
- neograničeno trajanje,
- jednostavan, zgodan ili proizvoljan prostor za igru,
- jednostavan i praktičan pribor za igru,
- jednostavna pravila igre i
- uglavnom neograničen broj učesnika igre.

Broj elementarnih igara je praktično neograničen, ali se ipak one dele prema vrsti kretanja, prema mestu na kojem se igra, prema uticaju na vaspitanika, prema priboru koji se upotrebljava, prema godišnjem dobu, prema uzrastu igrača i sl.

U fizičkom vaspitanju u osnovi elementarne igre delimo prema njihovom uticaju (efektu) na izgrađivanje i poboljšanje osnovnih i izvedenih vrsta kretanja u vidu lokomocije, manipulacije i vladanja telom, kao i na ceo organizam, imajući pri tom u vidu sadržaj i način kretanja u pojedinim igrama i njihovu praktičnu primenljivost u drugim životnim situacijama.

Isti autor igre svrstava prema njihovom sadržaju i načinu kretanja u:

- igre sa trčanjem (i trčkanjem),
- igre sa skakanjem (i poskakivanjem),

- igre sa hvatanjem i bacanjem (gađanjem i dodavanjem),
- igre sa guranjem, vučenjem i nošenjem i
- igre sa trčanjem, skakanjem, hvatanjem i bacanjem.

Zavisno od uzrasta i polnih razlika, s obzirom na biološke i psihičke činioce, igre se dele još na:

- igre za decu od 4 do 6 godina (predškolski uzrast),
- igre za decu od 6 do 8 godina,
- igre za decu od 8 do 10 godina,
- igre za decu od 10 do 12 godina,
- igre za devojčice od 13 do 15 godina,
- igre za dečake od 13 do 16 godina i
- igre za omladinu i igre za odrasle.

Ova podela je u skladu sa prethodnim klasifikacijama, s tim što se pri izboru igara obraća pažnja na trajanje igre, složenost kretanja, intenziteta napora, veličinu, težinu i oblik rekvizita, kao i na veličinu igrališta.

Iako aktivnosti u igri pružaju mogućnost slobodnog delovanja i kretanja, navikavajući se na najcelishodnije odlučivanje pri izboru reagovanja, tj. ponašanja u nepredvidivim situacijama, treba stalno računati sa granicama delovanja jedinice obuhvaćene društvenim običajima i nužnim pravilima. Treba stalno misliti o tome da fizičko vaspitanje igrom nije prosto zabavljanje kao što ni vaspitač nije zabavljač (Tomić, 1986).



Slika 2 – “Baratanje” loptom



### 3. Predmet, cilj i zadaci

Pravilnim korišćenjem i primenom elementarnih igara u trenažnom procesu moguće je direktno uticati na proces obučavanja određenih tehničko-taktičkih elemenata kod mladih rukometaša. Upravo iz tih razloga je definisan **predmet rada** koji se odnosi na primenu elementarnih igara u obučavanju tehničko-taktičkih elemenata – hvatanja i dodavanja u rukometu.

Elementarne igre omogućavaju da se kroz kreiranje potrebnih uslova, kao i mogućnost formiranja pravila igre u skladu sa trenažnim potrebama, omogući olakšan rad na razvoju određenih tehničko-taktičkih aktivnosti. **Cilj rada** je da se prikažu različite vrste elementarnih igara, da se kroz analizu istih objasni način njihove primene u trenažnom procesu, kao i njihova mogućnost korišćenja u obučavanju hvatanja i dodavanja u rukometu.

**Zadaci rada** se odnose na prikupljanje relevantne i dostupne literature koja se bavi ovom problematikom.

U radu je primenjena deskriptivna metoda. Osim korišćenja dostupne literature, za potrebe pisanja ovog rada korišćeno je iskustvo relevantnih stručnjaka iz ove oblasti, kao i lično iskustvo.

## 4. Elementarne igre za obučavanje hvatanja i dodavanja

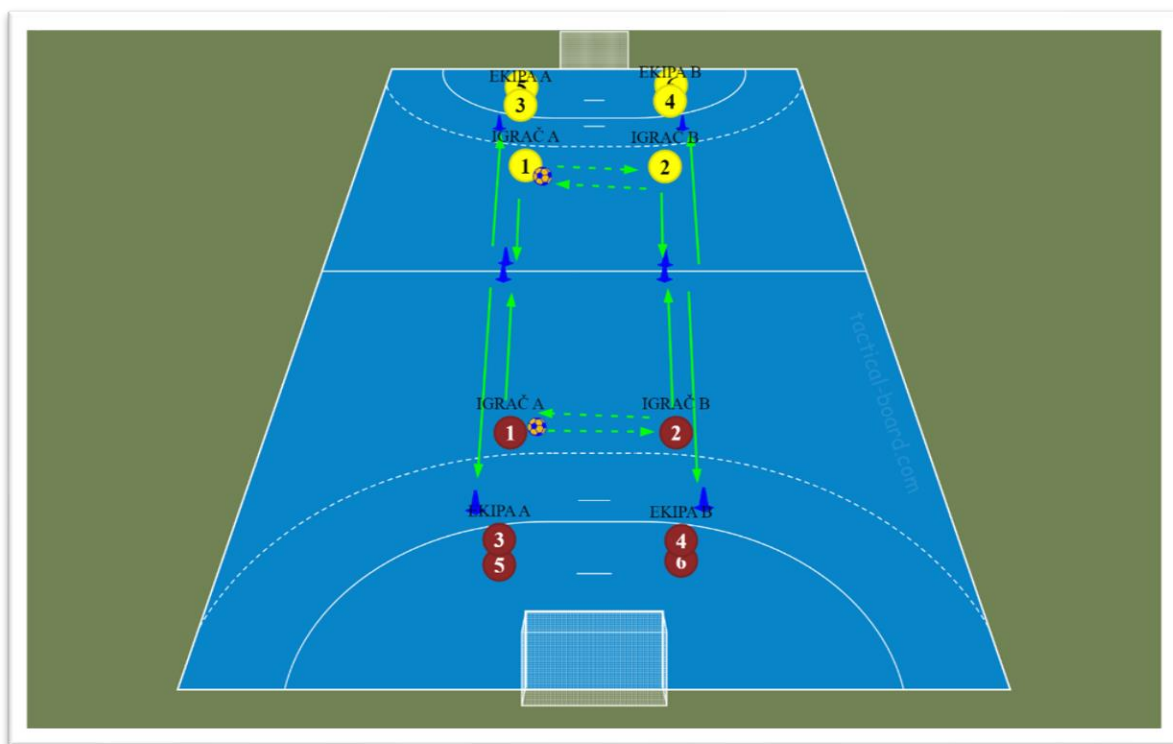
Tehnika hvatanja i dodavanja lopte spada u osnovne veštine koje igrači moraju usavršiti kako bi postali uspešni rukometaši. U cilju unapređenja ovih veština kod mlađih rukometaša, primena elementarnih igara predstavlja efikasan i zabavan pristup treningu.

### 4.1 Elementarne igre za obučavanje tehničko-taktičkih aktivnosti u hvatanju i dodavanju kod mlađih kategorija

U nastavku rada opisane su neke elementarne igre koje se mogu primeniti u treningu mlađih rukometaša i analizirati njihov uticaj na savladavanje tehničko-taktičkog elementa hvatanja i dodavanja lopte.

**Naziv igre:** Trka sa loptama

**Opis igre:** Igra Trka sa loptama (slika 3) predstavlja kreativan i dinamičan način za unapređenje osnovnih veština hvatanja i dodavanja u rukometu. Ova igra je osmišljena tako da podstiče saradnju, preciznost i brzinu među igračima kroz takmičarski duh i timsku interakciju.



Slika 3 – Trka sa loptama

### **Pravila igre:**

- Igrači se podeljuju u dve ekipe, a svaka ekipa formira više parova. Svaki par sastoji se od igrača koji hvata loptu (A) i igrača koji prima (B).
- Postavite markaciju ili tačku udaljenu od početne linije terena. Ova markacija će označiti polaznu tačku i tačku okretnice.
- Na znak, prvi par iz svake ekipe kreće. Igrač A loptu dodaje igraču B, a zatim zajedno prelaze do markacije dodavajući se uz primenu rukometnih pravila (maksimalno tri koraka sa loptom u posedu), i vraćaju se nazad.
- Kada se vrate nazad na početnu liniju, jedan od igrača kod koga je lopta završila po dolasku do početne markacije predaje loptu sledećem paru iz svoje ekipe.
- Taj par takođe ponavlja isti postupak: hvata loptu, prelazi do markacije i vraća se, prenoseći loptu na sledeći par.
- Cilj je da svi parovi obave ovaj zadatak što je brže moguće.
- Varijanta za kasnije usavršavanje tehnike hvatanja i dodavanja može biti uz istovremeno korišćenje dve lopte.
- Pobednička ekipa je ona u kojoj prvi završe svi parovi i koja obavi sve krugove.

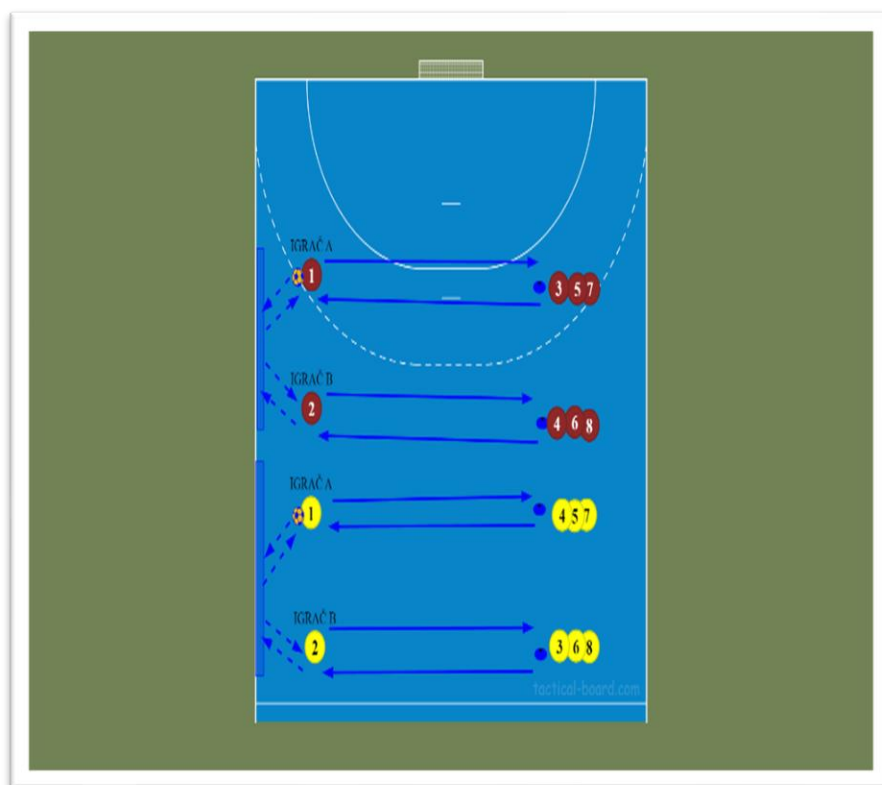
**Napomena:** Ovo su osnovna pravila igre. Mogu se dodati razne varijacije i prilagoditi se nivou veštine i broju igrača. Važno je osigurati fer uslove i bezbednost tokom igre.

### **Zaključak:**

Osim razvoja tehničkih aspekata igre, ovakve vežbe podstiču timsku koheziju, bolje razumevanje međusobnih uloga i efikasno komuniciranje. Kroz igru sa dve lopte, igrači su suočeni sa većim izazovima koji ih teraju da brže razmišljaju i bolje koordinišu svoje akcije. Ova vežba predstavlja vredan alat za trening rukometnih igrača svih nivoa veštine.

**Naziv igre:** Zidno dodavanje

**Opis igre:** Igra Zidno dodavanje (slika 4) predstavlja kreativan i dinamičan način za razvijanje osnovnih veština hvatanja i dodavanja kod dece. Ova igra kombinuje elemente igre sa loptom, saradnje i preciznosti, pružajući deci priliku da uče tehniku kroz zabavne sadržaje.



Slika 4 – Zidno dodavanje

**Pravila igre:**

- Na početnom signalu, prvi igrač (A) iz svakog para baca loptu na zid ili površinu.
- Drugi igrač (B) hvata loptu nakon što se odbije od zida i pokušava je kontrolisano dodati natrag ka zidu.
- Nakon završetka prvog dodavanja, igrač B opet hvata loptu nakon što se odbije od zida i ponovo je kontrolisano dodaje.
- Ovaj proces ponavlja se još jednom, ukupno tri puta, gde svaki igrač iz para (A i B) izvodi po tri dodavanja.
- Nakon poslednjeg dodavanja, oba igrača trče nazad do svoje početne linije gde predaju loptu sledećem paru.
- Ekipa koja prva završi sve parove i zadatke pobeđuje u ovoj igri.
- Ukoliko bilo koji od igrača napravi grešku prilikom hvatanja ili dodavanja, dobijaju se negativni poeni.
- Pobednička ekipa je ona koja završi zadatak brže, uz minimalan broj negativnih poena.

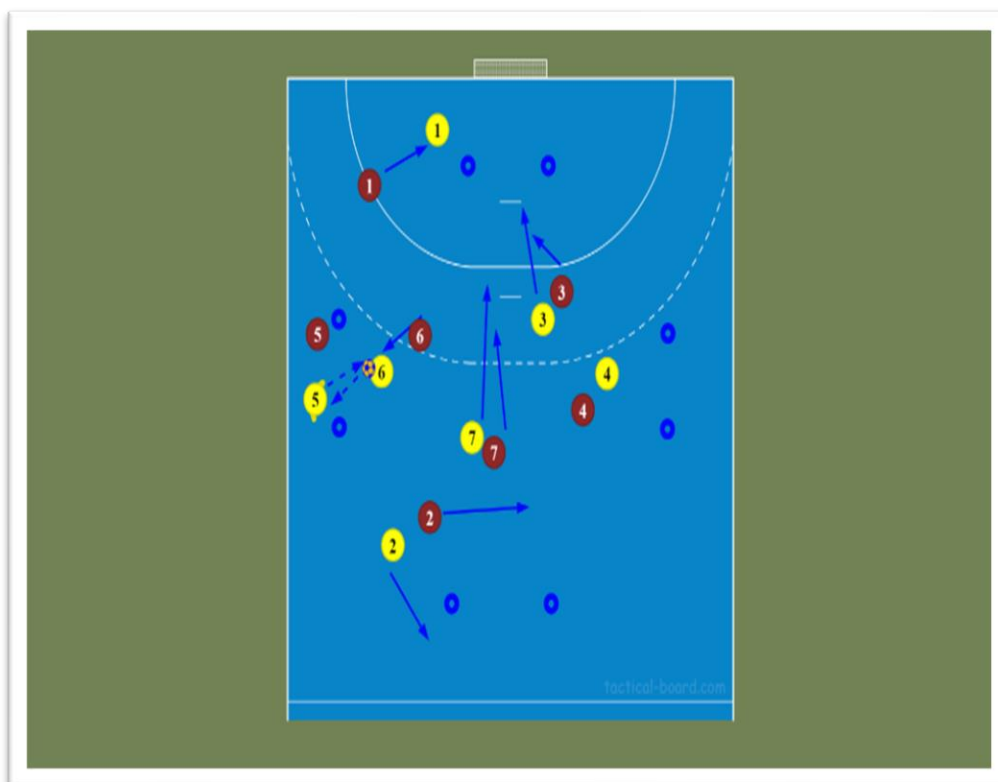
**Napomena:** Pravila o negativnim poenima podstiču igrače na tačnost i kontrolu, dodajući element takmičenja i izazova igri. Iako je brzina važna, pravilno izvođenje dodavanja ima ključnu ulogu u postizanju uspeha, ali je i konačan cilj ovakvog treninga.

**Zaključak:**

Ova igra omogućava deci da rade kao timovi, gradeći poverenje i razvijajući koordinaciju i preciznost. Igranje sa zidom kao površinom za dodavanje dodaje element neočekivanosti i podstiče decu da prilagode svoje reakcije. Uvođenjem negativnih poena za greške dodatno se naglašava važnost tačnosti i koncentracije.

**Naziv igre:** Portal lopta

**Opis igre:** Igra Portal lopta je inovativna i dinamična igra koja kombinuje strategiju, preciznost, brzinu i timske veštine (slika 5). Sa dve ekipe, svaka sa svojim ciljem i protivničkim presingom, ova igra stvara uzbuđenje i izazov za igrače svih nivoa veštine.



Slika 5 – Portal lopta

### Pravila igre:

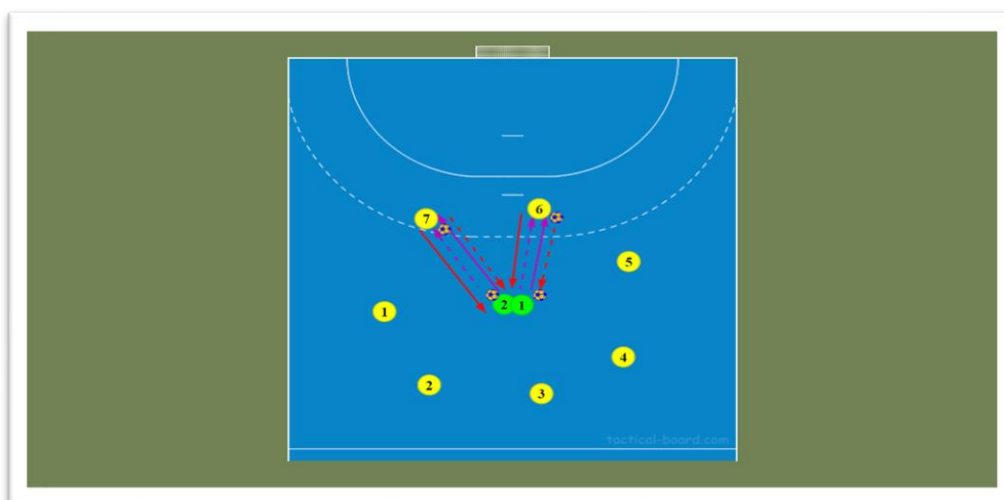
- Dve ekipe sa po sedam igrača.
- Rasporediti četiri para kapica u jednoj polovini terena. Rastojanje između kapica je 2 metara.
- Svaki igrač ima svog igrača iz suprotne ekipe koga čuva (presing).
- Lopta može da se baca samo od podloge između kapica. Kada igrač uspešno uhvati loptu između kapica, njegova ekipa osvaja poen. Cilj je uhvatiti loptu precizno između kapica.
- Igrači se slobodno kreću po celom terenu bez mogućnosti vođenja lopte. Potrebno je kretati se kako bi ostvarili što bolju poziciju za hvatanje i dodavanje, odnosno poziciju za osvajanje poena.
- Kada ekipa ukrade loptu od protivnika, oni preuzimaju napad i imaju priliku da osvoje poene.
- Pobednik je ekipa koja osvoji više poena za određeno vreme.

### Zaključak:

Portal Lopta stvara dinamično okruženje u kojem se ističu timska saradnja, preciznost i brza reakcija. Igrači se izazivaju da sarađuju kako bi uhvatili loptu između kapica i tako osvojili poene. Postavka kapica i presing dodaju element taktike, dok brzina presretanja lopte daje igri dinamičnost. Kroz ovu igru, igrači će unaprediti svoje veštine hvatanja i dodavanja, kao i sposobnost brzine odlučivanja i reakcije.

### Naziv igre: Sat

**Opis igre:** Igra Sat stvara uzbuđenje i izazov za igrače, promoviše timski duh i brzu razmenu informacija među članovima tima (slika 6). Ova igra naglašava važnost komunikacije, koncentracije i brze akcije kako bi se održala dinamika i uspešno izvršio zadatak.



Slika 6 – Sat

### Pravila igre:

- Igrači podeljeni ravnomerno (isti broj igrača) u dve ekipe su raspoređeni u dva različita kruga istog prečnika.
- Jedan igrača stoje unutar kruga, dok se lopta nalazi kod spoljnog igrača.
- Spoljni igrač sa loptom, baca loptu prema igraču unutar kruga i odlazi na njegovu poziciju
- Igrač u sredini kruga hvata i dodaje loptu prvom sledećem igraču na obodu kruga sa desne strane i odlazi na “prazno” mesto koje je napravio igrač koji je prvi dodao loptu.
- Igra se nastavlja na isti način dok svi igrači ne završe po dva puta svoju aktivnost u sredini kruga.
- Ekipa koja prva završi dva ciklusa je pobednik.
- Ako lopta padne na tlo ili je neki igrač neuspešno uhvati, igrači mogu nastaviti sa mesta gde je lopta pala.

### Zaključak:

Igra Sat je izazovna igra koja promovise saradnju i brze reakcije među igračima. Kroz kontinuiranu kretanju i precizno bacanje lopte, igrači razvijaju svoje motoričke veštine, pažnju i timsku koordinaciju. Ova igra pruža priliku da se igrači zabave dok istovremeno razvijaju sposobnosti interakcije s loptom i učestvuju u dinamičnom timskom okruženju.

### Naziv igre: Baci i spusti loptu

**Opis igre:** Igra Baci i spusti loptu je dinamična i sveobuhvatna igra koja kombinuje elemente bacanja i hvatanja lopte sa brzim trčanjem i vežbama snage (slika 7). Ova igra je više od obične aktivnosti i pravi je izazov za napredovanje veštine, brzine i timske saradnje.



Slika 7 – Baci i spusti loptu

**Pravila igre:**

- Igrači se dele u parove. Svaki par ima jednu loptu.
- Jedan igrač iz para (igrač A) je odgovoran za konstantno bacanje lopte prema drugom igraču (igrač B).
- Drugi igrač iz para (igrač B) je odgovoran za hvatanje lopte i njeno sigurno spuštanje na tlo.
- Igrač A neprestano baca loptu prema igraču B.
- Igrač B hvata loptu i odmah je spušta na tlo.
- Nakon svakog bacanja, igrač A trči brzo do mesta gde je igrač B spustio loptu.
- Na znak zvižduka trenera, svi igrači trče brzo u drugu polovinu terena u šest metara.
- Par koji je poslednji ušao u suprotnih šest metara izvodi određene vežbe snage (npr. sklekovi, trbušnjaci, čučnjevi). Broj ponavljanja vežbi može biti unapred određen.
- Nakon izvođenja vežbi snage, igrači se vraćaju na početnu poziciju sa promenom bacača lopte i ceo ciklus se ponavlja.

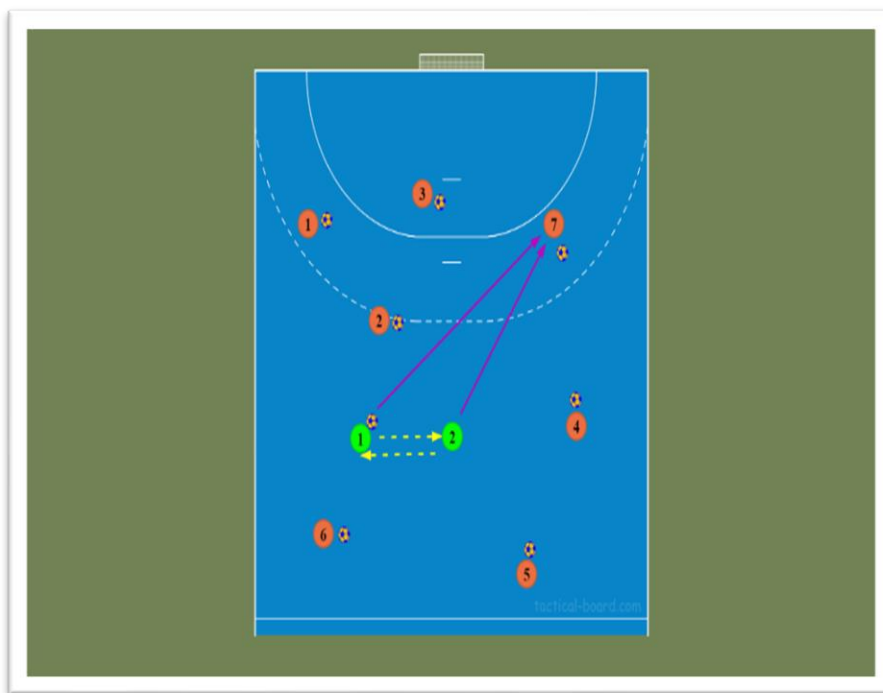
**Zaključak:**

Igra Baci i spusti loptu je izuzetno dinamična igra koja kombinuje koordinaciju, brzinu, izdržljivost i snagu. Kroz kontinuiranu interakciju između bacača i hvatača lopte te trčanjem i vežbama snage, igrači razvijaju sveobuhvatan skup veština potrebnih za sportske aktivnosti. Ova igra takođe podstiče timsku saradnju, komunikaciju i međusobnu podršku unutar tima.



**Naziv igre:** Rotirajući lovci i spretni begunci

**Opis igre:** Rotirajući lovci i spretni begunci je uzbudljiva i dinamična igra koja spaja akciju, spretnost i rotaciju uloga na jedinstven način. Ova igra pruža mogućnost da igrači istražu svoje veštine hvatanja i dodavanja, ali i izbegavanja u brzom i promenljivom okruženju (slika 8). Ova igra zahteva od lovaca dobre reflekse, koordinaciju i preciznost prilikom hvatanja i dodavanja lopte. Begunci moraju brzo reagovati i smišljeno se kretati uz vođenje lopte, kako bi izbegli hvatanje.



Slika 8 – Rotirajući lovci i spretni begunci

**Pravila igre:**

- Dva igrača čine tim lovaca, koji su u paru i dodaju se. Ostali igrači su pojedinačni begunci. Cilj lovaca je da uhvate begunce dodirivanjem loptom.
- Cilj begunaca je da uz vođenje lopte beže od lovaca kako bi izbegli dodirivanje loptom.
- Kada je jedan begunac uhvaćen, lovac i begunac menjaju uloge tako da lovac sada postaje aktivni begunac sa loptom koju je preuzeo od uhvaćenog igrača. Ciklus se nastavlja do hvatanja sledećeg begunca koji ovog puta menja lovca koji prvobitno nije bio zamenjen.
- Lovci moraju dodirnuti begunce loptom kako bi ih uhvatili, a ne da ih gađaju.

**Zaključak:**

Ova igra donosi uzbuđenje i dinamiku i pruža mogućnost za izazovnu igru koja zahteva grupne veštine i saradnju prilikom hvatanja i dodavanja.

**Naziv igre:** Vesela lopta - uhvati ih sve

**Opis igre:** Vesela lopta - uhvati ih sve je dinamična igra koja spaja ključne principe rukometa sa taktičkim izazovima i uzbuđenjem (slika 9). Ova igra je osmišljena da pruži igračima priliku da razvijaju svoje veštine u timskom radu, brzini, agilnosti i taktičkom razmišljanju.



Slika 9 – Vesela lopta - uhvati ih sve

**Pravila igre:**

- Igrači su podeljeni u dve ekipe, svaka sa po šest igrača. Obe ekipe se smeštaju na istoj polovini terena.
- Cilj jedne ekipe je uhvatiti protivničke igrače dodirivanjem loptom. Svaki uhvaćeni igrač izlazi iz igre.
- Igrači moraju ostati unutar granica terena i ne smeju prelaziti na suprotnu polovinu igrališta.
- Igrači unutar iste ekipe dodaju loptu međusobno. Cilj je dotaknuti protivničkog igrača loptom i time ga "uhvatiti".
- Lopta se dodaje između igrača. Kada igrač uhvati loptu, postaje "lovac" i pokušava dotaknuti protivničke igrače. Uhvaćeni igrač napušta teren i ne učestvuje u igri dok ne počne nova igra.

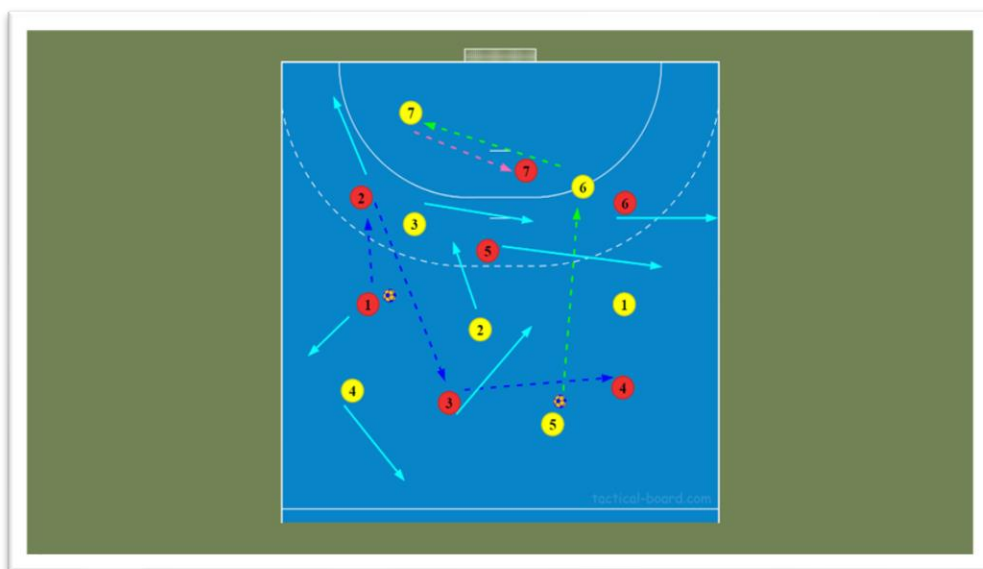
- Taktičko planiranje i brza komunikacija unutar tima ključni su za pobjedu. Igrači moraju brzo reagovati i sarađivati kako bi kontrolisali loptu i uhvatili protivničke igrače. Posle završetka igre menjaju se uloge timova.
- Svaka igra traje određeno vreme, a pobednik je ekipa koja za kraće vreme uhvati sve ili više igrača.

### **Zaključak:**

Vesela lopta - uhvati ih sve donosi uzbuđenje i izazove rukometne igre u nepredvidivim situacijama. Ovaj dinamičan koncept igre podstiče taktičko razmišljanje i timsku saradnju, istovremeno pružajući igračima priliku da se takmiče unutar ograničenog prostora.

### **Naziv igre: Brojeva loptica**

**Opis igre:** Brojeva loptica je igra koja kombinuje elemente timskog rada, brzog razmišljanja i preciznosti kroz kreativnu aktivnosti rukometaša (slika 10). Ova igra pruža priliku za istraživanje matematičkih koncepta kroz fizičku aktivnost, promoviše saradnju i donosi zabavu igračima.



Slika 10 – Brojeva loptica

### **Pravila igre:**

- Igra se odvija u jednoj polovini terena.
- Dve ekipe, svaka sa po 8 igrača, nalaze se u polovini terena.
- Svaka ekipa ima niz brojeva koje treba preneti dodavanjem lopte prema odgovarajućem redosledu. Na primer, ekipa A ima niz "1, 2, 3, ..." i treba dodavati loptu prema tom redosledu.
- Na zvižduk trenera, ekipe menjaju niz dodavanja od većeg broja ka manjem "8, 7, 6, ..."

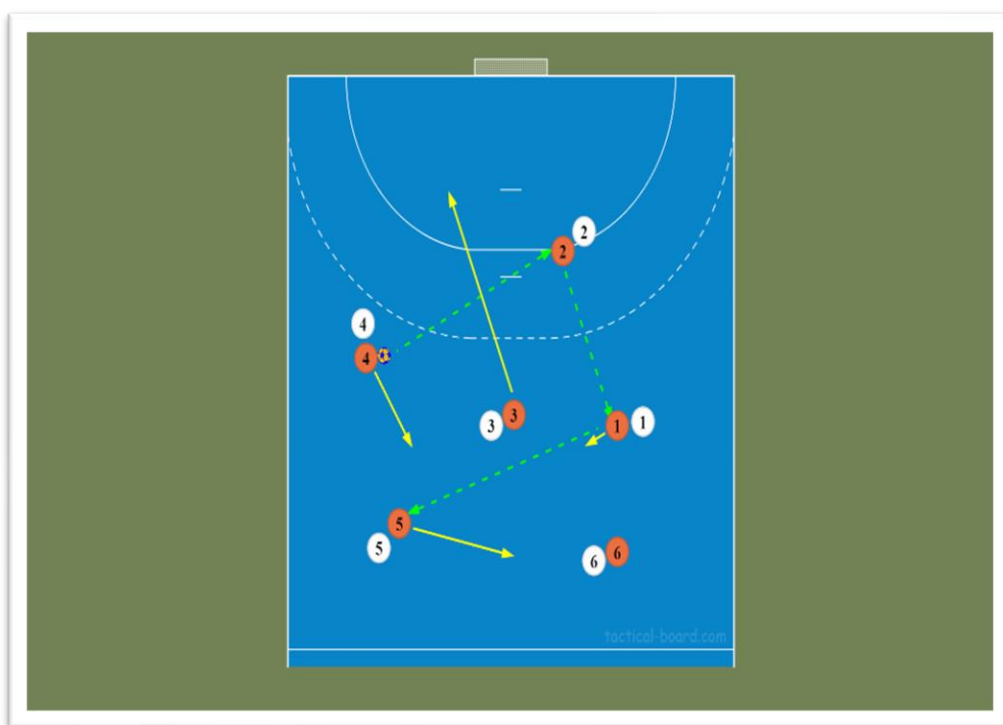
- Cilj je da obe ekipe uspešno prenesu lopte dodavanjem prema odgovarajućim brojevima.
- Ako dođe do greške u redosledu brojeva, igra se vraća na prethodni tačan broj.
- Timski rad, komunikacija i precizno dodavanje su ključni faktori za uspeh u igri.
- Ekipe se boduju prema broju uspešno izvršenih zadataka.

### Zaključak:

Igra Brojevena loptica je izazovna igra koja zahteva brze odluke, komunikaciju i timsku saradnju među igračima. Kroz ovu igru, igrači razvijaju svoje veštine brze reakcije, koncentracije i perceptivne sposobnosti u otežanim (promenljivim) uslovima.

### Naziv igre: Niz dodavanja

**Opis igre:** Igra Niz dodavanja istovremeno razvija veštine preciznosti, taktičkog razmišljanja i saradnje među igračima. Ova igra podstiče brze reakcije i bolje razumevanje igre unutar grupa, pružajući izazov i uzbuđenje za sve učesnike.



Slika 11 – Niz dodavanja

### Pravila igre:

- Igra se odvija na polovini terena.
- Učestvuju dve ekipe sa podjednakim brojem igrača. Ekipe koje imaju loptu u posedu nastoje ostvariti deset uzastopnih dodavanja.

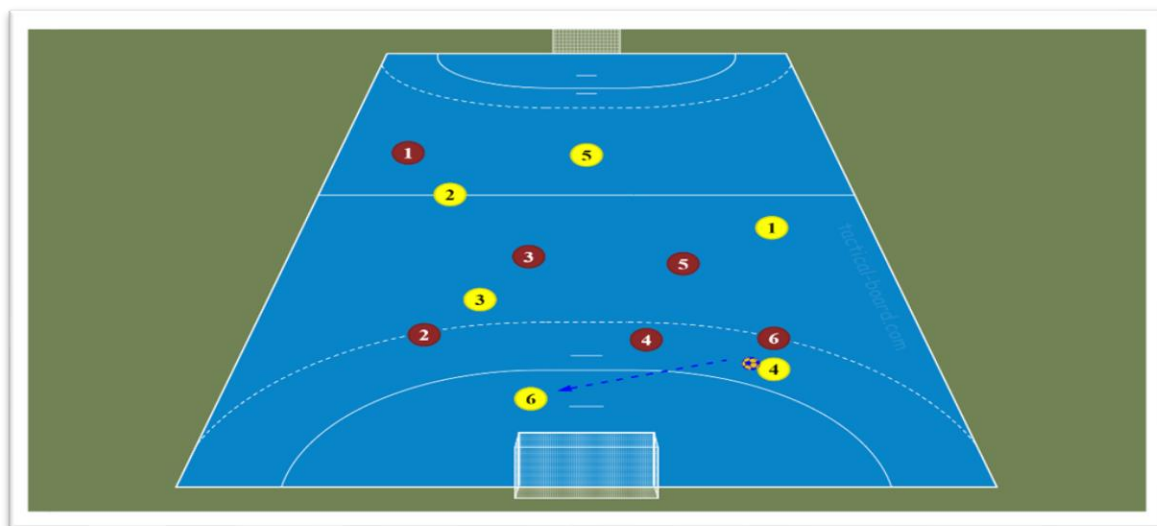
- Lopta se smatra izgubljenom ako se igrač sa loptom u posedu dodirne rukom protivničkog igrača ili izleti van granica terena.
- Nakon gubitka lopte, druga ekipa preuzima posed i sada ima cilj ostvariti deset uzastopnih dodavanja.
- Igra se smenjuje između ekipa sve dok obe ekipe ne ostvare svoj cilj od deset dodavanja ili dok se vreme igre ne završi.
- Ekipe koriste brza i precizna dodavanja kako bi otežale protivnicima prekidanje niza dodavanja.
- Svaka ekipa se boduje prema broju uzastopnih uspešnih dodavanja koje ostvari.

### **Zaključak:**

Igra Niz dodavanja je dinamična igra koja podstiče timsku saradnju, brze odluke i preciznost u dodavanju. Kroz ovu igru, igrači razvijaju svoje veštine saradnje, koncentracije i brze reakcije. Osim toga, igra pomaže u unapređenju tehničko-taktičkih veština u dodavanju i hvatanju lopte. Kroz ometanje i saradnju, igrači stvaraju bolje razumevanje timskih aktivnosti.

**Naziv igre:** Rukometni glavomet

**Opis igre:** Igra Rukometni glavomet donosi spajanje elemenata fudbala i rukometa, pružajući igračima jedinstvenu i dinamičnu aktivnost (slika 12). Ova igra kombinuje preciznost, timski duh i taktičke elemente, omogućavajući igračima da testiraju svoje veštine na originalan način.



Slika 12 – Rukometni glavomet

### **Pravila igre:**

- Igrači su podeljeni u dve ekipe na celom igralištu prilagođavajući broj igrača na osnovu veličine grupe.

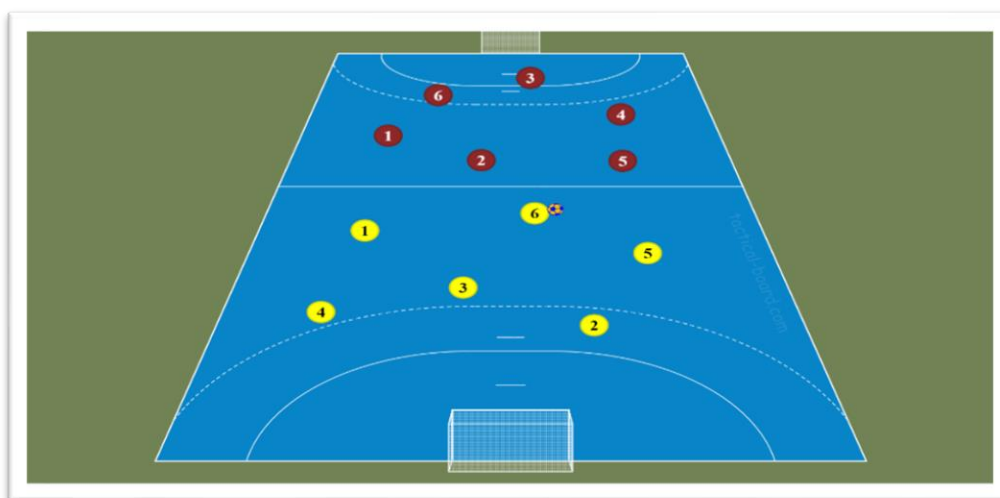
- Igrači igraju po pravilima rukometa s'tim što je gol moguće postići samo glavom unutar golmanovog prostora protivničkog gola. Nabacivanje lopte rukom na glavu van golmanskog prostora je način za postizanje poena.
- Da bi gol bio priznat, svi igrači napadajuće ekipe moraju preći polovinu terena.
- U golmanskom prostoru loptu je dozvoljeno dodirivati nogom u cilju sprečavanja pogotka. Svaki kontakt rukom lopte u golmaski prostor je oduzeta lopta.
- U ovoj igri nije dozvoljeno vođenje lopte, tako da igrači su primorani da se kreću bez lopte i razmenjuju sto više paseva.
- Igrači protivničke ekipe pokušavaju sprečiti gol tako što će blokirati ili presresti loptu.
- Gol se priznaje ako su svi igrači napadajuće ekipe prešli na protivničku polovinu igrališta, a gol važi dva poena ukoliko se svi protivnici nisu vratili na svoju polovinu igrališta prilikom postizanja gola.

### **Zaključak:**

Igra Rukometni glavomet pruža inovativno iskustvo koje kombinuje dva različita sporta na kreativan način. Ova igra donosi izazove, uči veštinama i istovremeno promovise timski duh i saradnju. Bez obzira na broj igrača, ova igra obezbeđuje jedinstvenu, dinamičnu i zabavnu sportsku aktivnost za sve učesnike. Oduzimajući mogućnost vođenja lopte, potrebno je stalno korišćenje elementa hvatanja i dodavanja kako bi se došlo u priliku za postizanje gola. Ovakav način igranja iziskuje puno kretanja svih igrača.

### **Naziv igre: Gol ratnik**

**Opis igre:** Igra Gol ratnik predstavlja kombinaciju ragbija i rukometa koja donosi dinamiku, timski rad i taktiku na jedinstven način. Ova igra kombinuje brzinu, veštinu i taktiku, što svakako ide u prilog interesantnom nadmetanju.



Slika 13 – Gol ratnik

**Pravila igre:**

- Igra se odvija na celom terenu.
- Dve ekipe igraju jedna protiv druge, svaka sa ciljem da postigne poene.
- Lopta mora biti spuštena pored stativne suparničkog gola kako bi se postigao važeći poen.
- Svaka ekipa mora preći u protivničku polovinu terena da bi poen bio priznat.
- Pre priznavanja poena potrebno je da svaki igrač napadajuće ekipe ostvari barem jedan kontakt sa loptom (međusobna saradnja kroz hvatanje i dodavanje lopte).
- Fizički kontakt je dozvoljen samo u granicama rukometnih pravila, kako bi se obezbedila sigurnost igrača.
- Pobeđuje ekipa koja je ostvarila veći broj poena.

**Zaključak:**

Igra Gol ratnik podstiče timsku saradnju, brze odluke i taktičke veštine među igračima. Kroz kombinaciju rukometnih pravila i ragbi dinamike, igrači se suočavaju sa raznovrsnim izazovima, uključujući tehnike prijema, dodavanja i borbe za posed lopte.

## 5. Zaključak

Na osnovu svega napisanog, kao i ličnog iskustva u radu sa rukometašima mlađih kategorija mogu se izvesti sledeći zaključci:

- Elementarne igre i njihova “zabavna” komponenta omogućavaju igračima da razvijaju veštine u skladu sa svojim fizičkim i kognitivnim kapacitetima. U budućnosti, dalja primena i implementacija ovakvog pristupa trenažnom procesu može doprineti unapređenju tehničko-taktičkih sposobnosti kod rukometaša.
- Primena elementarnih igara u obučavanju tehničko-taktičkog elementa hvatanje i dodavanje lopte kod rukometaša, potvrđuje nam da ova metoda predstavlja dobru mogućnost da kroz zanimljive trenažne sadržaje postignemo željeni efekat. Na ovakav način, igrači se lakše motivišu i angažuju. To doprinosi stvaranju pozitivne atmosfere kod rukometaša što je značajno za njihovu dalju posvećenost sportu.
- Kroz pažljivo osmišljen pristup, primenom analitičkog, sintetičkog i kompleksnog metoda obučavanja, elementarne igre postaju efikasan alat za razvoj različitih sposobnosti, ali i taktičkog razmišljanja kod rukometaša. Uzimajući u obzir specifičnosti mlađeg uzrasta, ovakve i slične igre pružaju adekvatne uslove za postepeno usvajanje i unapređenje veština hvatanja i dodavanja lopte, kao i ostalih tehničko-taktičkih elemenata rukometa.



## LITERATURA I IZVORI

1. Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu sa djecom predškolske dobi. Diplomski rad. Kineziološki fakultet, Zagreb.
2. Bjelica, D. (2006). Sportski trening. Univerzitet Crne Gore, Podgorica.
3. Foretić, N. i Rogulj, N. (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Gopal, Zagreb.
4. Jovanović, S. (2018). Osnove metodike tehničko taktičke obuke. Fakultet za sport u Beogradu, Beograd.
5. Karišnik S., Goranović, S. i Valdevit Z. (2013). Tehnika u rukometu. Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Banja Luka.
6. Nemec, P. (1999). Elementarne igre i njihova primena. IDEA, Beograd.
7. Popmihajlov, D. (1983). Rukomet - tehnika. ZFKV, Novi Sad.
8. Tomić, D. (1986). Elementarne igre. Partizan, Beograd.
9. Tomljanović, V. i Malić, Z. (1982). Rukomet - teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb.
10. Valdevit Z., Petronijević M. i Karišik S. (2020). Osnove taktike rukometa. Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
11. Zvonarek, N. i Tomac, Ž. (1999). Mini rukomet. Hrvatski rukometni savez, Zagreb.  
<https://pdfcoffee.com/tehnika-rukometa-5-pdf-free.html> pristupljeno: 25.08.2023.

