

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



Primena elementarnih igara u usavršavanju tehničko-taktičkih aktivnosti
rukometasa u odbrani

ZAVRŠNI RAD

Kandidat:
Dragana Čakmak

Mentor:
dr Zoran Valdevit, red. prof

Beograd, 2021.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



Primena elementarnih igara u usavršavanju tehničko-taktičkih aktivnosti
rukometasa u odbrani

ZAVRŠNI RAD

Kandidat:
Dragana Čakmak

Mentor: dr Zoran Valdevit, red. prof

1. Član: dr Ivana Milanović, van. prof

2. Član: dr Milan Petronijević, docent

Mišljenje o radu:

Beograd, 2021.

Sažetak:

Primenom elementarnih igara, koje sadrže veliki broj različitih prirodnih oblika kretanja, od najranijeg uzrasta razvijamo motoričke potencijale kod dece. Jedna od osnovnih razlika između elementarnih i sportskih igara je da se prilagođavanjem pravila, elementarne igre mogu modifikovati i na svrsishodan način prilagoditi ostvarenju ciljeva i zadataka treninga.

Učenje elemenata odbrane u rukometu predstavlja jednu od osnovnih tehničko-taktičkih aktivnosti čija primena počinje još u najranijoj fazi obuke. U radu su izabrane, kao i na jasan način prikazane, mogućnosti korišćenja određenih elementarnih igara kao sredstva za obučavanje i usavršavanje tehničko-taktičkih aktivnosti rukometaša u odbrani.

Ključne reči: elementarne igre, rukomet, odbrana, tehničko-taktičke aktivnosti

SADRŽAJ:

1. UVOD	2
2. DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA	3
2.1. Elementarne igre.....	3
2.2. Rukomet	6
2.2.1. Taktika igre u odbrani.....	7
2.2.1.1. Individualna taktika igre u odbrani	7
2.2.1.2. Grupna taktika igre u odbrani	9
2.2.1.3. Kolektivna taktika igre u odbrani	10
2.3. Principi igre u odbrani	11
3. ELEMENTARNE IGRE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIČKO-TAKTIČKIH AKTIVNOSTI RUKOMETASA U ODBRANI	12
3.1. Individualne tehničko-taktičke aktivnosti u odbrani.....	12
3.1.1. Elementarne igre za usavršavanje individualnog sprečavanja kontranapada.....	12
3.1.2. Elementarne igre za usavršavanje “pokrivanja” igrača u odbrani.....	13
3.1.3. Elementarne igre za usavršavanje “oduzimanja” lopte prilikom vođenja.....	15
3.1.4. Elementarne igre za usavršavanje tehnike “presecanja” putanje lopti prilikom dodavanja.....	16
3.1.5. Elementarne igre za usavršavanje blokiranja u odbrani.....	18
3.1.6. Elementarne igre za usavršavanje sprečavanja igrača u odbrani	18
3.1.7. Elementarne igre za usavršavanje taktike golmana	19
3.2. Grupne tehničko-taktičke aktivnosti u odbrani.....	20
3.2.1. Elementarne igre za usavršavanje grupnog kontranapada.....	20
3.2.2. Elementarne igre za usavršavanje preuzimanja igrača u odbrani	21
3.2.3. Elementarne igre za usavršavanje grupnog blokiranja lopte.....	22
3.2.4. Elementarne igre za usavršavanje saradnje golmana i igrača u “pokrivanju” gola.....	23
3.3. Kolektivne tehničko-taktičke aktivnosti igre u odbrani	23
3.3.1. Elementarne igre za usavršavanje kolektivnog sprečavanja kontranapada	23
3.3.2. Elementarne igre za usavršavanje sistema igre u odbrani (individualni, zonski i kombinovani).....	24
3.3.3. Elementarne igre za usavršavanje odbrane sa igračem više i igračem manje	26
4. ZAKLJUČAK	27
LITERATURA	28

1. UVOD

Pretvaranje sopstvenog iskustva na nov, jedinstven i stvaralački način je moguće ostvariti kroz igru. Na takav način možemo motivisati decu, omogućiti im slobodan izbor i donošenje odluka uz istovremeno poštovanje pravila igranja (Jovanović, 2000).

Igra je dobrovoljna, slobodna aktivnost. Ne donosi nikakvo dobro ni bogatstvo, već razonodu i zabavu detetu i čini ga srećnim. Od najranijeg uzrasta deca kroz igru uče, komuniciraju, socializuju se i na taj način zadovoljavaju većinu svojih potreba (Foretić i Rogulj, 2006).

Kako navodi Nemeč (1999), postoje mnogi teoretičari koji su na različite načine definisali igru. Šiler smatra da je igra besciljno trošenje suvišne energije. Guts Muts navodi da je igra prirodno vežbanje i odmor, a Lazarus iznosi svoj stav da je igra aktivnost koja je sama po sebi slobodna, besciljna i zabavna.

Igre se sastoje od prirodnih oblika kretanja kao što su: trčanje, skakanje, bacanje, udaranje, gađanje, preskakanje, penjanje, hvatanje. Igrajući se deca razvijaju različite motoričko - funkcionalne sposobnosti. Igrama se mogu ostvariti ciljevi u određenim delovima treninga, tako da one utiču na razvoj i održavanje motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti, razvoj motivacije, osobina ličnosti, socijalni i psihički razvoj. Igre u treningu unose dodatno osveženje, a time pozitivno i vedro raspoloženje dece. Dete kroz igru zadovoljava svoju potrebu za kretanjem. Igra mu razvija osećaj zadovoljstva, veselja, samopouzdanja i osećaj za druge u kolektivu, dok se druge osobine kao što su zavist, potreba za isticanjem i druge negativne osobine potiskuju. Deca tokom igre poštuju pravila, uče se disciplini i poštovanju saigrača i protivnika (Foretić i Rogulj, 2006).

Igra kod dece izaziva pozitivne emocije, razvija pažnju, maštu pa samim tim doprinosi stabilnost deteta. Takođe, kroz igru dete opaža, razmišlja i uživa se u različite situacije. U igru se ne bi trebalo mešati previše, već bi trebalo deci omogućiti da svojom kreativnošću osmisle nove i zanimljive igre. Ukoliko su deca motivisanija, bolje će usvojiti pravila, pažljivije će vršiti određene pokrete, a što je najbitnije radoće se igri i sa zadovoljstvom učestvovati u njoj.

2. DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA

Elementarne igre su veoma bitne u razvoju deteta. One podstiču njihov pravilan rast i razvoj kroz igru i mogu se koristiti za usavršavanje različitih tehničko-taktičkih aktivnosti sportista.

2.1. Elementarne igre

Elementarne igre su karakteristične po tome što nemaju tačno definisana pravila. Pravila se mogu prilagođavati s obzirom na uzrasno doba dece, zainteresovanost dece, kao i na osnovu njihovih dostignutih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Elementarne igre karakteriše veliki broj prirodnih oblika kretanja ili naučenih oblika kretanja. Igre predstavljaju prirodan, osnovni i značajan vid aktivnosti. Pa su samim tim bitan faktor razvoja ličnosti. "Igram dete vežba i razvija svoje fizičke i psihičke snage i sposobnosti, stiče znanja o spoljašnjem svetu i bogati svoj emocionalni život, razvija i formira voljne osobine, bogati rečnik i izgrađuje svoj govor. Igram dete saznaje i razvija svoje stvaralačke sposobnosti, upoznaje odnose među ljudima i izgrađuje svoje ponašanje" (Jovanović, 2000).

Igra nije spontana, već se javlja pod uticajem vaspitanja (Eljkonjin, 1981). Kroz igru se dete socijalizuje. Ona predstavlja osnovu za uključivanje deteta u društveni život odraslih, pa samim tim utiče na duševni razvoj.

Na igru dece utiču mnogobrojni faktori (Jovanović, 2000). Igre se smatraju veoma važne i značajne u toku celokupnog psihofizičkog razvoja deteta. Imaju uticaj na biološki proces rasta i razvoja kao i sticanje različitih veština, znanja, navika koje deca mogu primeniti u svakodnevnom životu. Najčešći su faktor sredine, zdravstveno stanje dece, motorni razvoj, inteligencija, pol, godišnje doba, okolina, opremljenost dvorišta i terena za igru. Kroz igru deca razvijaju kreativnost i stvaralaštvo, jer u toku igre nailaze na prepreke koje treba savladati na što lakši i kreativniji način.

Deca kroz igru stiču osećaj da prihvate poraz i pobedu tj. da su poraz i pobeda sastavni deo igre i života uopšteno. Takođe razvijaju i emocionalne kvalitete, stvaraju pozitivno i vedro raspoloženje, što utiče na koncentraciju dece, a to je izuzetno bitno kada ih primenjujemo u određenim delovima treninga i usavršavanju neke određene tehnike. Dobro odabrana igra može imati pozitivan uticaj na dete. U toku igre treba obraćati pažnju da se igra deci sviđa, pa ukoliko primetimo da igra prestaje biti zanimljiva, napravi se odmor, završi igra ili promene se pravila. Takođe, može se menjati igralište, veličina igrališta, broj igrača, oblik kretanja ili vreme trajanja igre (Foretić i Rogulj, 2006).

Na osnovu svega navedenog možemo reći da je igra neophodan i važan faktor odrastanja i sazrevanja deteta. Kroz igru dete uči i zabavlja se. Igra je neizostavna za razvoj samopouzdanja. Ona pomaže deci da stvaraju dobro mišljenje o sebi samima, kao i da stvaraju svest o tome šta smeju, a šta ne.

Igra je pre svega osnov za dobar i uravnotežen rast i razvoj. Deca se kroz igru socijalizuju, stvaraju osećaj za kolektiv i za druge oko sebe. Takođe, igra pruža

mogućnost emocionalnog obogaćenja kao što je razvoj govora, usavršava kretanje (hodanje, trčanje, skakanje i puzanje), razvija čula i utiče na funkcije organa i sistema (ubrzava se krvotok, disanje).

Kako navodi Jovanović (2000), Kajoa deli igre na:

- igre takmičenja (**AGON**) za koje je karakteristično rivalstvo, borba za pobedom u okviru jedne ili više osobina ili sposobnosti. Ovoj grupi pripadaju kretne igre i sportske igre,
- igre koje u detetu bude osećaj sreće (**ALEA**),
- igre u kojima postoji oponašanje određenih pokreta i kretnji (**MIMICRY**) i
- igre u kojima preovladava zanos (**ILINX**).

Isti autor igru smatra "slobodnom, izdvojenom (prostorno i vremenski), neizvesnom (po toku i ishodu), neproduktivnom (ne stvara ni dobra ni bogatstva), propisanom i fiktivnom". Jedna od najbitnijih svojstava igre je neponovljivost i napetost. Igre imaju svoja pravila. Ta pravila određuju norme koje se koriste unutar privremenog sveta kojeg je izdvojila igra. Pravila igre su jasna, nikada nisu preterano zahtevna i ne podležu sumnji.

Klasifikaciju igara u rukometnom treningu izvršili su Foretić i Rogulj (2006). Takve igre se dele na elementarne i modifikovane igre.

Kao što smo već naveli elementarne igre nemaju tačno definisana pravila, već se mogu prilagođavati u skladu sa zahtevima i zadacima treninga. Ove igre se mogu primeniti u skoro svim treninzima različitih sportova. Neke od njih su:

1. Hvatalice - igre u kojima je dominantno trčanje pa samim tim utiče na razvoj različitih faktora brzine. Takve igre se često koriste u uvodno-pripremnom delu treninga, a osnovni cilj je da onaj koji hvata (juri) što pre uhvati onoga koji beži.
2. Igre eliminacije - igre u kojima preovladava brzina, okretnost, agilnost i koordinacija (orijentacija, tajming...). Cilj igre je da ukoliko neko ne izvrši zadatak pravilno i pravovremeno bude eliminisan iz igre.
3. Igre trčanja i pretrčavanja - mogu se koristiti u uvodno-pripremnom delu treninga, i baziraju se na trčanju. Kao takve imaju svestran uticaj i upotrebljivost zavisno od intenziteta trčanja i vežbi koje se koriste u toku igre.
4. Štafetne igre - igre koje su veoma značajne i zauzimaju posebno mesto u svim elementarnim igrama jer u zavisnosti od zadatka i cilja treninga mogu se primeniti u bilo kom delu rukometnog treninga. Osim što imaju uticaj na funkcionalno-motorički razvoj, one kroz igru mogu razvijati osnovnu rukometnu tehniku.
5. Mirne igre - igre u kojima preovladavaju elementi ravnoteže i koordinacije. Koriste se uglavnom u završnom delu treninga kako bi se smirio organizam. Sam naziv ovih igara nam govori da nemaju veliko fiziološko opterećenje.

6. Igre preciznosti - igre u kojima preovladava preciznost, tj. gađanje neke mete koja se kreće ili se pomera. U ovim igrama se mogu koristiti različite vrste lopti.

7. Tehničko-taktičke igre - igre u kojima su zastupljeni prirodni oblici kretanja situaciono rešavanje određenih zadataka u toku same igre uz upotrebu racionalne tehnike i taktike.

8. Kontaktne igre - igre u kojima preovlada kontakt između dva igrača. S obzirom da je rukomet igra koja se bazira na kontaktu među igračima, ove igre mogu poslužiti u svrhu da se mladi igrači navikavaju na kontakt. U ovim igrama dominiraju prirodni oblici kretanja kojima se savladavaju otpori (guranje, povlačenje) i utiču na različit razvoj snage.

Modifikovane igre su bazirane na promeni rukometnih pravila, a cilj im je tehničko-taktički razvoj pojedinca i grupe. Više se koriste u radu sa starijim uzrastom, a manje u početnim fazama obučavanja igrača tj. u školi rukometa. U starijem dobu ovakve igre se uglavnom koriste u uvodno-pripremnom delu treninga.

Različite modifikovane igre se mogu primenjivati i u glavnom delu treninga kada za cilj imaju usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata rukometne igri. Takođe se koriste u treningu kondicije i relaksirajućem treningu.

Na osnovu svega navedenog može se reći kako primena igara ne zavisi od doba, kategorije, dela ili tipa treninga, nego je ona sastavni deo rukometne prakse. Podela igara se može vršiti i prema različitim fazama razvoja deteta i uzrastu (Nemec, 1999; Foretić i Rogulj, 2006).

Primenom elementarnih igara se mogu ostvariti ciljevi u određenim delovima treninga. S obzirom na to, postoje određeni principi rukometnog treninga koje treba poštovati, tako da izbor igara zavisi od:

- starosne kategorije sa kojom se sprovodi trening,
- dela treninga u kojem se igra primenjuje,
- cilja i zadataka treninga na kojem se igra sprovodi i
- broja igrača na treningu.

U radu sa mlađim kategorijama, igra kao oblik rada može biti veoma korisna. Cilj svake škole rukometa treba da bude u višestrukom motoričkom razvoju bez mogućnosti za bilo kakvim rizikom i velikim opterećenjem. U toku rada sa mlađim kategorijama sam rizik od povrede treba biti sveden na minimum. Deca su koncentrisana na ono što rade, a na osnovu njihovog ispoljavanja dobijaju se povratne informacije o samoj "težini" igre.

Svaki sprovedeni trening mora da sadrži plan i program rada kroz koji treba ostvariti određene ciljeve i zadatke. U skladu sa njima, biraju se vežbe, tj. igre koje će se koristiti, kao i kombinovanje istih. Ukoliko je cilj treninga razvoj tehničko-taktičkih znanja, primenjivaće se tehničko-taktičke igre (modifikovane igre). Broj prisutnih igrača na treningu će u najvećoj meri uticati na izbor igara koje je moguće primeniti (Foretić i Rogulj, 2006).

Prilikom realizacije igre, bitno je voditi računa o osnovnim principima kao što su:

- princip pripreme za igru (podrazumeva se da igrače treba pripremiti za igru),
- princip poznavanje pravila (samo igrači koji poznaju pravila i strukturalne elemente u igri mogu istu uspešno završiti),
- princip od jednostavnijih ka složenijim igrama (na treningu pre složenih igara koriste se njihove jednostavnije varijante) i
- princip trajanja (svaka igra ima određeni uticaj ako traje dovoljno dugo).

Upotreba različitih rekvizita omogućava znatno veći fond igara i njihovih varijanti, što pre svega doprinosi raznovrsnosti u treningu.

2.2. Rukomet

Rukomet je kompleksna sportska igra koja sadrži ciklične i aciklične kretne aktivnosti, gde se pod cikličnim kretnim aktivnostima podrazumevaju aktivnosti koje se često prekidaju ili narušavaju brojnim acikličnim aktivnostima poput bacanja, skokova i drugih (Foretić i Rogulj 2006). Ona sadrži prirodne oblike kretanja kao što su: trčanje, skakanje, kotrljanje, bacanje. Svi ovi oblici kretanja se primenjuju u napadu i odbrani.

Podjednakim uticajem na velike mišićne grupe rukomet podstiče svestran telesni razvoj. Zbog velikog broja kretnih struktura, podjednako angažuju sve delove tela i time utiče na ravnomerni razvoj svih mišića nogu, ruku i trupa. S obzirom da u rukometnoj igri postoji jako veliki broj kretanja i skokova, možemo zaključiti da se na takav način više angažuju mišići nogu. Takođe, prilikom izbačaja lopte, angažuju se mišići ruku, trupa i ramenog pojasa.

Rukometna igra se izvodi u ograničenom prostoru i izaziva iznenadne situacije. Ometanje protivnika od igrača zahteva brzinu, snagu, agilnost, koordinaciju, preciznost i ravnotežu. Zbog velikog broja kretanja i promena pravca kretanja, brzina je veoma bitan faktor kako u igri sa loptom tako i u igri bez lopte; Agilnost kao sposobnost je bitna zbog učestalog uspostavljanja, zaustavljanja i promene smera kretanja u toku igre; Koordinacija zbog stalne manipulacije sa loptom u kretanju; Snaga prilikom odskoka i pripreme za skok, izbačaju lopte, ali i prilikom duela sa protivnikom; Prilikom šutiranja i dodavanja potrebna je fleksibilnost i preciznost, dok je ravnoteža veoma bitna prilikom izvođenja finti. Rukomet utiče i unapređuje celokupni motorički potencijal igrača. Kod dece rukomet utiče na razvoj funkcionalnih sposobnosti (Foretić i Rogulj, 2006).

2.2.1. Taktika igre u odbrani

Kako smo već naveli da postoje dve faze igre u rukometu, faza napada i faza odbrane, a kako se ovaj rad odnosi na usavršavanje igre u odbrani, ovde ćemo objasniti samo tehničko-taktičke elemente igre u odbrani koji se ispoljavaju u individualnoj, grupnoj i kolektivnoj odbrani.

Taktika igre u odbrani se smatra veoma bitnom. Na njoj se radi još od najranijeg početka bavljenja rukometom. Od igrača se zahteva dobra tehničko-taktička i fizička pripremljenost kako bi se na što efikasniji način suprotstavili igračima u napadu. (Valdevit i saradnici, 2020). Tehničko-taktički elementi igre u odbrani zavise od broja igrača koji su u tom trenutku angažovani pa se na osnovu toga razlikuju:

- Individualna taktika igre u odbrani
- Grupna taktika igre u odbrani
- Kolektivna taktika igre u odbrani

2.2.1.1. Individualna taktika igre u odbrani

Individualna taktika igre u odbrani podrazumeva aktivnost koju igrač samostalno realizuje u skladu sa osnovnim principima igre u fazi odbrane. U zavisnosti od situacije koja se odvija u fazi napada, igrač u odbrani će koristiti kretanja koja će omogućiti da na što efikasniji način ispuni zadatke u odbrani.

Pod individualnom taktikom igre u odbrani (Valdevit i saradnici, 2020) se podrazumeva:

1. individualno sprečavanje kontranapada,
2. “pokrivanje” igrača,
3. sprečavanje igrača,
4. oduzimanje lopte prilikom vođenja,
5. “presecanje” putanje lopti,
6. blokiranje lopte i
7. taktika golmana.

Individualno sprečavanje kontranapada

Individualno sprečavanje kontranapada predstavlja aktivnost igrača koji se vraćaju u odbranu, da na što efikasniji način spreče jednog ili više napadača u nameri da postignu gol. Kontranapad se može prekinuti “presecanjem” lopte koja je upućena ka napadaču u datom trenutku. Ukoliko nisu uspeli u toj nameri, oni tada mogu pokušati sa ometanjem vođenja lopte ili sa fauliranjem napadača na dozvoljen način. Način na koji će izvršiti aktivnost prvenstveno zavisi od trenutne situacije na terenu i broja igrača koji učestvuju u kontranapadu (Valdevit i saradnici, 2020).

“Pokrivanje” igrača

“Pokrivanje” igrača podrazumeva da je svaki igrač u odbrani zadužen za “svog” igrača koji se u tom trenutku nalazi u napadu. Igrač svojom pravovremenom kretanjom u odnosu na igrača u napadu će zauzeti optimalni početni položaj za sprečavanje istog (Valdevit i saradnici, 2020).

Sprečavanje igrača

Sprečavanje napadača se odnosi na ometanje igrača koji se nalazi u napadu sa i bez lopte. Igrač bez lopte se sprečava tako što igrač iz odbrane prati ili se postavlja na putanju njegovog kretanja koja je dozvoljena u skladu sa pravilima. Na igrača sa loptom, izaći će igrač u odbrani u cilju sprečavanja postizanja gola. U tim situacijama napadač se može sprečiti telom i rukama uz obavezno praćenje kretanja napadača (Valdevit i saradnici, 2020).

Oduzimanje lopte prilikom vođenja

Oduzimanje lopte prilikom vođenja jeste delovanje odbrambenog igrača u trenutku nepažnje igrača u napadu. Cilj odbrambenog igrača jeste da iz bilo kog pravca delovanja šakom pokuša da oduzme loptu bez prekršaja. Takva situacija se najčešće dešava neposredno nakon usmeravanja lopte ka tlu (Valdevit i saradnici, 2020).

“Presecanje” putanje lopti

“Presecanje” putanje lopti jeste element kojim se dolazi u posed lopte u trenutku kada napadač upućuje loptu svom saigraču. Nakon što je “presekao” protivničko dodavanje igrač nastavlja da se kreće, vodi loptu ili je dodaje. “Presecanje” se koristi protiv postavljenog napada kada se igrači dodaju oko zone po pozicijama ili u slučaju dugog, nepreciznog ili sporog dodavanja (Tomljanović i Malić, 1982).

Blokiranje lopte

Blokiranje lopte je element odbrane koji podrazumeva sredstvo (sprečavanje šutiranja na gol bez kontakta sa napadačem) kojim se direktno može sprečiti realizacija protivničke ekipe tj. ekipe koja se nalazi u fazi napada (Tomljanović i Malić, 1982).

Taktika golmana

Golman u rukometu je veoma bitan faktor u igri. U toku igre važna je njegova emocionalna stabilnost kada su u pitanju kritični periodi utakmice. Golmanova tehnička osposobljenost predstavlja njegovu taktiku. Individualna taktika se najčešće ispoljava prilikom šutiranja sa pozicije pivotmena i krila. (Valdevit i saradnici, 2020).

2.2.1.2. Grupna taktika igre u odbrani

Grupna taktika igre u odbrani se bazira na saradnji dva ili više igrača. Od međusobne saradnje igrača u odbrani će najviše da zavisi uspešnost igre u odbrani (Valdevit i saradnici, 2020).

Elementi grupne taktike igre u odbrani su:

- grupno sprečavanje kontranapada,
- preuzimanje igrača,
- grupno blokiranje lopte i
- saradnja golmana i igrača u “pokrivanju” gola.

Grupno sprečavanje kontranapada

Grupno sprečavanje kontranapada se uglavnom javlja međusobnom saradnjom nekoliko igrača koji pokušavaju da osujete kontranapad (Valdevit i saradnici, 2020).

“Preuzimanje” igrača

“Preuzimanje” igrača je postupak koji se odvija između dva susedna igrača u odbrani. Da bi se uspešno izvršilo “preuzimanje” igrača neophodna je dobra međusobna komunikacija i pregled igre (Valdevit i saradnici, 2020).

Grupno blokiranje lopte

Grupno blokiranje lopte se dešava u situaciji kada ekipa koja napada ima nameru da šutira na gol, a igrači u odbrani teže da spreče postizanje gola blokiranjem lopte. Da bi sproveli uspešno blokiranje potrebno je da susedni igrači svojom kretanjem u odbrani navedu protivničkog igrača da uputi šut između dva igrača, koji bi zajedničkim blokom sprečili šut upućen ka голу (Valdevit i saradnici, 2020).

Saradnja golmana i igrača u “pokrivanju” gola

Saradnja golmana sa igračima može biti veoma bitan faktor za sprovođenje uspešne odbrane. Ova saradnja podrazumeva komunikaciju sa igračima u odbrani i navođenje igrača na adekvatno postavljanje bloka koje će omogućiti pokrivanje jednog dela gola. U tom slučaju golman će biti spreman na odbrambenu reakciju u onu stranu gola koja će napadaču vizuelno biti više dostupna (Valdevit i saradnici, 2020).



Slika 1. Saradnja golmana i igrača u "pokrivanju" gola

2.2.1.3. Kolektivna taktika igre u odbrani

Kolektivna taktika igre u odbrani se odnosi na učestvovanje cele ekipe, odnosno svih igrača koji se u datom trenutku nalaze na terenu. Cilj se odnosi na međusobnu saradnju istih da bi se sprečilo postizanje gola i osvojila lopta.

Kolektivnu taktiku igre u odbrani (Valdevit i saradnici, 2020) možemo podeliti na:

- kolektivno sprečavanje kontranapada,
- sistemi igre u odbrani (individualni, zonski i kombinovani),
- odbrana sa igračem više i
- odbrana sa igračem manje.

Kolektivno sprečavanje kontranapada

Kolektivno sprečavanje kontranapada podrazumeva da dobro osposobljeni i pripremljeni igrači mogu uspešno da spreče kontranapad. Sprečavanje kontranapada podrazumeva vraćanje igrača u odbranu pre nego što sačekaju ishod upućene lopte ka голу ili u slučaju gubljenja poseda lopte (Valdevit i saradnici, 2020).

Sistemi igre u odbrani

Sistemi igre u odbrani zavise od funkcionisanja svih igrača na terenu (Valdevit i saradnici, 2020). Oni se mogu podeliti na: individualni, zonski i kombinovani:

- Individualni sistem igre u odbrani podrazumeva presing na celom terenu, na pola terena ili u zoni šuta.
- Zonski sistem igre u odbrani podrazumeva čuvanje prostora i najčešći predstavnici su odbrane 6:0; 5:1; 4:2; 3:3; 3:2:1.
- Kombinovani sistem igre u odbrani podrazumeva kombinaciju zonske i individualne odbrane (5+1; 4+2).

Odbrana sa igračem više

Odbrana sa igračem više podrazumeva vremenski period u kome ekipa u odbrani ima jednog igrača više. Ovaj vremenski period odbrambena ekipa nastoji da spreči postizanje gola od strane protivničke ekipe koristeći brojčanu prednost na terenu (Valdevit i saradnici, 2020).

Odbrana sa igračem manje

Odbrana sa igračem manje je situacija u kojoj je potrebno primeniti sve naučeno iz prethodne analize igre protivnika. Takve informacije nam najčešće ukazuju na kvalitet igre pojedinaca tj. daju nam informacije od kojih igrača preći najveća opasnost. Brojčani hendikep ekipa pokušava nadoknaditi većim angažovanjem u fazi odbrane uz što češće prekide igre (faulove) ne dozvoljavajući napadačima da na takav način razvijaju igru.

2.3. Principi igre u odbrani

Igra u odbrani se bazira na poštovanju tri osnovna principa, a to su: princip širine, dubine i gustine. Sva tri principa su u suprotnosti jedan sa drugim, ali se princip gustine smatra jednim od najvažnijih u zonskoj odbrani (Valdevit i saradnici, 2020). Ostala dva principa će zavisiti od potrebe, tj. kvaliteta napadača, kako bi se na što bolji način sprečili šutevi sa bekovskih i krilnih pozicija.

Princip gustine zonske odbrane podrazumeva zatvaranje prostora koji se nalazi između susednih igrača u odbrani sa ciljem sprečavanja napadača da prodorom realizuju napad.

Princip širine podrazumeva sprečavanje realizacije napada, pre svega od strane krilnih igrača, ali i bekova koji napadaju u blizini aut linije. On se postiže tako što odbrambeni igrači pokrivaju celu širinu prostora ispred linije golmanovog prostora.

Pod principom dubine se podrazumeva onemogućavanje igrača na bekovskim pozicijama da svoje napade realizuje sa pozicija koje su bliže голу. To se postiže tako što odbrambeni igrači izlaze na dovoljnu udaljenost od golmanovog prostora sprečavajući ih da dođu u povoljniju poziciju za šut (bliže голу).

3. ELEMENTARNE IGRE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIČKO-TAKTIČKIH AKTIVNOSTI RUKOMETAŠA U ODBRANI

Rukometna igra u fazi odbrane se sastoji od individualnih, grupnih i kolektivnih elemenata. U ovom delu ćemo prikazati neke od elementarnih igara koje se mogu primeniti za učenje i usavršavanje pojedinih tehničko-taktičkih elemenata igre u odbrani.

3.1. Individualne tehničko-taktičke aktivnosti u odbrani

Individualna taktika igre u odbrani podrazumeva tehničko-taktičku aktivnost koju jedan igrač može koristiti da bi igra u odbrani bila uspešna.

3.1.1. Elementarne igre za usavršavanje individualnog sprečavanja kontranapada

U ovom delu prikazane su određene elementarne igre koje mogu da se koriste za usavršavanje tehnike individualnog sprečavanja kontranapada.

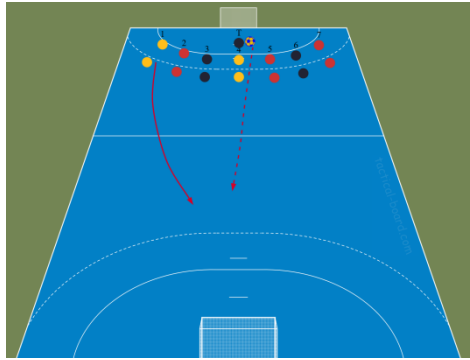
Naziv igre: “OD 6m DO 6m”

Opis igre: igra se preko celog rukometnog terena, igrači su raspoređeni u parovima, jedan igrač se nalazi na 6m, a drugi na 9m. Svaki par ima svoj broj. Trener se nalazi unutar 6m. Kada trener prozove određeni broj, taj par će krenuti da trči. Trener će u tom momentu izbaciti loptu, a igrač koji ne uspe prvi da dođe do lopte postaje odbrambeni igrač. Cilj igre jeste da igrač bez lopte, spreči igrača koji je prvi stigao do lopte u nameri da postigne gol. Igraču u odbrani je dozvoljeno da igrača sa loptom spreči tako što će izaći na njega i napraviti faul ili će “izbiti” loptu prilikom vođenja.

Varijanta: početni položaj sedeći ili ležeći, okrenuti leđima jedan ka drugom, okrenuti licem jedan ka drugom.

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: brzina, agilnost

Napomena: Ova igra se može koristiti i kao varijanta za usavršavanje tehnike sprečavanja igrača i “izbijanja” lopte.



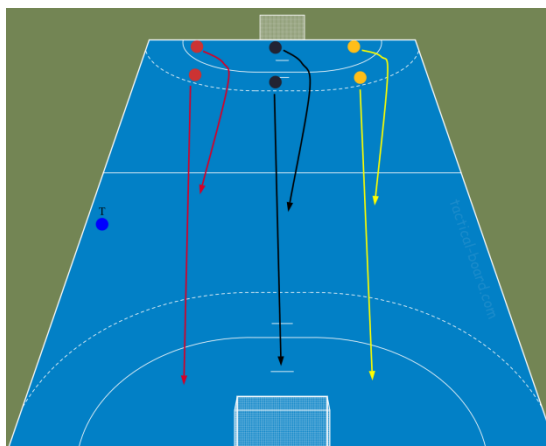
Slika 2. "OD 6m DO 6m"

Naziv igre: "UZMI MARKER"

Opis igre: Igra se preko celog terena, igrači su raspoređeni u parovima po gol-aut liniji licem okrenuti jedan ka drugom. Jedan igrač ima marker koji je zakačen za pojas. Na znak trenera, igrač sa markerom beži do suprotne gol-aut linije. Zadatak igrača koji juri jeste da mora da izvuče marker igraču, pre nego što on pređe suprotnu gol-aut liniju. Ukoliko igrač uspe da pređe gol-aut liniju pre nego što ga drugi igrač stigne i izvuče marker je pobednik.

Varijanta: početni položaj: sedeći, ležeći na leđima i stomaku; čučeći.

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: brzina, agilnost



Slika 3. "UZMI MARKER"

3.1.2. Elementarne igre za usavršavanje "pokrivanja" igrača u odbrani

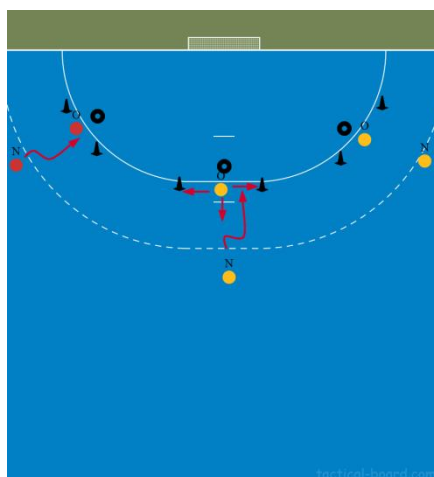
U ovom delu su prikazane određene elementarne igre koje mogu da se koriste za usavršavanje tehnike "pokrivanja" igrača.

Naziv igre: "POKRI KAPICU"

Opis igre: igra se na polovini terena, igrači su raspoređeni u parove. Jedan igrač je u odbrani, a drugi je u napadu bez lopte. Zadatak igrača u odbrani jeste da za određeno vreme svojom odbrambenom kretnjom ne dozvoli igraču u napadu da dodirne kapicu koja se nalazi u “šestercu”.

Varijanta: uz pomoć ruku, bez pomoći ruku.

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: agilnost, koordinacija



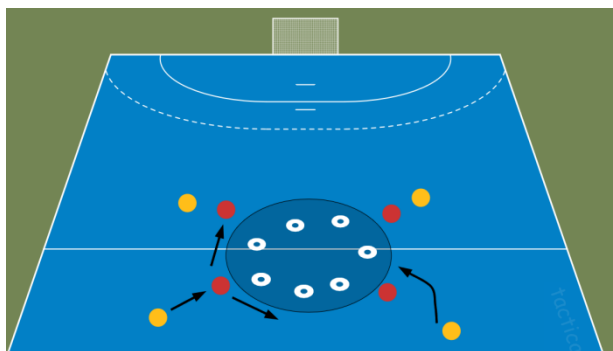
Slika 4. “POKRI KAPICU”

Naziv igre: “ODBRANI KRUG”

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u dve ekipe po 4 igrača, jedna ekipa je odbrana, druga ekipa je u napadu bez lopte. Ekipa koja je u odbrani se nalazi oko kruga na centru terena. Unutar kruga se nalaze kapice. Igrači u napadu su raspoređeni naspram ekipe koja se nalazi u odbrani. Zadatak igrača u odbrani jeste da svojom odbrambenom kretnjom spreče ulazak igrača u prostor kruga i uzmu kapicu. Ukoliko odbrambeni igrač ne spreči igrača u napadu, igrač koji je dospeo do kruga može da uzme samo jednu kapicu. Pobjednik će biti ekipa koja za određeno vreme uspe da sakupi ili sačuva više kapica iz kruga.

Varijante: uz pomoć ruku, bez pomoći ruku

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: agilnost



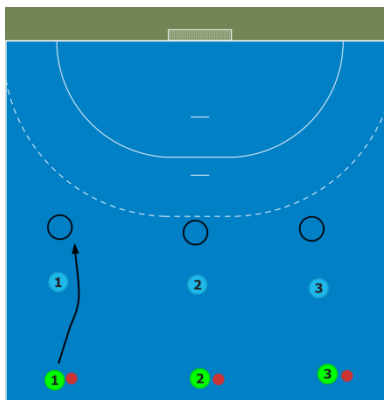
Slika 5. “ODBRANI KRUG”

Naziv igre: “KO PRE DO OBRUČA”

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u parove. Na rastojanju od 2 metra od igrača koji se nalazi u odbrani postavljen je obruč. Drugi igrač kod sebe ima marker koji nosi u ruci i udaljen je od igrača u odbrani 2 - 3 metra te pokušava svojom kretanja da stavi marker u obruč. Igrač u odbrani se trudi da ga spreči. Nakon određenog broja ponavljanja, igrači menjaju uloge. Pobjednik će biti onaj igrač koji je u istom broju pokušaja više puta spustio marker u obruč svog protivnika u ovom slučaju igrača iz para.

Varijante: čuva se istovremeno više obručeva

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: agilnost, koordinacija



Slika 6. “KO PRE DO OBRUČA”

3.1.3. Elementarne igre za usavršavanje “oduzimanja” lopte prilikom vođenja

U ovom delu prikazane su određene elementarne igre koje mogu da se koriste za usavršavanje tehnike “oduzimanja” lopte prilikom vođenja.

Naziv igre: “LOPTA”

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su podeljeni u parove, jedan igrač ima loptu, dok je drugi bez lopte. Zadatak igrača koji je u odbrani jeste da na dozvoljen način oduzme loptu igraču koji je vodi. Nakon određenog vremena menjaju se uloge. Pobjednik će biti onaj igrač koji je za određeno vreme uspeo da “oduzme” veći broj lopti igraču prilikom vođenja.

Varijante: sa dve lopte

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, agilnost

Naziv igre: “KO PRE DO LOPTE”

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u dve ekipe koje se nalaze unutar “deveterca”. Svaki igrač ekipe u napadu ima loptu. Igrači sa loptom sve vreme vode loptu, dok igrači koji nisu u posedu lopte za određeno vreme imaju zadatak da uz pomoć tehnike “oduzimanja” lopte, osvoje što veći broj istih. Nakon određenog vremena ekipe menjaju uloge. Pobednik će biti ona ekipa koja za određeno vreme imala veći broj osvojenih lopti.

Varijante: da poseduju dve lopte prilikom vođenja, menjaju tehniku kretanja (trčanje, poskoci na jednoj nozi), da se igrači međusobno drže za ruke.

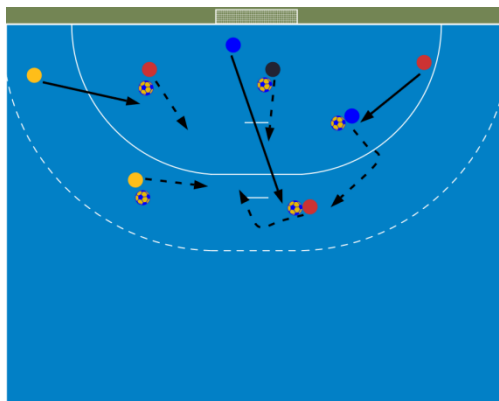
Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, agilnost, snaga

Naziv igre: “ODUZMI KOTRLJAJUĆU LOPTU”

Opis igre: Igra se unutar “deveterca”. Igrači su podeljeni u dve ekipe. Jedna ekipa je u posedu lopte i ima zadatak da kotrlja loptu po tlu, dok druga ekipa koja nije u posedu lopte ima zadatak da oduzme loptu igračima koji kotrljaju loptu. Igra prestaje kada ekipa koja predstavlja odbranu oduzme sve kotrljajuće lopte.

Varijante: kotrljanje lopte jednom rukom, promena tehnike kretanja (skokovi sa obe noge, skokovi na jednoj nozi)

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, snaga, agilnost



Slika 7. “ODUZIMANJE KOTRLJAJUĆIH LOPTI”

3.1.4. Elementarne igre za usavršavanje tehnike “presecanja” putanje lopti prilikom dodavanja

U ovom delu prikazane su određene elementarne igre koje mogu da se koriste za usavršavanje tehnike “presecanja” putanje lopti prilikom dodavanja.

Naziv igre: "PRESECI LOPTU"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u trojkama, dva igrača se dodaju dok je treći u sredini. Zadatak igrača u sredini je da tehnikom "presecanja" za određeno vreme što više lopti osvoji. Posle određenog vremena igrači menjaju mesta.

Varijante: igrač u sredini menja tehniku kretanja.

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, agilnost



Slika 9. "PRESECI LOPTU"

Naziv igre: "ŠURIKEN"

Opis igre: Igra se unutar golmanovog prostora. Igrači su podeljeni u dve ekipe. Jedna ekipa je u posedu lopte, dok druga ekipa ima zadatak da što više puta za određeno vreme uspe da "preseče" putanju lopte prilikom dodavanja suprotne ekipe. Nakon određenog vremena ekipe se menjaju. Pobjednik će biti ona ekipa koja za određeno vreme imala više presečenih putanja lopti prilikom dodavanja.

Varijante: jedna lopta, više lopti.

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: agilnost, koordinacija



Slika 8. "ŠURIKEN"

3.1.5. Elementarne igre za usavršavanje blokiranja u odbrani

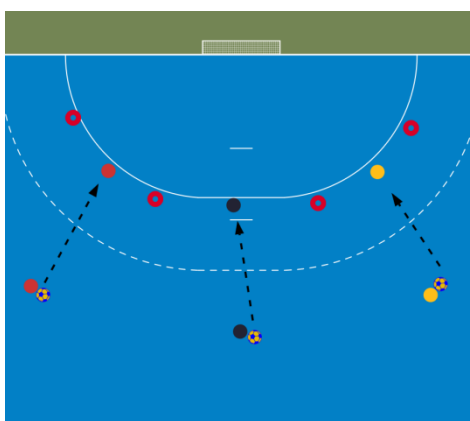
U ovom delu prikazane su određene elementarne igre koje mogu da se koriste za usavršavanje tehnike blokiranja u odbrani.

Naziv igre: "SKOK U BLOK"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u parove. Jedan iz para se nalazi na 6m, dok je drugi igrač u posedu lopte izvan 9m. Zadatak igrača u odbrani jeste da tehnikom blokiranja i skoka u blok za određeno vreme što više lopti blokira i na taj način ne dozvoli postizanje gola.

Varijante: početni položaj se menja (sedeći, ležeći, okrenuti licem ka голу)

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: snaga, koordinacija



Slika 10. "SKOK U BLOK"

3.1.6. Elementarne igre za usavršavanje sprečavanja igrača u odbrani

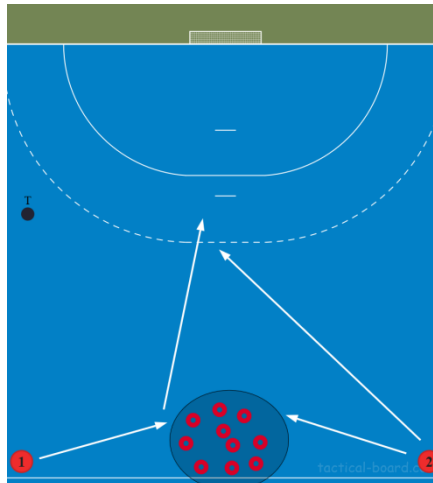
U ovom delu prikazane su određene elementarne igre koje mogu da se koriste za usavršavanje tehnike sprečavanja igrača.

Naziv igre: "KO PRE DO KAPICE"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u parovima. Jedan iz para se nalazi na jednom kraju središnje linije centra, a drugi na drugom. U krugu centra se nalaze kapice. Na znak trenera, igrači trče ka krugu centra. Onaj igrač koji prvi uspe da uzme kapicu iz kruga ima zadatak da što pre kapicu ostavi u 9m, drugi igrač ima zadatak da ga u tome spreči dodiranjem. Pobjednik će biti onaj igrač koji je uspeo više puta da spreči igrača da ostavi kapicu u 9m.

Varijante: Pre uzimanja kapice moraju da urade zadate vežbe snage.

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: brzina, snaga, agilnost



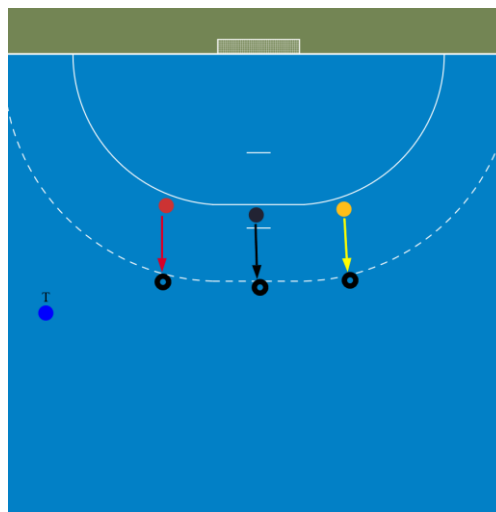
Slika 11. "KO PRE DO KAPICE"

Naziv igre: "DODIRNI KAPICU"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni po liniji "šesterca" na kojoj rade niski skip, na znak trenera imaju zadatak da izađu do linije 9m i dodirnu kopicu, nakon toga istrče do centra.

Varijante: menja se početni položaj (visoki skip, ležeći položaj na leđima ili stomaku).

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: brzina, agilnost, koordinacija



Slika 12. "DODIRNI KAPICU"

3.1.7. Elementarne igre za usavršavanje taktike golmana

U ovom delu prikazana je elementarna igra koja se može koristiti u usavršavanju taktike golmana.

Naziv igre: "UHVATI LOPTU"

Opis igre: Igra se u golmanovom prostoru. Igrači su u parovima. Jedan igrač sedi ispred gola, dok se drugi nalazi ispred njega sa loptom. Zadatak igrača koji sedi jeste da što pre uhvati loptu u momentu kada igrač ispusti loptu. Nakon određenog vremena igrači se menjaju. Pobednik će biti onaj igrač koji je uspeo da uhvati što više lopti u određenom vremenskom periodu, a da lopta ne dodirne tlo.

Varijante: Igrač sa loptom stoji iza igrača

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: brzina reakcije

3.2. Grupne tehničko-taktičke aktivnosti u odbrani

Grupna taktika igre u odbrani se odnosi na saradnju dva ili više igrača ali ne svih igrača na terenu.

3.2.1. Elementarne igre za usavršavanje grupnog kontranapada

U ovom delu prikazane su određene elementarne igre koje se mogu koristiti za usavršavanje sprečavanja grupnog kontranapada.

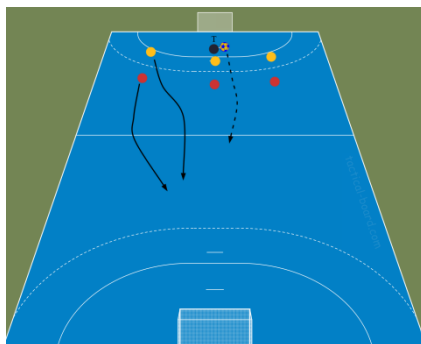
Naziv igre: “SPREČI KONTRANAPAD”

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u “trojkama” u dve grupe. Jedna trojka se nalazi na 6m, druga na 9m. Trener je unutar “šesterca” u posedu lopte. Na znak trenera (izbačaj lopte) igrači kreću da trče, trener izbacuje loptu. Zadatak “trojke” koja ne uspe da bude u posedu lopte jeste da spreči kontranapad igrača u napadu tako što će “preseći” putanju lopte ili “izbiti” loptu igraču tokom vođenja. Pobednik će biti ona ekipa koja je uspela da primi manje golova iz određenog broja pokušaja.

Varijante: iz niskog skipa; visokog skipa.

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: agilnost, brzina

Napomena: Ova igra može da se primeni i prilikom usavršavanja “presecanja” lopte i izbijanja lopte prilikom vođenja.



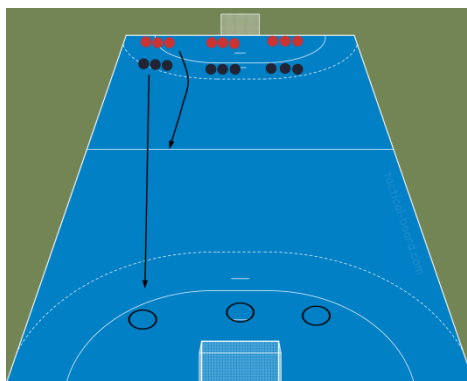
Slika 13. “SPREČI KONTRANAPAD”

Naziv igre: "ODUZMI REP"

Opis igre: Igra se preko celog rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u dve grupe po tri igrača koji se međusobno drže za ruke. Jedna grupa se nalazi na gol - aut liniji, druga na 1,5m ispred sa markerom koji je zakačen za pojas. Zadatak ekipe koja se nalazi na gol - aut liniji jeste da oduzme marker pre nego što ekipa sa markerom uđe u "šesterac" i odloži marker u obruč. Pobeđuje ekipa koja je imala više oduzetih markera.

Varijante: niski skip, visoki skip, iz bočne kretnje.

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: brzina



Slika 14. "ODUZMI REP"

3.2.2. Elementarne igre za usavršavanje preuzimanja igrača u odbrani

U ovom delu prikazane su određene elementarne igre koje se mogu koristiti za usavršavanje preuzimanja igrača u odbrani.

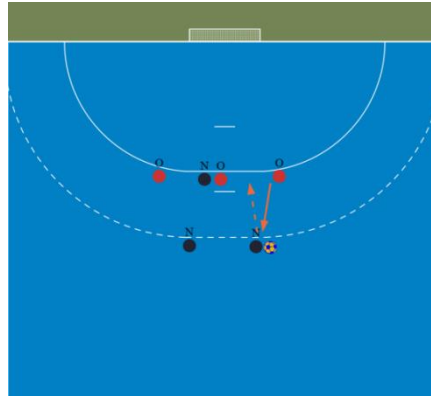
Naziv igre: "3 na 3"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Tri igrača su na 6m u odbrani, dok je druga grupa izvan 9m u posedu lopte. Igrači koji su u odbrani imaju zadatak da taktikom preuzimanja i grupnog blokiranja ne dozvole šut na gol. Nakon određenog vremena grupe se menjaju. Pobjednik će biti ona ekipa koja je uspela da postigne što manji broj pogodaka.

Varijante: 4 na 4

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: agilnost

Napomena: Ova igra može da se koristi pri usavršavanju taktike grupnog blokiranja.



Slika 15. "3 NA 3"

3.2.3. Elementarne igre za usavršavanje grupnog blokiranja lopte

U ovom delu prikazana je elementarna igra koja može da se koristi prilikom usavršavanja grupnog blokiranja.

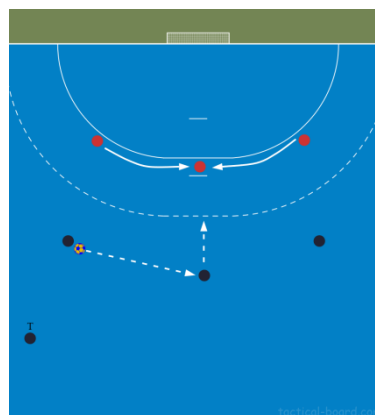
Naziv igre: "Izađi na blok"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena u trojkama. Igrači u odbrani su raspoređeni na tri pozicije naspram bekova u napadu. Tri beka u napadu se dodaju sa loptom dok odbrambeni igrači rade određeni zadatak (npr. niski skip). Na znak trenera, igrač koji ima loptu ide na šut, a igrači iz odbrane se trude da sastave grupni blok (dvojni ili trojni). Pobjednik je grupa koja je za određeni broj pokušaja izblokirala najveći broj šuteva ka голу.

Varijante: Visoki skip, bočna kretanja, sunožni skokovi, jednonožni skokovi, vežbe snage sa sopstvenim telom i slično.

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: brzina, agilnost, snaga

Napomena: Ova igra može da se primeni i prilikom uvežbavanja saradnje golmana i igrača u "pokrivanju" gola



Slika 16. "IZADI NA BLOK"

3.2.4. Elementarne igre za usavršavanje saradnje golmana i igrača u “pokrivanju” gola

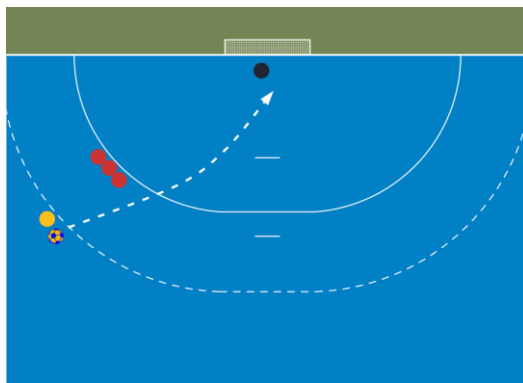
U ovom delu prikazana je elementarna igra koja se može koristiti za usavršavanje saradnje golmana i igrača u “pokrivanju” gola.

Naziv igre: “SPREČI POGODAK”

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači se nalaze na liniji 6m gde formiraju grupni blok. Na голу se nalazi golman. Izvan linije 9m se nalazi igrač sa loptom u napadu. Zadatak igrača u odbrani jeste da “pokriju” bliži ugao gola, a da golman mora da bude spreman za reakciju u dalji ugao.

Varijante: Negativni bodovi ako prime gol u ugao koji oni grupno blokiraju.

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, snaga



Slika 17. “SPREČI POGODAK”

3.3. Kolektivne tehničko-taktičke aktivnosti igre u odbrani

Kolektivna taktika igre u odbrani podrazumeva delovanje cele ekipe, odnosno onih igrača koji se u tom trenutku nalaze na terenu.

3.3.1. Elementarne igre za usavršavanje kolektivnog sprečavanja kontranapada

U ovom delu prikazana je elementarna igra koja se može koristiti za sprečavanje kolektivnog kontranapada.

Naziv igre: “KOLEKTIVNO ISTRČAVANJE”

Opis igre: Igra se preko celog rukometnog terena. Igrači su podeljeni u grupe po šestoro jedna iza druge. Prva grupa od 6 igrača se nalazi na 6m. Na znak trenera igrači



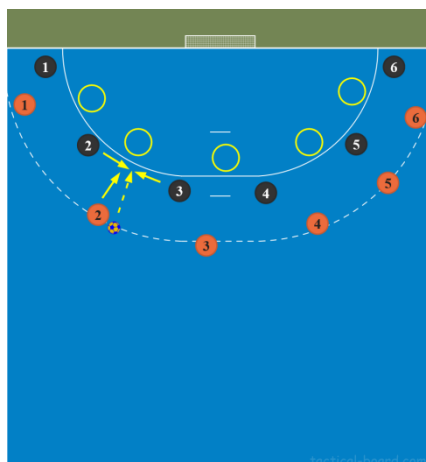
Slika 19. "IGRAČ NA IGRAČA"

Naziv igre: "SPASI OBRUČ"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su podeljeni u dve ekipe po 6 igrača. Jedna ekipa je u odbrani, jedna u napadu sa loptom. Zadatak igrača u odbrani jeste da odbrani svoju zonu i ne dozvoli igraču u napadu da spusti loptu u obruč koji se nalazi u prostoru od 6m. Nakon određenog vremena ekipe se menjaju.

Varijante: igra sa dve lopte

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, agilnost



Slika 20. "SPASI OBRUČ"

Naziv igre: "5+1"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su podeljeni u dve ekipe, ekipa koja je u odbrani je u postavci 5+1. Pet igrača se nalazi na liniji 6m, a jedan igrač se nalazi van linije 9m naspram nekog od igrača u napadu i zadužen je za njegovo striktno praćenje (flaster). Ekipa koja je u napadu ima zadatak da dodirne liniju 6m, rukom ili nogom dok ekipa u odbrani kretanjem, uz korišćenje ruku i tela sprečava njihovu aktivnost.

Varijante: bez ruku (ruke iza leđa).

Uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, agilnost



Slika 21. "5+1"

3.3.3. Elementarne igre za usavršavanje odbrane sa igračem više i igračem manje

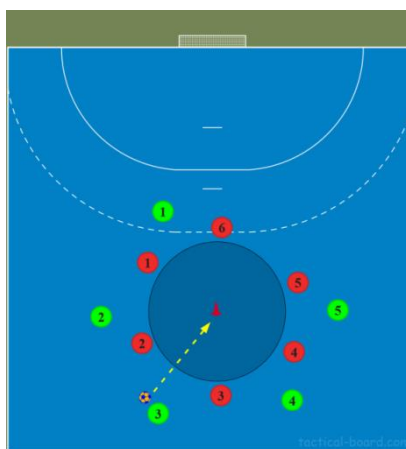
U ovom delu prikazane su elementarne igre koje se mogu koristiti za usavršavanje odbrane sa igračem više i igračem manje.

Naziv igre: "6 na 5"

Opis igre: Igra se na polovini rukometnog terena. Igrači su raspoređeni u dve ekipe. Jedna ekipa ima loptu, zadatak te ekipe jeste da pogodi čunj koji se nalazi unutar kruga. Dok ekipa koja je u odbrani, raspoređena oko kruga ima zadatak da sačuva čunj. Nakon određenog vremena ekipe se menjaju. Pobiće ona ekipa koja je više puta uspela da sačuva čunj.

Varijante: ekipa koja izgubi mora da uradi vežbu snage.

Uticao na razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacija, agilnost, snaga.



Slika 22. "6 na 5"

4. ZAKLJUČAK

Na osnovu svega što je napisano, kao i na osnovu sopstvenog iskustva u rukometnom sportu možemo zaključiti sledeće:

- Igra predstavlja jedan od bitnijih segmenata i važnijih faktora u odrastanju deteta. Ima značajan uticaj na njegov celokupni razvoj. Igre se smatraju slobodnom aktivnošću koja se bazira na raznovrsnim i kompleksnim pokretima. Primenom igara, kroz različite oblike, održava se balans između fizičkog i psihičkog razvoja dece. Iz svega ovoga možemo konstatovati da igre treba koristiti kako u vaspitno-obrazovanom radu, tako i u trenažnoj praksi.
- Zahvaljujući velikom izboru igara i njihovim varijantama, kao i mogućnošću prilagođavanja pravila potrebama trenažnog procesa, možemo reći da elementarne igre imaju veoma značajnu ulogu u rukometnom treningu. Prikazane igre u ovom radu se mogu uspešno koristiti u obuci i usavršavanju tehničko-taktičkih elemenata igre u odbrani.
- Na osnovu igara koje su prikazane može se zaključiti da su elementarne igre kao oblik rada veoma praktične u radu sa svim kategorijama rukometaša. Mogu se prilagoditi broju učesnika, vrsti treninga i rekvizitima kojima se raspolaže tokom treninga. Kao takve elementarne igre izazivaju dobro raspoloženje, sreću, zadovoljstvo i mogu se primenjivati u svakom delu treninga (uvodno-pripremnom, glavnom i završnom)
- Elementarne igre doprinose usavršavanju tehničko-taktičkih aktivnosti u ovom slučaju individualnih, grupnih i kolektivnih elemenata odbrane u rukometu. Kroz njih se razvijaju različite motoričke sposobnosti i poboljšava fizička priprema rukometaša. Rukometaši kroz igre razvijaju neke osobine ličnosti kao što su osećaj za svog saigrača, borbenost, snalažljivost, hrabrost i odlučnost. Igrači postaju motivisaniji, imaju želju za stalnim napredovanjem i usavršavanjem.

LITERATURA

- Eljkonjin, D.B. (1981). Psihologija dečje igre. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Foretić, N. i Rogulj, N. (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Gopal d.o.o, Zagreb.
- Jovanović, A. (2000). Integralnost dečjeg razvoja kroz igru, skripta za predmet Elementarne igre. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja .
- Nemeč, P. (1999). Elementarne igre i njihova primena. Idea, Beograd.
- Tomljanović, V. i Malić, Z. (1982). Rukomet – teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb.
- Valdevit, Z., Petronijević, M. i Karišik, S. (2020). Osnove taktike rukometa. Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Vučković, T. (2016). Primena elementarnih igara u usavršavanju tehničko-taktičkih aktivnosti rukometaša u napadu. Diplomski rad. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.