

*Davor Lamza
Predrag Mazinjanin
Ivan Gelemanović*

INDIVIDUALNI PRISTUP UČENJU VOĐENJA RUKOMETNE LOPTE U NIŽIM RAZREDIMA OSNOVNE ŠKOLE

1. UVOD

Vođenje lopte je aktivnost kojom ponavljajući odbijamo loptu od tla rukom. Ovaj element individualne tehnike s loptom dopušta igraču da neprekidno održava kontrolu nad loptom stojeći u mjestu kao i u kretanju na rukometnom igralištu. Poslije vođenja igrač može držati lopte tri sekunde, a zatim mora izvesti ili dodavanje ili šutiranje ili neki drugi element tehnike. Važno je znati da igrač koji prekine vođenje lopte ne može ponovno voditi istu. Pravila igre nalažu da lopta mora biti vođena potiskivanjem odozgo prema dolje, što znači da lopta gurana odostraga ili odozdo nije pravilno vođena (Findak 1997).

2. CILJ RADA

Cilj ovoga rada je ukazati na važnost učenja vođenja rukometne lopte u nižim razredima osnovne škole, kao jedan od važnijih elemenata tehnike rukometne igre. Sa svim dalje navedenim, želja autora je da će utjecati na svijest nastavnika kao i na izbor vježbi za učenje vođenja rukometne lopte kako u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, tako i u treningu mladih rukometaša.

3. TEHNIKA VOĐENJA LOPTE U MJESTU

Aktivnost vođenja izvodi se iz zgloba lakta i prstima šake. Lopta se potiskuje prstima i podlakticom u kretanju prema dolje kao i prema gore, a mjesto odbijanja od poda je dvadesetak centimetara ispred i pored tijela. Prsti su blago otvoreni i priljubljeni uz loptu prilikom potiskivanja i amortizacije lopte. Gornji dio tijela je blago povijen prema naprijed, a pogled je usmjeren naprijed zbog preglednosti igre. Noge su blago flektirane u koljenima, a slobodna ruka je opuštena kraj tijela, zbog moguće zaštite lopte od protivničkog igrača (Slika 1a, 1b, 1c).



Slika 1a 1b i 1c. Tehnika vođenja lopte u mjestu

3.1. Tehnika vođenja lopte u kretanju

Za razliku od vođenja u mjestu, u kretanju se lopta mora potiskivati prema naprijed, dok je brzinu trčanja potrebno prilagoditi s brzinom odskoka lopte, tj. sa snagom potiskivanja lopte.

Prigodom vođenja lopte u trku teži se usklađenju većeg broja koraka između dva odbijanja lopte od tla te kutu pod kojim je lopta upućene prema naprijed (Slika 2a, 2b, 2c).



Slika 2a, 2b i 2c. Tehnika vođenja lopte u kretanju

Vođenje lopte možemo podijeliti u nekoliko vrsta, ako su nam kriteriji sljedeći:

1. amplituda: visoko, srednje, nisko;
2. učestalost: brzo, sporo;
3. pravac vođenja: pravolinijsko, vijugavo, fintirajuće;
4. dinamika: u mjestu, u kretanju (Šnajder 1997.).

Igrač je svladao vođenje kao element individualne tehnike loptom ako:

1. vodi loptu lijevom i desnom rukom;
2. vodi loptu, a da ne narušava brzinu i smjer kretanja;
3. vodi loptu i pritom ju ne gleda;
4. vodi loptu i izvodi ostale elemente tehnike bez ometanja i s ometanjem obrambenog igrača.

3.2. Prikaz vježbi učenja i usavršavanja vođenja lopte

U osnovnom stavu voditi loptu u mjestu lijevom, a zatim desnom rukom.



Slika 3. Naizmjenično vođenje lopte lijevom i desnom rukom

U osnovnom stavu voditi loptu visoko, srednje i nisko naizmjenično objema rukama.



Slika 4a, 4b i 4c. Vođenje lopte u različitim položajima objema rukama: visoko, srednje, nisko

Vođenje lopte lijevom pa desnom rukom u hodu, laganom trčanju i trčanju.



Slika 5a i 5b. Kombinirani načini vođenja lopte: u hodu, u trčanju vođenjem objema rukama

Vodenje lopte zadanim putem, pravocrtno ili vijuganjem.



Slika 4a, 4b i 4c. Vodenje lopte pravocrtno ili vijuganjem



Vodenje lopte uz promjenu pravca ili brzinu kretanja.

Slika 5a i 5b.

Vodenje lopte uz ometanje drugog sudionika.



Slika 6. Vodenje lopte uz ometanje drugog sudionika.

Vodenje dviju lopti.



Slika 7. Vodenje dviju lopti istodobno.

Vodenje jedne lopte rukom, druge nogom.



Slika 8. Vodenje jedne lopte rukom, druge nogom.

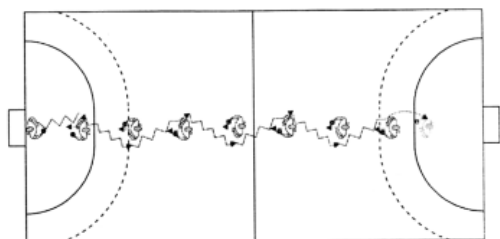
Igrači se drže za ruke i vode svaki svoju loptu. Vukući jedan drugoga ne smiju izgubiti kontrolu u vođenju lopte.



Slika 9. Vodenje lopte u paru.

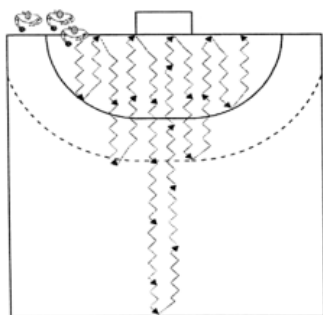


Slika 10a, 10b i 10c. Različita slalom vođenja.

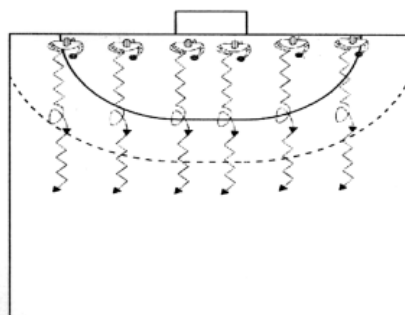


Kad igrač dođe do golmanske linije okreće se i u slalom vođenju dolazi na začelje kolone.

Slika 11. Slalom vođenje lopte.

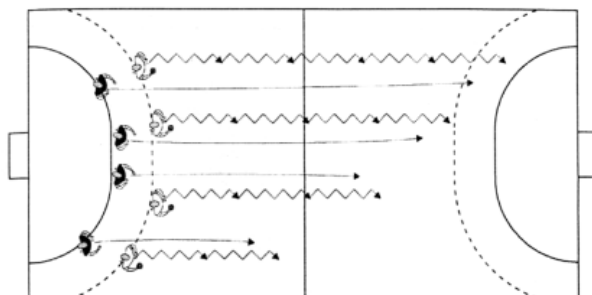


Slika 12. Vođenja između linija igrališta.



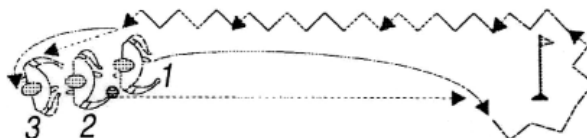
Slika 13. Vođenje lopte s piruetom.

Slika 12. prikazuje različita vođenja između linija na igralištu, dok Slika 13. prikazuje pravocрно vođenje lopte te na znak trenera ili nastavnika igrač izvodi piruetu i nastavlja voditi loptu (Tomljanović i Malić 1982.).



Slika 14. Hvatanje igrača s loptom.

Dva igrača. Igrač s loptom stoji na liniji 9 m. Obrambeni igrač stoji na liniji 6 m. Poslije signala obrambeni igrač pokušava uhvatiti napadača koji vođenjem treba dotrčati do 6 m linije.



Slika 15. Vođenje lopte s dodavanjem.

Igrač 1 trči do oznake, hvata loptu od igrača 2, vodi loptu do igrača 3 i tako ponavljaju cijeli ciklus.

Prilikom izvođenja vježbi vođenja rukometne lopte treba detektirati, a potom i ispraviti pogreške koje se javljaju kod izvođenja kretne strukture:

- kruti pokreti u zglobovima tijela, osobito lakta i šake;
- nepotreban pretklon trupa prilikom vođenja;
- udaranje lopte dlanom;
- vođenje lopte predaleko, ispred ili iza tijela;
- prečesti pogled u loptu;
- vođenje lopte daljom rukom s obzirom na protivnika ili promjenu smjera vođenja (Vuleta 1997).

4. ZAKLJUČAK

Gore navedeni primjeri i vježbe primjereni su za mlađe dobne skupine rukometaša kao i učenike nižih razreda osnovne škole. Vježbe koje koristimo za svladavanje vođenja lopte utječu na koordinaciju, agilnost te u konačnici vode ka cilju što uspješnijem usvajanju ostalih rukometnih elemenata tehnike. Vježbe koje su primjerene za individualni, ali i skupni oblik rada te se mogu izvoditi u otvorenom ili zatvorenom prostoru te uz mali broj rekvizita i pomagala. Stoga su lako provedive u nastavi i treningu gdje ne postoje idealni uvjeti rada.

5. LITERATURA

1. Findak, V. (1997). Priručnik za sportske trenere (u: Milanović, D.). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
2. Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor... Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
3. Tomljanović, V.; Malić, Z. (1982.). Rukomet - teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb.
4. Vuleta, D. (1997.). Kineziološka analiza tehničko – taktičkih sadržaja rukometne igre. Doktorska disertacija. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.