

Igor Sedlanić
Tomislav Romić

PRIPREMA RUKOMETNE SEKCIJE ŠKOLSKOG ŠPORTSKOG DRUŠTVA ZA GRADSKA, ŽUPANIJSKA I REGIONALNA SREDNJOŠKOLSKA NATJECANJA

1. UVOD

Školska športska društva (u nastavku teksta ŠŠD) djeluju u sklopu svih osnovnih i srednjih škola Republike Hrvatske. Ovaj rad je konkretno iskustvo i realnost na koji način funkcioniraju ŠŠD i koji su načini prilagodbe na trenutne situacije u radu voditelja.

Priprema rukometne sekcije za gradska, županijska i regionalna natjecanja je provedena u ŠŠD „Srednjoškolac“ iz Srednje škole Koprivnica i način rada i održavanja treninga odraz je prilagodbe na uvjete navedene škole.

Rukomet je jedan od najpopularnijih sportova među učenicima, što možemo zahvaliti mnogobrojnim uspjesima naše reprezentacije na međunarodnoj razini. Zanimanje učenika ŠŠD Srednje škole Koprivnica nije izostalo za ovakvu vrstu aktivnosti.

2. CILJ PROJEKTA

Rukometne sekcije Školskih športskih društava okupljaju učenike koji pokazuju povećani interes za bavljenje ovom aktivnošću i za koje nastavnici u sklopu nastave uoče da imaju predispozicije. Cilj je svake sekcije, pa tako i rukometne, da okupi što veći broj učenika i kroz igru i metode postupke nauče osnovne elemente rukometne igre. Zbog kompleksnosti situacije (dvosmjenski rad, ograničeno vrijeme pripreme, ograničeni materijalno-tehnički uvjeti) koja je u realnosti vrlo česta pojava, usmjerili smo se na model pripreme i primjer rada kako biti efikasniji i uigraniji u što kraćem vremenskom razdoblju.

Način pripreme i korišteni elementi uzročno su posljedična veza prema uvjetima i na taj način će biti prezentirani u radu. Igra u napadu i obrani te elementi na kojima smo se bazirali povezani su sa sustavom igre i samom vrstom taktike na koju smo se odlučili, s obzirom na učenike koji su dolazili na okupljanja. Priprema je usmjerena na gradsko natjecanje i sadržavala je treninge i prijateljske utakmice. Ukoliko se prođe gradsko natjecanje slijedi županijsko, zatim regionalno i na kraju završna natjecanja na državnoj razini.

3. MJESTO PROVOĐENJA PROGRAMA

Priprema rukometne sekcije ŠŠD „Srednjoškolac“ održavala se u velikoj dvorani Srednje škole Koprivnica, ovisno o školskom rasporedu. Prostor u dvorani je ponajviše ovisio o rasporedu nastave dviju škola koje koriste navedeni prostor. Tako bi se za rad koristila polovica terena ili cijeli teren, a nerijetko i prostor sa strane. Osim prostora, koristili smo i razne rekvizite i pomagala za rad.

4. ORGANIZACIJA RADA

Priprema odnosno treninzi, provodili su se jednom ili dva puta tjedno u trajanju od po 45 minuta. Broj okupljanja na tjednoj bazi i broj učenika na treninzima najviše je ovisio o rasporedu korištenja dvorane, rasporedu sati učenika s obzirom na dvosmjenski rad i naravno o vremenu preostalom do natjecanja. Nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture vodio je rukometnu sekciju i provodio proces pripreme za natjecanje.

5. PRINCIPI I NAČINI PRIPREME

Način pripreme ŠŠD najviše ovisi o učenicima s kojima se radi i naravno o broju onih koji se bave rukometom u slobodno vrijeme te aktivnošću u klubovima. Realna situacija u ŠŠD je da pola učenika nisu rukometaši, dok je pola onih koji se bave rukometom u klubovima. Takva situacija nas tjera da radimo po principu od jednostavnijih prema složenijim elementima rukometne igre. Isto tako, u rad smo krenuli s osnovnim tehničkim elementima prema zahtjevnijima i složenijima, a uz tehničku pripremu nismo izostavili ni osnove taktičke pripreme.

Cilj pripreme bio nam je igranje brzog rukometa, sa što više „lakih“ golova i izvođenjem brzog centra. Također smo se željeli brzo prilagoditi situaciji na terenu poput igrača više-manje, protivnikovog napada i obrane.

Sve to smo trebali uvježbati u vrlo kratkom vremenu s obzirom da natjecanja na razini gradskih škola Koprivnice počinju sredinom veljače. Uz održavanje treninga u školi planirano je i odigravanje dviju prijateljskih utakmica.

6. ELEMENTI PRIPREME

Elementi pripreme koje smo koristili obuhvaćaju tehniku i taktiku rukometne igre. Tehničke smo elemente koristili na svakom pojedinačnom treningu, najčešće za zagrijavanje u uvodnom i pripremnom dijelu treninga. Elementi tehničke pripreme koje smo koristili, navedeni su od jednostavnijih prema složenijima.

ELEMENTI TEHNIKE S LOPTOM U NAPADU

Vođenje lopte – nisko, srednje i visoko

Hvatanje lopte (prvo u mjestu, pa u kretanju) – hvatanje s obje ruke, jednom uz pomoć druge

Dodavanje lopte (prvo u mjestu, pa u kretanju) – osnovno, iznad glave, s prsiju, eret, polueret

Skok – šut – jednonožni odraz, sunožni odraz

Šut s pozicija – vanjski igrači, krila, kružni napadači

Varke – lažno šutiranje, lažno dodavanje, varka lijevo prolaz desno, varka okretom

ELEMENTI TEHNIKE BEZ LOPTE U OBRANI

Obrambeni stav – paralelni, dijagonalni

Kretanje u obrani – rad ruku i nogu

Oduzimanje lopte – izbijanje, sa strane napadača, iza napadača

Blokiranje lopte – obim rukama, jednom rukom, zid 3 igrača

Sprečavanje igrača – praćenjem, odguravanjem, hvatom ili obuhvatom

Taktičke smo elemente prilagodili ekipi koju pripremamo za natjecanje s tendencijom maksimalnog ubrzanja igre i postizanja „lakih“ golova. Taktiku u napadu i obrani vježbali smo u isto vrijeme. Bazirali smo pripremu na protunapadu i na brzom centru, međutim nemoguće je stalno igrati na taj način.

Stoga smo krenuli od jednostavnijih plitkih obrana (6:0, 6:0 s izlaskom) prema složenijim dubljim varijantama obrane (5:1, 5+1) odnosno napada na tu obranu. Popis taktičkih elemenata također je prikazan hijerarhijski od jednostavnijih prema složenijima.

TAKTIČKI ELEMENTI U NAPADU

Individualni taktika – otkrivanje, utrčavanje, pretrčavanje, promjena pravca kretanja

Grupna taktika – križanje, blokade, utrčavanje, protunapad, polukontre

Kolektivni taktika – kontra, polukontra, napad na plitku i dublju zonu, na kombiniranu obranu, s igračem više, s igračem manje:

- *Izvođenje brzog centra – kolektivni protunapad, brza transformacija u napad*
- *Napad na 6:0 obranu (plitka zona) – prebrojavanje, križanje vanjskih igrača*
- *Napad na 5:1 obranu (dublja zona) – utrčavanje igrača na drugog kružnog napadača*

- *Napad na kombiniranu obranu 5+1 – blokada, odvlačenje, ulazak na drugog kružnog napadača*
- *Napad s igračem više – prebrojavanje, brza dodavanja, blokade*
- *Napad s igračem manje – dug napad, igra na prekršaj i individualne akcije*

TAKTIČKI ELEMENTI U OBRANI

Individualna taktika – ometanje protivnika u hvatanju, vođenju, bacanju, šutiranju, pokrivanje napadača, blokiranje lopti, zatvaranje puta protivnika tijelom

Grupna taktika – blokiranje lopti, preuzimanje igrača, sprečavanje protunapada

Kolektivna taktika – igrač, zona – plitka i duboka, kombinirana, s igračem više i manje

- *Plitka obrana 6:0 i obrana 6:0 s izlaskom na napadača – brzo obrambeno kretanje, blokiranje lopte, pravovremen izlazak na napadača, pokrivanje kružnog napadača*
- *Duboka obrana 5:1 – brzo obrambeno kretanje i duboko kretanje prednjeg igrača*
- *Kombinirana obrana 5+1 – zonska obrana 5 igrača, igra čovjek – čovjeka prednjeg igrača*
- *Obrana s igračem više – brzo obrambeno kretanje, pravovremeno oduzimanje lopte presijecanjem, igra sa što manje prekršaja*
- *Obrana s igračem manje – brzo obrambeno kretanje, pravovremeni i što češći prekršaj*

Uz nabrojene elemente moramo spomenuti i tehniku vratara koja se uvježbavala kroz zagrijavanje šutiranjem na vrata sa svih pozicija i u samom taktičkom dijelu koji se najčešće odvijao kroz samu igru na jedna ili dvojna vrata, ovisno o terenu slobodnom za igru.

Na kraju svakog treninga učenici su šutirali sedmerce na vrata gdje su vratari imali priliku uvježbati reakciju, a i sedmerci se često pojavljuju u samoj igri.

7. STRUKTURA I PRIMJER PRIPREME

Pripreme smo podijelili na pojedinačne treninge i na prijateljske utakmice. Cilj je pripreme bio što bolji plasman na gradskom natjecanju, a isto tako i na županijskom te regionalnom natjecanju, ako se prođe gradsko.

S obzirom na uvjete u navedenoj školi bili smo ograničeni vremenski (zbog ranog početka održavanja natjecanja), materijalno-prostorno (zbog održavanja nastave u

dvije škole i rasporeda sati), a i relativno malog broja učenika na samim treninzima (zbog održavanja nastave u dvije smjene).

Iz svih navedenih razloga potrebno je bilo obuhvatiti što više tehničko-taktičkih elemenata u pojedinačnom treningu i sustavno povećavati složenost elemenata.

U nastavku rada prikazat ćemo primjer dva treninga: prvi s jednostavnijim i drugi sa složenijim elementima.

Struktura pojedinačnog treninga je standardna i sadrži četiri dijela: uvodni, pripremni, glavni i završni dio (Milanović, 2009).

PRIMJER TRENINGA – JEDOSTAVNIJI ELEMENTI

Trajanje treninga: 45'

Volumen opterećenja: srednji

Ekstenzitet opterećenja: 45 minuta

Intenzitet opterećenja: 70%

Sadržaj treninga:

- **Uvodni dio – 5'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 5'/60%

Organizacijski oblik rada – rad u parovima

Sadržaj: Vođenje lopte, Obrambeni stav, Kretanje u obrani

Vježba: Vođenje lopte jednog igrača – drugi igrač se kreće u obrambenom stavu.

- **Pripremni dio – 10'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 10'/60%

Organizacijski oblik rada – rad u parovima, individualni

Sadržaj: Hvatanje i dodavanje lopte, Skok šut

Vježba: Hvatanje i dodavanje lopte u paru (svi načini), skok šutom u parovima i šut s pozicija

- **Glavni dio – 25'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 25'/70%

Organizacijski oblik rada – individualni, grupni, ekipni

Sadržaj: Individualni i grupni protunapad, Igra

Vježba: Izvođenje individualnog protunapada na bačenu loptu od vratara, suradnja 3 igrača u protunapadu (kris – kros), igra s naglaskom na brzi centar i protunapad.

- **Završni dio – 5'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 5'/50%

Organizacijski oblik rada – individualni

Sadržaj: „Sedmerci“

Vježba: Izvođenje „Sedmerca“ s linije 7m, vratar pokušava zaustaviti šut

PRIMJER TRENINGA – SLOŽENIJI ELEMENTI

Trajanje treninga: 45'

Volumen opterećenja: srednji

Ekstenzitet opterećenja: 45 minuta

Intenzitet opterećenja: 70%

Sadržaj treninga:

- **Uvodni dio – 5'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 5'/60%

Organizacijski oblik rada – rad u parovima

Sadržaj: Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju

Vježba: Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju izvodimo u formaciji parova, koristimo sve načine dodavanja (osnovno, skok-šutom, iznad glave, s prsiju) i kretanja (bočno, naprijed, nazad).

- **Pripremni dio – 10'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 10'/65%

Organizacijski oblik rada – individualni, grupni

Sadržaj: Šutiranje s pozicija, Grupni protunapad

Vježba: Svaki igrač izvodi šut sa svoje pozicije, nakon šutiranja izvodi se suradnja 3 igrača u protunapadu (kris-kros).

- **Glavni dio – 25'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 25'/70%

Organizacijski oblik rada – ekipni

Sadržaj: Napad i obrana na 6:0, Igra

Vježba: Igra u napadu i obrani 6:0, naglasiti najvažnije elemente u obje faze igre, igra s naglaskom na obranu 6:0 i napad na tu obranu, izvođenje brzog centra i napad na nepostavljenu obranu.

• **Završni dio – 5'**

Ekstenzitet – intenzitet opterećenja 5'/50%

Organizacijski oblik rada – individualni

Sadržaj: „Sedmerci“

Vježba: Izvođenje „Sedmerca“ s linije 7m, vratar pokušava zaustaviti šut

8. ZAKLJUČAK

Rukometne sekcije u sklopu ŠŠD vrlo su popularne i velik broj učenika dolazi na treninge u sklopu škole. Međutim, velik broj takvih društava svakodnevno se bori s problemima vezanim uz materijalne uvjete (problem mjesta u dvoranama ili uopće nepostojanje dvorana), a i vremenskim faktorima (dvosmjenski rad, premalo vremena za pripremu ekipa).

Ovaj prikazani model pripreme realan je prikaz koji se nerijetko događa u školama i prilagodili smo se na sve ograničavajuće faktore.

Uz to ideja ovog modela pripreme jest da se u što kraćem vremenskom razdoblju prođe što više elemenata rukometne igre, što će osigurati nadamo se, što bolji rezultat na gradskim, županijskim, regionalnim ili državnim natjecanjima.

Isto tako vrlo je bitno za koju se strategiju rada odluči nastavnik, odnosno kakve učenike ima u sekciji te da na tome zahtijeva od početka do kraja priprema.

U konačnici, rezultat na natjecanju ne treba biti mjerilo rada, već primjer što većeg napretka u igri te vraćanja učenika ovoj vrsti aktivnosti sa zanimanjem i osmijehom što je u današnje vrijeme najveći problem mladeži ne samo u Hrvatskoj, već i u svijetu.

9. LITERATURA

1. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Školska knjiga, Zagreb.
2. Tomljanović, V., Malić, Z. (1982). *Rukomet, teorija i praksa*, Zagreb.
3. Malić, Zdravko (1999). *Rukomet – pogled s klupe*/Zdravko Malić-Zagreb-Zagreb: vlast. nakl.
4. Milanović, D. (2009). *Teorija treninga*, Kineziološki fakultet, Zagreb.