

prof. LIDIJA BOJIĆ - ČAČIĆ, instruktorka HRS-a

METODIKA UČENJA, VJEŽBANJA I USAVRŠAVANJA OSNOVNIH TEHNIČKIH ELEMENATA U MINI RUKOMETU

U V O D

Deficitom financijskih sredstava, te nemogućnošću kupovanja "gotovih" igrača većina klubova u Hrvatskoj, poglavito onih iz manjih sredina postaju svjesni da je preduvjet za stvaranje igrača rani početak bavljenja rukometom. Velikom konkurencijom koju rukomet ima u ostalim sportovima sa loptom i sve ranijim ulaskom djece u sport, potrebno je animirati djecu već prilikom njihovog ulaska u školske klupe, uz pomoć kvalitetnih programa i educiranih stručnjaka. Mini je rukomet idealan za djecu rane školske dobi (od I. do IV. razreda) jer su pravila jednostavna, kretnje prirodne, a u igri sudjeluje veliki broj učenika. Veliki broj učitelja u školama smatra da nema uvjete za mini rukomet; dovoljno veliku dvoranu, neadekvatne golove i premalo osnovnog znanja. Mini se rukomet može igrati i u dvoranama koje imaju dimenzije manje od 20 x 13 metara. Ako nemate golove, umjesto toga možete gol nacrtati na zidu ili postaviti čunj u koji će djeca gađati.

Broj je treninga ovisan o dobi djece. Djeca između sedme i osme godine trebala bi trenirati dva do tri puta tjedno po 45 minuta, a djeca između osme i desete godine tri do četiri puta tjedno po 45 minuta ili tri puta tjedno po 60 minuta. Sadržaji mini rukometnog treninga trebaju biti planirani i uklapati se u godišnji program.

S manjim uzrastima treba biti strpljiviji i ne inzistirati toliko na pravilnoj tehnici, već bi svaki trening trebao sadržavati veliki broj igrica (lovice, štafete...) kroz koje će oni svladati određene tehničke elemente. Tek u starijoj dobi, od deset godina i više, možemo analitički raditi na ispravljanju određenog tehničkog elementa i postavljati određene tehničke zahtjeve pred male rukometaše.

Cilj je mini rukometa da se djeca zabavljaju i kroz igru usvajaju određene tehničke elemente i pravila rukometne igre. Tijekom mini rukometnog treninga bilo bi poželjno koristiti sve sprave i pomagala koje imamo na raspolaganju. Kroz godinu, u mini rukometnom programu, trebali bi se nalaziti sadržaji koji uključuju gimnastiku, osnove atletike, akrobatiku, judo padove i veliki broj vježbi koordinacije s loptom i bez nje.

OSNOVNE METODSKE NAPOMENE

Bez metodičke se pripreme ne može zamisliti priprema trenera za trening. Ako želimo doći maksimalno pripremljeni na trening i mini rukometaše naučiti nečim novom, moramo analizirati prethodni trening, gdje su djeca najčešće griješila i posvetiti se ispravljanju njihovih pogrešaka.

Učenju novih tehničkih elemenata trebaju prethoditi kvalitetne methodske predvježbe kojima ćemo, odmah u početku, utjecati na smanjenje velikih pogrešaka pri njihovom izvođenju. U početku, naglasak je na učenju jednostavnih i djeci od ranije poznatih elemenata po principu postupnosti, a usvajanjem jednostavnih elemenata, polako ih počinjemo slagati u logične cjeline (npr. hvatanje lopte, vođenje, šut na gol sa zemlje) te nakon toga uvodimo "ometajuće faktore" (obrambenog igrača, ubrzavanje izvođenja vježbe...).

U dobi od 7-11 godina djeca najviše uče pomoću metode demonstracije i to, prije svega, trenerove. Teško je, u ovoj dobi, očekivati od djece toliko kvalitetnu demonstraciju osnovnih tehničkih elemenata.

Pristup trenera prema djeci koja nepravilno izvode tehničke elemente treba biti kritičan i motivirajući. Djeci treba ukazati na pogreške, ali ih istovremeno i pohvaliti kad isprave određenu pogrešku, ulijevati im povjerenje, motivirati ih za rad i napredak. Metodičke predvježbe ne radimo samo kod učenja novog elementa, već ih primijenjujemo do usvajanja nekog od tehničkih elemenata. Moramo istaknuti poznatu stvar da sva djeca nisu ista. Neka će od prve shvatiti neku vježbu, dok će drugima za to trebati mnogo veći broj treninga i zato treneri, koji rade sa najmlađima, ne smiju odustati od primjene kvalitetnih metodičkih predvježbi.

GLOBALNA TEMA : **METODIKA UČENJA, VJEŽBANJA I USAVRŠAVANJA OSNOVNIH** **TEHNIČKIH ELEMENATA U MINI RUKOMETU**

Tema prvog praktičnog predavanja: "Metodika učenja i vježbanja osnovnih tehničkih elemenata u mini rukometu"

A) držanje lopte

Osnovne methodske napomene:

- lopta mora biti primjerena uzrastu djeteta, tako da ono može njome lako manipulirati.
- Najbolji je izbor spužvasta lopta koju djeca mogu čvrsto primiti i koja nije opasna po vratara,
- kad držimo loptu, palčevi i kažiprst zatvaraju trokut, a ostali prsti u lagano povijeni na gornjoj površini lopte. Lopta je polegnuta na korijen prstiju, a između lopte i dlana postoji slobodan prostor.
- Najčešće pogreške pri držanju lopte:
 - držanje lopte u pothvatu,
 - držanje lopte jagodicama prstiju i
 - nepravilna "košarica" u kojoj su palčevi previše razmaknuti i ne tvore "trokut".

B) hvatanje lopte

Osnovne methodske napomene:

- u trenutku ulaska lopte u dlanove, ruke trebaju biti lagano povinute u laktu, a laktovi razmaknuti i potisnuti pred sebe u visini prsiju. Na taj način omogućavamo kvalitetan ulazak lopte u dlanove i njenu amortizaciju,
- od samog početka ustrajati na pravilnoj tehnici hvatanja: visokih, niskih i lopti od poda,
- nakon hvatanja lopte djecu učimo povezati to s nekim drugim tehničkim elementom koji su naučili (npr. vođenje lopte, dodavanje...),
- ustrajati na pravilnoj tehnici trčanja (tehnika ruku), jer njome uvelike utječemo na pravilno hvatanje lopte

C) dodavanje lopte

Osnovne methodske napomene:

- u početku inzistiramo na raznovrsnim dodavanjima u mjestu, ali kad primijetimo da su igrači naučili osnove dodavanja, prelazimo na dodavanja u kretanju,
- nakon dodane lopte suigraču, prsti šake nam trebaju "gledati" prema tlu, a lopta se rotira prema igraču koji je izvršio dodavanje, dok nam ruka s kojom smo dodali loptu pada prema tlu,
- inzistirati na držanju lopte nathvatom čime sprječavamo da se ruka kod dodavanja "lomi" u laktu tj. da kod dodavanja igračima lakat dođe u ravninu šake, što onemogućava pravilno i točno dodavanje,
- inzistirati na povezivanju zamaha s hvatanjem lopte, tj. da se ruka što prije dovede u položaj za dodavanje,
- razvijati kod igrača sve vrste dodavanja: kratka, duga, izravna i od poda, prema naprijed i bočno, sa zemlje i iz skoka, u mjestu i u kretanju,

Najčešće pogreške pri dodavanju lopte:

- pothvat lopte i nepoklapanje lopte prstima pri dodavanju,
- lakat se nalazi ispod visine ramena,
- nedovoljno otvaranje ruke i lakta prema natrag,
- guranje lopte iznad glave pri otvaranju ruke.

D) vođenje lopte

Osnovne methodske napomene:

- kod vođenja loptu potiskujemo i amortiziramo iz zgloba lakta i prstima šake,
- loptu vodimo ispred i pored tijela, gornji je dio tijela lagano u pretklonu, a pogled je usmjeren prema naprijed zbog preglednosti,
- slobodnu ruku koristimo kao zaštitu od obrambenog igrača,
- kod trčanja s loptom moramo uskladiti brzinu kretanja s brzinom odskoka lopte i inzistirati na što većem broju koraka između udaraca lopte o pod,
- nakon uvodnog vježbanja u mjestu, vođenje se lopte najkvalitetnije nauči vježbajući u paru s oduzimanjem lopte i prolazom obrambenog igrača.

Osnovne pogreške pri vođenju lopte:

- udaranje lopte dlanom, maksimalno pogrčena ruka u laktu i dodirivanje tijela laktom,
- pogrbljenost u leđima, gledanje u loptu i tlo i loš pregled igre,
- vođenje lopte ispred nogu, a ne pored nogu, a na taj je način velika mogućnost da trčeći udarimo loptu nogama,
- udaranjem lopte o pod pri svakom koraku usporavamo kretanje i podložni smo prekidu igre,
- slobodnu ruku ne koristimo za obranu od braniča, već nam ona "visi" uz tijelo umjesto da se njome gradimo.

PRIKAZ MINI RUKOMETNOG TRENINGA

1.1.1. Osnovne vježbe držanja i hvatanja lopte:

A) frontalni oblik rada, igračice se rasporede dužinom igrališta, svaka ima loptu, vježbu ponavljamo 5 puta u mjestu, a zatim u kretanju,

- držanje lopte u jačoj ruci, radimo bočne krugove pored tijela naizmjenično premještajući loptu u visini prsiju iz ruke u ruku,
- loptom kružimo oko bokova i premještamo je iz ruke u ruku,
- dijagonalno otvaramo ruke, ruka u kojoj držimo loptu uvijek je visoko iznad glave, a druga je ruka pored tijela, loptu premještamo iz ruke u ruku u visini prsiju,
- lažni zamasi jednom i drugom rukom, loptu premještamo iz ruke u ruku, dijagonalni stav nogama,
- ruke su u odručenju, loptu prebacujemo iz ruke u ruku preko glave, jednom rukom hvatamo loptu,
- loptu igračice bace pred sebe i uhvate ju, nakon što se odbije od tla, jednom rukom,
- igračice rade "osmicu" s loptom provlačeći ju kroz noge i premještajući ju iz ruke u ruku,
- ruke su u predručenju u visini glave, igračice naprave rukometnu košaricu u kojoj čvrsto drže loptu, uvijajući laktove loptu bace uvis i ponovo ju uhvate u visini glave u košaricu,
- igračice su okrenute leđima prema igralištu, skoče uvis i loptu gurnu iza sebe kroz noge koje su u raznoženju, brzim okretom trebaju uhvatiti loptu, a da se ista ne odbije od tla više od jednom,
- bacimo loptu snažno uvis pred sebe, pri padanju lopte napravimo skok prema lopti i uhvatimo ju,
- bacimo loptu snažno uvis, pljesnemo rukama 3-5 puta i ponovo uhvatimo loptu,
- bacimo loptu uvis, napravimo čučanj, dignemo se iz čučnja i uhvatimo loptu,
- loptu snažno udarimo o pod i dok je ona u zraku, radimo okret od 360 stupnjeva i u silaznoj ju putanji hvatamo,
- držimo loptu jačom rukom ispred sebe, a suigrač nam pokušava loptu "izvući" iz dlana,
- držimo loptu objema rukama ispred sebe, a suigrač nam želi loptu "izvući" iz ruku tako da postavi svoje ruke između naših i povlači loptu svom snagom (ovu vježbu možemo izvoditi u stojećem položaju ili u čučnju),

1.1.2. Osnovne vježbe hvatanja i dodavanja lopte:

B) igralice u parovima po cijeloj dužini igrališta, razmak od 5-6 metara,

- u paru, bacanje lopte iz aut-dodavanja, "suvanja" i odbojke s tim da, nakon dodane lopte, laktove ne spuštamo ispod ravnine prsiju, a ruke ostaju ispružene prema suigraču, lagano povijene u laktovima,
- hvatanje niske, visoke, bočne i lopte od poda u naizmjeničnom dodavanju sa suigračicom,
- vaterpolo dodavanje s 2 metra udaljenosti jednom rukom, s rukama visoko iznad glave,
- dodavanje lopte jačom i slabijom rukom, paziti na pravilnu tehniku dodavanja,
- lažni zamah nekoliko puta, pa tek onda dodavanje zrakom i od poda,
- dodavanje i međusobno približavanje i udaljavanje suigračica,
- naizmjenično dodavanje jačom i slabijom rukom do sjeda i ponovo do stajanja,
- naizmjenično, nakon dodane lopte, čučnuti, pri prijemu lopte brzo ustati, ponovo dodati loptu pa, ponovo, u čučanj, Kod određenih vježbi, nakon nekoliko dodavanja, slijedi trenerov znak i promjena mjesta, da se podigne intenzitet rada i razbije monotonija.

1.1.3. Osnovne vježbe vježbanja udarca na vrata s tla i iz skoka

C) igralice i dalje u parovima, samo je sada razmak od 10-12 metara,

- dijagonalni stav, vježbanje faze prebacivanja težine sa zadnje na prednju nogu, prsti stopala gledaju prema naprijed, podizanje koljena prema gore i u stranu i otvaranje ruke u zamah,
- penjanje na klupicu (visine do 40 cm), fingiranje "skok-šuta",
- udarac na vrata iz skoka iz tri, dva ili jednog koraka zaleta,
- udarac na vrata iz skoka na loptu dodanu od suigračice,

1.1.4 Osnovne vježbe vođenja lopte u mjestu i kretanju

D) Frontalni oblik rada, igralice raspoređene po dužini igrališta s loptom,

- potiskivanje lopte objema rukama u mjestu,
- vođenje lopte jačom i slabijom rukom u mjestu, korakom i laganim trkom,
- razni oblici kretanja s loptom: frontalno, bočno, prekoračno, križno, naprijed, natrag,
- razne amplitude vođenja lopte: visoko, nisko i srednje,
- vođenje lopte u raznim položajima: čučanj, sjed, sklek, ležeći,
- promjena brzine kretanja s loptom: sprint, lagano, sprint...,
- istovremeno vođenje dvije lopte.

Tema drugog praktičnog predavanja:

“Metodika usavršavanja osnovnih tehničkih elemenata u mini rukometu kroz sustav ciljanih vježbi”

2.1.1 vježbe za usavršavanje tehničkih elemenata u mini rukometu

A) dodavanje u nasuprotnim kolonama

Igračice podijelimo u četiri kolone koje se nalaze jedna nasuprot drugoj s razmakom između kolona je 7-8 metara. Samo dvije kolone imaju loptu. Igračice dodaju loptu suigračici u suprotnoj koloni i trče na njeno mjesto. Zadaci: dodavanje lopte jačom rukom, dodavanje nakon lažnog zamaha i dodavanje iz skoka.

B) dodavanje u kretanju

Igračice podijelimo u parove, svaki par ima jednu loptu, a igračice se nalaze u kutevima igrališta. Na trenerov znak bacaju loptu vrataru i trče bočno po 6m, skoče u blok na sredini 6m, dobivaju loptu od vratara, trče svaka prema protivničkom голу i izvode udarac na vrata iz skoka. (Za promjenu, možemo ostaviti jednu igračicu da im "krade" lopte na suprotnoj polovini igrališta i na taj način situaciono raditi na kretanju sa i bez lopte).

C) dijagonalna dodavanja

Igračice su u parovima. Jedna iz para stane s loptom u kut u blizini vratara, a druga, bez lopte, u dijagonalni kut na sredini igrališta. Igračica dodaje loptu vrataru, dobiva brzu, povratnu, loptu i iz kretanja dodaje loptu suigračici na sreini igrališta koja u punom kretanju prema голу prima loptu i izvodi udarac na vrata s tla.

D) dijagonalna dodavanja s povratnom loptom

Isto kao i prethodna vježba, samo što igračica koja je primila loptu nakon središnje crte igrališta, umjesto da uputi udarac prema vratima, vraća suigračici povratnu loptu koja izvodi udarac na vrata s tla.

E) vođenje lopte - slalom i udarac na vrata

Sve igračice imaju loptu i rasporede se u dvije kolone. Postavimo stalke u dvije staze dužinom igrališta uz aut-crte. Kolone se nalaze jedna nasuprot drugoj. Na znak trenera igračice vode loptu između stalaka i izvode udarac na vrata. Nakon udarca na vrata idu na začelje suprotne kolone.

F) vođenje lopte naprijed - natrag i udarac na vrata

Sve igračice imaju loptu i rasporede se u dvije kolone. Postavimo stalke na sredini igrališta. Na znak trenera igračice trče prema naprijed do drugog stalka i vraćaju se trčeći natraške do prvog. Nakon toga, trče do trećeg stalka i vraćaju se do drugog. Nakon što otrče od zadnjeg stalka, okreću se i vodeći loptu izvode udarac na vrata iz skoka.

G) borba za loptu

Igračice stanu u parove. Svaka iz para u dijagonalnom je kutu igrališta. Trener stoji na sredini igrališta i baca loptu napamet. Igračice sprintom trče do lopte, bore se za nju i ona koja osvaja loptu izvodi udarac na vrata.

H) dijagonalna povratna dodavanja

Igračica prima loptu od vratara i dodaje ju suigračici na sredini igrališta koja joj vraća povratnu loptu. Nakon hvatanja lopte dodaje ju drugoj igračici koja stoji na 8 m od vratiju, dobiva od nje povratnu loptu i izvodi udarac na vrata iz skoka.

I) štafetne igre

Možemo ih primjeniti na 100 načina, ali je najvažnije da je u svakoj igri najvažniji rekvizit - **LOPTA**. Mi ćemo podijeliti igračice u dvije kolone i na udaljenosti od 10 m staviti stalak kojeg moraju zaobići.

Zadatak 1. - do stalka vode loptu, a od stalka provlače loptu kroz noge, Zadatak 2. - do stalka vode loptu natraške, a od stalka loptu stave među noge i rade sunožne skokove natrag.

J) mini rukomet -Kratka prezentacija mini rukometne utakmice.