

METODIKA OBUKE TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA U NAPADU (mlađe dobne skupine)

UVOD

U treningu mlađih dobnih skupina najvažnije je pravovremeno utjecati na vrhunsku tehniku izvedbe elemenata rukometne igre u napadu. Nakon osnovne škole rukometa i savladanih primarnih elemenata tehnike napada, prelazi se na usavršavanje istih. Ovaj »**POKAZNI TRENING**« tek je pokazatelj pristupa i shvaćanja treniranja mlađih uzrasta pa sve do prvotimaca!

U ovom su treningu prikazane metodologije i vježbe za savladavanje bazičnih *Te-Ta* elemenata napada, kao što su: *hvatanja, dodavanja, vođenja, fintiranja, šutiranja, skokovi, ubadanja, križanja, utrčavanja, razvlačenja,...*

UVODNI DIO TRENINGA:

Osnovni je zadatak, u ovom dijelu treninga, maksimalna brzina izvedbe svih elemenata, utjecaj na preciznost dodavanja i hvatanja lopte i maksimalna brzina kretanja igrača *sa* i *bez* lopte. Izvršenjem ovih zadataka utjecat će se na najvažnije *motoričke sposobnosti* bitne za rukometnu igru u napadu, (uz već spomenute *brzinu* i *preciznost, koordinaciju, spretnost-okretnost, eksplozivnost, brzinsku izdržljivost, snagu,...*)

LOVICE:

- 1.) igrači koji love - vode loptu *boljom – slabijom* rukom i love ostale igrače koji bježe skokovima na lijevoj ili desnoj nozi, ali uvijek »*jednonožnim skokovima*«, (lovi 3-4 igrača) uz mogućnost ograničavanja prostora u kojem se lovica odvija, jednako kao i povećanje ili smanjenje lovaca,
- 2.) svi igrači vode lopte, »*lovci*« u drugoj ruci drže drugu loptu kao znak raspoznavanja ali i kao dodatno vježbanje hvata lopte. Broj lovaca i prostor ovisi o ukupnom broju igrača nazočnih treningu,
- 3.) dva igrača dodaju loptu i istovremeno hvataju igrače koji vode loptu, dodavanja i vođenje lopte su u duhu pravila rukometne igre. Broj parova koji lovi i prostor ovisi o ukupnom broju igrača nazočnih treningu.

PAROVI:

Svaki igrač izvodi zadatak s loptom kojeg postavi trener (vođenje, fintiranje, skok-šut,...). Na znak trenera igrači izmjenjuju lopte bacanjem u zrak uz izbjegavanje »*sudaranja*« lopti (igrači – parovi se nalaze na različitim krajevima igrališta, minimalno cca 20m udaljeni).

DVIJE EKIPPE:

U omeđenom prostoru, (*šesterac, deveterac, polovica igrališta,...*) dvije ekipe imaju zadatak izvesti maksimalni broj dodavanja u duhu Pravila igre. Ekipe koje to ne uspije omesti i spriječiti – obavlja dodatne vježbe snage (sklekovi, skokovi...). Broj dodavanja postavlja se ovisno o fazi priprema i zahtjevima treninga, također i **prostor**.

PRIPREMNI DIO:

RAD U PAROVIMA S LOPTAMA

Zadatak ovog segmenta treninga prije svega je priprema za glavni dio treninga, (istezanja, razgibavanja...) ali i utjecaj na razvoj **osnove motorike i funkcionalnosti organizma**, kao osnovnog preduvjeta za kvalitetno obavljanje zadataka **Te-Ta** elemenata u napadu, (**repetitivna snaga, fleksibilnost, skočnost, agilnost, aerobni i anaerobni kapaciteti...**) – kontrolu vršiti mjerenjem **pulsa** da se ima uvid u intenzitet opterećenja.

PRIKAZ ILI OPIS VJEŽBI:

- 1.) »**amerikanca**« izvoditi hvatom bolje ruke i dodavati (varijante: da se takne pod jednom, ili objema rukama ili sjed na pod ili pad do skleka...),
- 2.) »**trbušnjaci**« - razmak između igrača je 2-3 m, dodavanje lopte nakon podizanja od poda (varijante: dodavanja lijevom i desnom rukom, dodavanje »aut«, dodavanje s grudiju...)
- 3.) »**leđa**« - dodavanje lijevom i desnom rukom i objema rukama iz položaja ležeći na trbuhu i uvinuća tijela,
- 4.) »**bočni položaj**« - upor na podlaktici jedne ruke te dodavanje lijevom ili desnom rukom, partner loptu vraća kotrljajući po podu kako bi je igrač iz bočnog položaja podigao i vratio (zbog tempa i inteziteta moguć rad s 2 – 3 lopte),
- 5.) **sklekovi** na jednoj lopti, promjena lopte (jačanje zgloba šake i hvata lopte),
- 6.) igrači su okrenuti leđima na udaljenosti 0,5 m u raskoračnom položaju opruženih nogu i dodaju loptu kroz noge i iznad glave, te obrnutim smjerom, (istezanja leđa, zadnje lože...),



- 7.) isti položaj igrača uz dodavanje lopte torzijom tijela – **bočno objema rukama**,



INDIVIDUALNE VJEŽBE S LOPTOM:

- 8.) izmjena lopte iz ruke u ruku s visokim podizanjem noge opružene u koljenu – poskocima – lopta se dodaje ispod noge naizmjenično (koordiniran rad poskoka s noge na nogu i lopte iz lijeve u desnu ruku),



9.) iz raskoračnog stava opruženih nogu – iscrtavamo «8» po podu loptom naizmjenično lijevom i desnom rukom,



10.) iskorak – prednja noga pod pravim kutem (*natkoljenica* – *potkoljenica*) te iscrtavamo loptom »8« po podu oko prednje noge, uz okret za 180 stupnjeva i isto ponavljanje za drugu nogu.



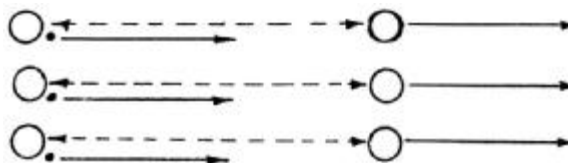
GLAVNI DIO (»A«)

U ovom će se dijelu treninga obuhvatiti osnove *taktike*, uz još veći naglasak na visoki novo *tehnike* elemenata rukometne igre u napadu. Takav trening mogu pratiti igrači koji su prošli školu rukometa i posjeduju određeni nivo osnovne tehnike rukometne igre. Svi se zadaci izvode u maksimalno moguće brzo, sva se hvatanja i dodavanja odvijaju u kretanju i zaletu na loptu – *nema dodavanja u mjestu* »sučelice« - *rad u grupama*.

VJEŽBA 1.

Parovi u kretanju sa 6–7m razmaka izvode zadatak (jedan se kreće natraške, drugi naprijed)

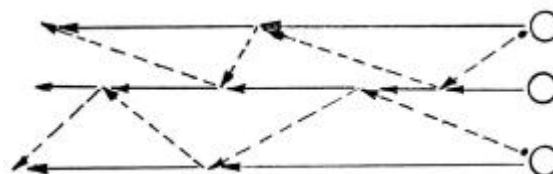
- dodavanje lijevom i desnom rukom visoke, poluvisoke i niske lopte,
- jedan igrač dodaje loptu lijevom–desnom rukom, drugi izvodi »amerikanca«, te obojica izvode »amerikanca«,
- igrač koji se kreće naprijed izvodi *finte*, a koji se kreće natraške igra obranu,
- igrač vodi loptu naprijed i pokušava pretrčati obrambenog igrača po dužini igrališta,
- po širini igrališta igrač svome paru baca kontru i istrčava do polovice igrališta, nakon toga istrčava kontru nazad, a igrač s druge strane igrališta baca kontru.



VJEŽBA 2.

TROJKE: u prvom se fazi izvodi s jednom, zatim s dvije, a ako je moguće i s tri lopte.

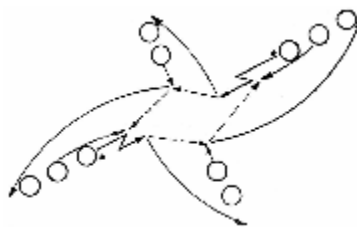
- promjena pozicija igrača,
- s jednom loptom varijanta »prebrojavanja«,
- preskakanja srednjeg igrača,
- s dvije lopte – povratna od srednjeg i »prebrojavanje« u lijevo i desno.



VJEŽBA 3.

RAD U GRUPAMA – VRATARI RADE POSEBNO:

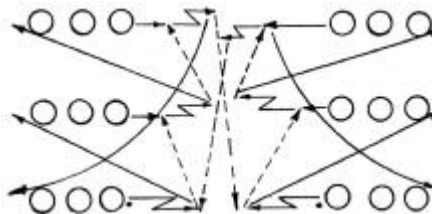
- položaj četiri grupe po tri igrača u obliku *križa*,
- zadatak *ubadanja* s lijeva – desna s dvije lopte,
- varijanta pretrčavanja u suprotnu kolonu,
- varijanta dodavanja iz skoka,



VJEŽBA 4.

ŠEST GRUPA PO TRI: - VRATARI RADE POSEBNO:

- sličan zadatak kao prethodna vježba, ali uz zahtjevnija kretanja bez lopte-zadaci isti!!!



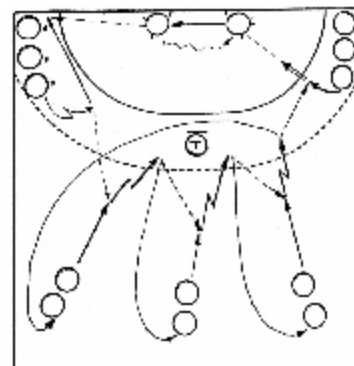
VRATARI (za vrijeme trajanja vježbi 3., 4., 7. i 8.)

- tehnika obrana *visokih*, *niskih* i *poluvisokih* lopti *u mjestu* bez lopte,
- vježbe stretchinga i pripreme za šuterski dio treninga,
- za vrijeme vježbi **7. i 8.** vratari rade tehniku obrana *poluvisokih* lopti **u kretanju**,

VJEŽBA 5.

UBADANJE s lijeva na desno i obrnuto

- zalet na loptu, promjena mjesta igrača,
- vratari izvode kretanja i prijenos lopte
- kretanje lopte : LK-LV-SV-DV-DK-V-LK ...
- varijante dodavanja lopte: iz koraka, iz skoka,
- rad s 2–3 lopte, ovisno o nivou tehnike.

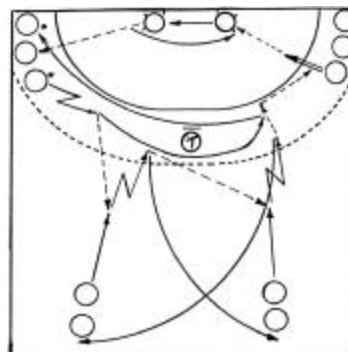


VJEŽBA 6.

UBADANJE VANJSKIH IGRAČA

(utrčavanje krila na kružnog)

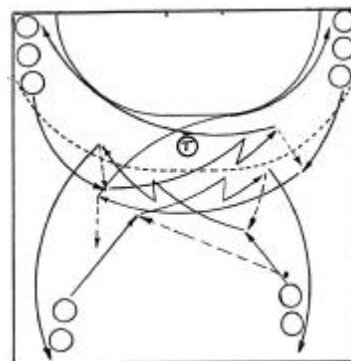
- rad s tri lijeva i tri desna krila, te lijevi i desni vanjski, (6-8),
- krilo nakon dodavanja vanjskom odlazi na crtu, te dobivenu loptu od desnog vanjskog daje na desno krilo,
- rad s dvije lopte i s desna na lijevo,
- zadaci i varijante kao i u vježbi prije,
- u ovoj vježbi *vratari* izvode simulacije obrana.



VJEŽBA 7.

KRIŽANJA (dva vanjska igrača i dva krila)

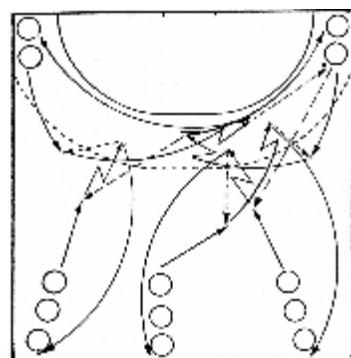
- u punom trku vanjski igrači (lijevi–desni) križaju s krilima, a krila nastavljaju s vanjskim igračima,...
- kretanje lopte: LV-DV-LK-DK-LV-DV...,
- vježba se izvodi i s druge strane.



VJEŽBA 8.

KRIŽANJA (tri vanjska i dva krila)

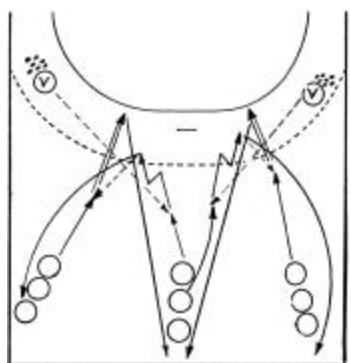
- kombinirano križanje srednjeg i desnog vanjskog igrača i desnog krila, te nakon dijagonalne lopte za lijevog vanjskog igrača - križanje lijevog vanjskog igrača s lijevim krilom koje dodaje loptu na desno krilo za nastavak akcije,
- krila nakon križanja prelaze na crtu,
- isti se zadatak odvija i s druge strane.



VJEŽBA 9.

UDARCI NA VRATA (VANJSKI IGRAČI)

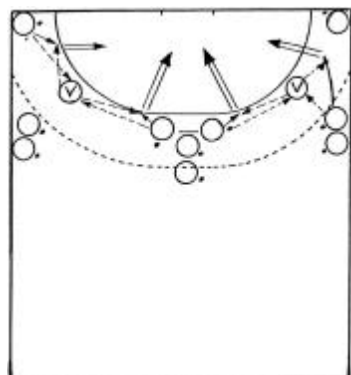
- preduvjet za ovakvu vrstu šutiranja je dobar nivo tehnike hvatanja i dodavanja lopte,
- udarci se izvode iz *koraka* sa zemlje uz otklone,
- odrazom s lijeve i desne noge i sunožno ,
- šut iz finte u lijevu i desnu stranu,
- šutevi moraju biti precizni, a u kasnijoj fazi rasta i razvoja igrača doći će do pojačanja šuta!,
- ova vježba se izvodi i iz križanja s vanjskim igračima.



VJEŽBA 10.

UDARCI NA VRATA S KRILA I S POLOŽAJA KRUŽNOG NAPADAČA:

- kod ove vrste šuteva obratiti pojačanu pažnju na samom početku obuke na vrste odraza, tj. odraz s *odrazne i suprotne* noge,
- kod kružnog napadača inzistirati na šutu s okretom u L i D stranu, te do pada u povaljku, upijač ili do skleka,
- krila obučavati za skok iz kuta, te iz položaja »*auta*« - (uz crtu).



GLAVNI DIO (»B«)

U ovom dijelu treninga organizirati igru na dvojna vrata uz primjenu određenih zadataka, npr. igra bez vođenja lopte, bez početnog bacanja kod primljenog pogotka, svi igrači moraju biti preko središnje crte da bi pogodak vrijedio ili neke druge zadaće koje će ubrzati igru i utjecati na što viši nivo tehnika izvođenja **Te-Ta** elemenata u napadu.

ZAVRŠNI DIO TRENINGA:

IZVOĐENJE SEDMERACA

Također dati određene zadatke za poboljšanje izvođenja sedmeraca, (vratar stoji na crti – izvođač na 6m, vratar stoji na 4m – izvođač na 8m, za promašaj kazna **sklekovi** i sl. igra na ispadanje do pobjednika...).

Poštovani kolege treneri! Ovim sam oglednim treningom pokušao prikazati način i put u radu s igračima u razvoju, igračima koji su selektirani i prošli osnovnu školu rukometa. Upornošću u **ispravljanju pogrešaka**, pravilnom demonstriranju i bezbrojnim ponavljanjima **Te-Ta** elemenata u napadu, dobit ćemo i visoki nivo tehnike kod napadača.

U današnjem modernom rukometu **brzina** i **tehnika** u kombinaciji sa **snagom** osnovni su preduvjet za uspjeh, stoga se i opredijelite za takovu vrstu rada.

HVALA, uz želje za Vašim novim uspjesima!