Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu sa djecom predškolske dobi

Antić, Tin

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:042454

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Tin Antić

PRIMJENA ELEMENATA TEHNIKE RUKOMETNE IGRE U RADU SA DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Katarina Ohnjec

Zagreb, kolovoz 2018.

Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu sa djecom predškolske dobi

Sažetak

Cilj ovog diplomskog rada je sistematizirati elemente rukometne tehnike koji su primjenjivi u radu sa djecom predškolske dobi. Opisani su elementi rukometne tehnike za koje se smatra da su prilagodljivi predškolskoj dobi te su ponuđeni mogući operatori za poučavanje tih motoričkih znanja. U sklopu rada opisane su opće karakteristike djece predškolske dobi te su ponuđeni sadržaji, igre te poligoni za učenje i usavršavanje određenih elemenata rukometne tehnike. Predstavljena je i opisana struktura sata po njezinim dijelovima. Također su dani primjeri treninga iz prakse sa detaljno opisanim sadržajima i postupcima provođenja istih.

Ključne riječi: predškolska dob, rukomet, sadržaji, igre, poligoni

Application of elements of handball techniques in working with preschool children

Summary

The aim of this graduate thesis is to systematize elements of handball techniques that are applicable in working with children of preschool age. The described handball technique elements are adaptable to pre-school age and potential operators (instructors) for teaching there motor skills are offered. As part of the work, general characteristics of pre-school children are described and content, games and polygons are offered for the teaching and improvement of certain elements of handball techniques. The structure of the school hour has been presented and described. Practical training examples are also provided with detailed description of the contents and procedures for carrying them out.

Key words : pre-school age, hanball, contents, games, polygons

Sadržaj

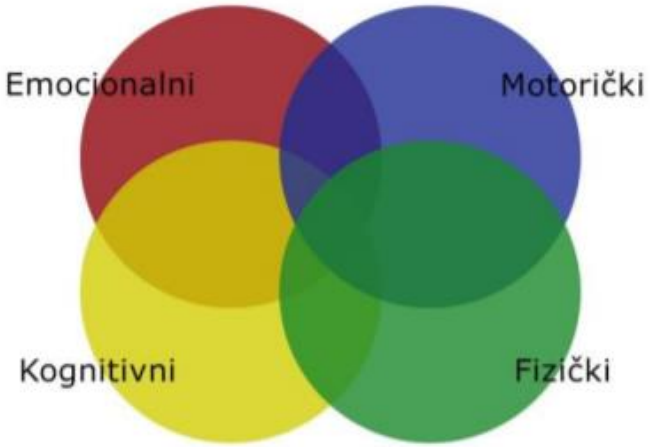
1. Uvod 4
2. Motorička znanja u okviru rukometne igre 6
2.1. Držanje lopte 7
2.2. Primanja lopte u kontekstu pobiranja i hvatanja lopte 8
2.2.1. Pobiranje lopte 8
2.2.2. Hvatanje lopte 9
2.3. Bacanje lopte u kontekstu dodavanja i šutiranja lopte 11
2.3.1. Dodavanje lopte 11
2.3.2. Šutiranje lopte 12
2.4. Vođenje lopte 15
3. Mini rukomet 18
4. Popis sadržaja za učenje osnovnih elemenata rukomete tehnike 20
4.1 Držanje lopte 20
4.2 Hvatanje i dodavanje lopte 21
4.3 Šutiranje lopte 22
4.4 Vođenje lopte 23
5. Popis igara primjenjivih za učenje i usavršavanje elemenata rukometne tehnike 24
6. Struktura pojedinačnog sata vježbanja za djecu predškolske dobi 27
6.1 Uvodni dio sata 27
6.2 Pripremni dio sata 28
6.3 Glavni dio sata 28
6.4 Završni dio sata 29
7. Primjeri treninga sa elementima rukometne tehnike 29
7.1 Primjer treninga za skupinu djece od 3 – 4 godine 29
7.2 Primjer treninga za skupinu djece od 4 – 5 godine 31
7.3 Primjer treninga za skupinu djece od 5 – 6 godine 33
8. Zaključak 36
9. Literatura 37

1. Uvod

U današnje vrijeme djeca sve češće svoje slobodno vrijeme provode pred televizijom, računalom ili pametnim mobitelom. Takav način provođenja slobodnog vremena negativno utječe na razvoj sposobnosti i znanja, ali i zdravstvenog statusa djeteta. Nedostatak kretanja kod djece dovodi do: pojave ravnih stopala, nepravilnog držanja tijela, smanjenom radu krvožilnog sustava, što kasnije u odrasloj dobi može dovesti do različitih kroničnih bolesti, kao što su: dijabetes, kardiovaskularne bolesti, osteoporoza i druge. Također suvremen način života nepovoljno se odražava na socijalizaciju djece jer se bavljenjem sa sportom razvijaju mnogobrojne osobine korisne u daljnjem razvijanju djeteta kako što su: timski rad, odgovornost i stvaranje radnih navika. Djeca koja se bave sportom razvijaju samostalnost, lakše sklapaju prijateljstva i poboljšavaju sposobnost koncentracije. Nadalje, sportom mogu zadovoljiti niz različitih potreba: potrebu za kretanjem, za druženjem, potrebu za sigurnošću i redom, potrebu za samoostvarenjem, potrebu za pripadanjem i sl. Iz svega navedenog jasno je vidljiva potreba za što ranijim uključivanjem djece u sport.

Kretanje djece u periodu odrastanja postepeno se mijenja i oblikuje u kretanje odraslog čovjeka. Upravo rano djetinjstvo je razdoblje za usvajanje temeljnih motoričkih znanja odnosno prirodnih oblika kretanja (Payne & Isaacs, 2012). Motorički razvoj kod djece predškolske dobi dominantno je usmjeren prema razvijanju osnovnih obrasca pokreta koji će kasnije biti važni u daljnjem razvoju djeteta (Nuttall i sur., 1992). Motoričko znanje jest usavršen motorički zapis smješten u odgovarajućim motoričkim zonama središnjeg živčanog sustava koji pokretanjem, aktiviranjem perifernog živčanog sustava i mišićno-skeletnog sustava omogućuje izvođenje svrsishodnog motoričkog gibanja. Sva se ljudska motorička znanja mogu svrstati u tri kategorije biotička, nekineziološka i kineziološka motorička znanja. (Neljak, 2013). Biotička motorička znanja su filogenetski (urođena, evolucijska) uvjetovna ljudska motorička znanja odnosno uvjetovane strukture gibanja koje djeca od rođenja do treće godine života započinju nagonski izvoditi bez poučavaja odrasle osobe (roditelja, odgajatelja kineziologa i slično). Nekineziološka i kinezioloka su ontogenetski (neurođena, razvojna) uvjetovana motorička znanja (Rajtmajer, 1991; Kiphard, 1989). Najčešće korišteni testovi za procjenu motoričkih znanja djece predškolske dobi su „Test of Gross Motor Development - Second edition“ i „Fitnessgramm“, a znanja koja se njima procjenjuju uglavnom su podijeljena na lokomotorna, manipulativna (Šalaj, Vukelja, Gudelj Šimunović, 2016).

Važno je naglasiti da se motorički razvoj djeteta ne može promatrati samostalno nego u sklopu fizičkog, motoričkog, emocionalnog i kognitivnog razvoja.



Slika 1. Interakcija 4 regije ljudskog razvoja (Payne & Larry D., 2012)

U prvim fazama čovjekova života (prenatalno razdoblje, novorođenče, dojenče, rano djetinjstvo i predškolska dob) tjelesni razvoj najbrže se odvija, a kasnije, što je dijete starije, taj proces se usporava. On je usko povezan s povećanjem djetetove sposobnosti korištenja vlastitog tijela i baratanja predmetima te mu pokret služi kao alat za postizanje nekog cilja. Primarno je staviti naglasak na osnove gibanja i pokrete djeteta odnosno da se motorički razvoj odvija normalnim putem. Tek sekundarno se od djeteta može očekivati da izvodi kompleksne strukture pokreta i kretnji. Napredak u motoričkom razvoju vidljiv je kroz pojavu novih vještina, pojavu finijih pokreta, poboljšanje u rezultatu kretanja, povezivanje kretanja, te kroz rezultate testova koji procjenjuju stupanj određenog znanja odnosno motorički razvoj (Šalaj, 2012).

Motorički razvoj djece možemo podijeliti u 7 faza: faza refleksnih pokreta, faza spontanih pokreta, faza osnovnih pokreta i kretnji, faza osnovne senzomotorike, faza osnovnih gibanja, faza preciznije motorike, faza lateralizacije (Neljak, 2009). Osnovna gibanja se kod djece u prvoj i drugoj godini života nalaza u fazi početnog usavršavanja dok će se kasnije u predškolskoj dobi nastaviti u fazi naprednijeg usavršavanja, stabilizacije i automatizacije. U petoj godini započinje faza preciznije senzomotorike gdje se pojavljuju precizniji i usklađeniji rad mišića ruku, šaka i prstiju kod bilo kojih pokreta. Kod djece se uočava mnogo preciznije baratanje predmetima, pokreti su smireniji, kontinuiraniji i izvode se sigurnije. „Faza lateralizacije javlja se u šestoj ili sedmoj godini u kojoj se kod djeteta pojavljuje prirodan izbor dominantne strane tijela“ (Krmpotić, 2015).

Kod organiziranog vježbanja, iz organizacijskih razloga često se pažnja usmjerava na dominantno lokomotorna znanja djece. Tako su manipulativna znanja djece posebno slabo razvijena (Šalaj, Krmpotić, Stamenković, 2016) i primjerice djeca šestgodišnjaci su u manipulativnim znanjima na razini trogodišnjaka. Također postoje određene razlike u odabiru sporta i načinu vježbanja kod dječaka i djevojčica predškolskog uzrasta, pri čemu se kod djevojčica može vidjeti ukupno slabija motorika, a osobito manipulativna znanja, tj. bacanja loptice (Blažević, 2017). Autori često spominju kako s ranim poticanjem motoričkog razvoja treba biti oprezan jer prerana motorička postignuća mogu ugroziti kasnije emocionalne, kreativne i fizičke aspekte razvoja (Šalaj, 2013) stoga je nužno voditi brigu o cjelokupnom sustavu rada sa predškolskom djecom.

2. Motorička znanja u okviru rukometne igre

Rukomet je sportska igra u kojoj igrači jedne i druge ekipe međusobno dodaju loptu rukom nastojeći da je bace u protivnička vrata (Enciklopedija fizičke kulture, Zagreb, 1977). Uz nogomet, košarku, odbojku i sl. i rukomet spada u kompleksne sportove. Kompleksne sportove karakterizira niza kretnih struktura koje se izvode u suradnji sa ostalim članovima ekipe u igri.

U pogledu razvoja djece i mladih rukomet je izuzetno dobar jer istovremeno djeluje i razvija sve psihomotorne i intelektualne osobine čovjeka. Postoji vrlo visoka korelacija inteligencije i rukometa. Rukomet kao sport obiluje motoričkim znanjima koja su zanimljiva i primjenjiva za djecu predškolske dobi. Naravno, sva ta motorička znanja i elementi tehnike trebaju se prilagoditi djetetovom uzrastu i psihomotoričkim sposobnostima.

Jedna od osnovnih prilagodbi jest veličina i težina lopte. Lopte koje se koriste za realizaciju zadataka trebaju veličinom, težinom i skočnošću istovremeno odgovarati karakteristikama rukometne igre i mogućnostima djece. Pri tome, lopte za vođenje mogu biti nešto veće od uobičajenih, dok lopte za šutiranje moraju odgovarati veličini dlana djece te dobi. Što se tiče dodavanja i hvatanja, te elemente bi najprimjerenije bilo izvoditi sa spužvastom loptom (lopta za mini rukomet).

Iz bogatstva elemenata rukometne tehnike izabrana su određena motorička znanja za koje se smatra da su najprimjerenija za rad s djecom predškolske dobi te će ona biti prikazana u nastavku.

- Držanje lopte
- Primanja lopte u kontekstu pobiranja i hvatanja lopte
- Bacanje lopte u kontekstu dodavanja i šutiranja lopte
- Vođenje lopte



Slika 2. Lopta za mini rukomet

2.1. Držanje lopte

Držanje lopte predstavlja jedan od najzastupljenijih elemenata rukometne tehnike koji indirektno utječe na kvalitetu izvođenja ostalih tehničkih elemenata rukometne igre sa loptom.



Slika 3. Držanje lopte

Može se reći da je držanje lopte specifičnost rukometa, a način držanja lopte direktno utječe na efikasnost tehničko-taktičkog djelovanja. Kvalitetno držanje lopte doprinosi i adekvatnom izvođenju taktičkih zamisli rukometaša u napadu (Karišnik, Goranović i Valdevit, nd). Dimenzije lopta su različite kako bi sve dobne skupine imale jednaku mogućnost manipulacije loptom. Stoga su lopte koje se koriste u radu sa djecom predškolske dobi male i spužvaste kako bi djeca mogla što lakše i kvalitetnije izvoditi zadane zadatke.

Tehnika držanja lopte

Izvodi se tako da palčevi i kažiprst zatvaraju trokut, a ostali prsti su povijeni po gornjoj polovici površine lopte. Lopta se najčešće drži jednom rukom, jer nakon takvog držanja slijede dodavanja, vođenja ili udarci na vrata. Izvodi se tako da palac i mali prst zatvaraju liniju „ekvatora" djelivši loptu na gornju i donju polovicu. Ostala tri prsta blago su povijena na gornjoj polovici lopte. Važno je napomenuti da je lopta polegnuta na korijen prstiju, a da između lopte i dlana postoji slobodan prostor. To je važno zbog toga da se lopta „nosi" na dlanu, a ne da se drži (Zvonarek i Tomac, 1999).

Najčešće pogreške : držanje lopte na dlanu, loša pozicija srednjeg prsta, palac ima nedovoljan razmak od kažiprsta, držanje lopte s loše strane u odnosu na protivnika.

Karakteristike držanja lopte kod djece predškolske dobi

Kod držanja lopte najbitniji element je sama lopta. U radu sa djecom treba koristiti lopte koje su prilagođene njihovoj dobi i konstituciji tijela. Tako lopte za vođenje mogu biti nešto veće, dok za šutiranje trebaju odgovarati veličini šake. Za hvatanje i dodavanje najbolje bi bilo koristiti spužvaste lopte objuma 48-50 cm (lopte za mini rukomet).

Kako provjeriti je li lopta prevelika ili dobra (Papić, R., i Papić, M., 2012):

- Ako je dijete sposobno ispuštati loptu i hvatati nathvatom jednom rukom – lopta je dobra
- Ako lopta ispada – potrebno je uzeti manju loptu

2.2. Primanja lopte u kontekstu pobiranja i hvatanja lopte

2.2.1. Pobiranje lopte

Pobiranje lopte je element rukometne tehnike koji opisuje dolazak u posjed lopte koja leži ili se kotrlja na tlu. To su najčešće one lopte koje nazivamo „ničije lopte" ili kotrljajuće lopte. Do takvih situacija najčešće se dolazi nakon :

- odbijene lopte od okvira gola
- greške kod hvatanja i dodavanja
- odbijene lopte od bloka
- greške u tehničkom izvođenju

Tehnika pobiranja lopte

Tehnika pobiranja lopte u kretanju razlikuje se s obzirom kreće li se lopta prema igraču ili od igrača. Element se izvodi jednom rukom, s dvjema rukama ili jednom uz pomoć druge ruke. Izvodi se iz dijagonalnog stava tako da ulazimo u čučanj, pa iskorak, te spuštamo težište tijela da bi dobili bolju stabilnost tijela. Pobiranje lopte s obje ruke izvodi se odozdo (kada se lopta kotrlja prema igraču ili ukoliko je lopta skliska) i odozgo (kada se igrači nalaze u borbi za loptu) (Imamović, nd).

Najčešće pogreške: pobiranje lopte sa pogrešne strane, nedovoljan podčučanj, nedovoljan iskorak koji uzrokuje nestabilnost tijela.

2.2.2. Hvatanje lopte

Hvatanje lopte je element individualne tehnike s loptom u kojem igrač uspostavlja kontrolu te dolazi u posjed lopte koja se kreće u zraku. Promatrajući rukometnu igru možemo reći da su elementi hvatanja i dodavanja najčešće korišteni elementi. Ne može se zamisliti niti jedna aktivnost u napadu, a da ne sadrži element hvatanja lopte (Karišnik, Goranović i Valdevit, nd). Zavisno od situacije u kojoj se igrač nalazi, hvatanje se može izvoditi u mjestu ili pokretu, s obje ili jednom rukom nadalje lopta se može hvatati u različitim visinama pa tako imamo hvatanju u visini prsa, iznad glave, u visini kukova itd. Također lopta prema igraču može ići na različite načine: kroz zrak, odbijena od poda ili se može kotrljati po tlu (Zvonarek i Tomac, 1999).

Tehnika hvatanje lopte

Izvodi se na način da ruke trebaju biti blago savijene u laktu kako bi što lakše mogli amortizirati i privući loptu prema tijelu. Palčeve primičemo jedan prema drugome te kut među njima treba biti veći od 90°. Kažiprsti su primaknuti i sa palčevima čine zamišljen i nezatvoren trokut. Ostali prsti su blago savijeni i usmjereni prema lopti koja dolazi. Nakon kontakta lopte, palčeva i kažiprsta, ostali prsti se zatvaraju na loptu. Brzinom kojom se lopta privlači tijelu ovisiti će o brzini kojom je lopta upućena prema igraču (Zvonarek i Tomac, 1999).

Najčešće pogreške : hvatanje dlanovima, nepokretni zglob šake, ispružene tvrde ruke, vrhovi prstiju usmjereni prema naprijed, opušteni prsti, raširenи laktovi, kratka amortizacija.

Karakteristike hvatanja lopte kod djece predškolske dobi

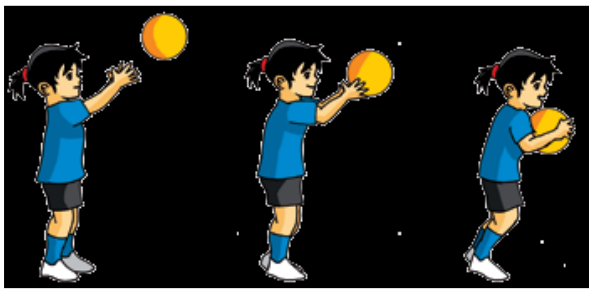
Djeca predškolske dobi imaju tendenciju okretanja glave i zatvaranja oči prilikom hvatanja lopte te im to uvelike otežava samo hvatanje. Kako bi se te situacije izbjegle bilo bi dobro da hvataju predmete koji su im poznati, predmete u bojama te zanimljive predmete i lopte koje će sa znatiželjom gledati i hvatati (Singapore Sports Council, 2016).

Učenje hvatanja lopte kod djece mlađe dobi možemo promatrati kroz tri faze: početno, prijelazno te završno. Početna faza predstavlja razdoblje od 2 do 4 godine, prijelazna faza predstavlja razdoblje od 3 do 6 godine te završna faza predstavlja razdoblje od 6 do 9 godine života. U prvoj fazi ruke su ispružene te se nalaze ispred tijela, dlanovi su okrenuti prema gore; prilikom hvatanja lopte glava se okreće na stranu jer se hvatanje izvodi na način da se lopta grli i stišće uz tijelo. U drugoj fazi ruke su savijene ispred tijela, sada su dlanovi okrenuti jedan prema drugom, a palčevi su usmjereni prema gore; još uvijek može doći do zatvaranja očiju, ali glava se više ne okreće; rade kratak kontakt sa dlanovima i prstima te kao i u prošloj fazi ide grljenje lopte uz tijelo. U trećoj fazi oči su fokusirane na loptu/objekt koji prilazi, ruke su opuštene, a laktovi savijeni spremni za hvatanje; procjenjuju gdje će lopta doći te se noge i ruke prilagođavaju s obzirom na let lopte; rade amortizaciju sa prstima i rukama (Singapore Sports Council, 2016).

a)



b)



c)



Slika 4: a) početno ili inicijalno, b) prijelazno ili tranzitivno i c) završno

2.3. Bacanje lopte u kontekstu dodavanja i šutiranja lopte

2.3.1. Dodavanje lopte

Kao što je već navedeno, zajedno sa hvatanjem lopte, ovaj tehnički element najviše je zastupljen u igri pa samim time kod obuke ovog elementa treba posvetiti posebnu pažnju. Dodavanje je element rukometne tehnike koji predstavlja način bacanja, odbijanja ili prijenosa lopta između suigrača. Najčešće se dodavanje izvodi jednom rukom, iako pravila igre dozvoljavaju izvođenje ovog elementa s obje ruke. Cilj dodavanja je da igrač prema kome je upućeno dodavanje, loptu što kvalitetnije i što sigurnije može staviti pod svoju kontrolu.

Zvonarek i Tomac (1999) dodavanja dijele na:

- kratka i duga;
- direktna i odbijajuća od poda;
- prema naprijed i bočno
- izvedena u mjestu i kretanju.

Da bi dodavanje bilo uspješno i kvalitetno ono treba biti pravovremeno, nepredvidivo, precizno i brzo. Dakako od iznimne važnosti je i hvatač lopte jer ako primi loptu nekvalitetno, samo dodavanje gubi svoju svrhu.

<u>Tehnika dodavanja lopte</u>

Prema položaju ruke razlikujemo tri vrste dodavanja:

- kada je lopta iznad zgloba ramena
- kada je lopta ispod zgloba ramena
- kada je lopta sa lijeve ili desne strane od tijela

Prema Zvonarek i Tomac (1999) tehniku dodavanja lopte možemo podijeliti na 4 faze: hvatanje lopte, zamah rukom, izbačaj lopte i faza praćenja lopte.

- hvatanje lopte: u trenutku hvatanja lopte obje ruke ispružuju se prema lopti i kada se uhvati, amortizacijom se privlači tijelu
- zamah rukom: tijekom povlačenja lopte tijelu, ona se odvodi u stranu, ovisno je li igrač ljevak ili dešnjak lopta se odvodi u lijevu ili desnu stranu. Najkraćim putem lopta se odvodi iza ramena, a vrši se otvaranje dlana na gore i van. Kut koji zatvaraju podlakticama i nadlakticama je od 100° do 160°.

- izbačaj lopte: počinje opružanjem donjih ekstremiteta, a impulsi se prenose preko mišića trupa, nadlaktice, podlaktice i na kraju šake (otvoreni kinetički lanac). Lopta se odvaja od dlana preko srednja tri prsta koja određuju smjer leta lopte
- praćenje lopte: kada se lopta odvoji od dlana ruka je opružena i produžava praćenje lopte. Također bitno je da igrač i pogledom prati let lopte.

Najčešće pogreške: lopta se drži prečvrsto prstima, ukočeni zglob šake, lakat se ne odvodi unazad i unaprijed do mogućih granica, šaka s loptom kreće se unaprijed zajedno s laktom, umjesto da zaostaje, nepotreban skok tijekom dodavanja lopte, potiskivanje lopte dlanom umjesto prstima.

Karakteristike dodavanja lopte kod djece predškolske dobi

Dodavanje lopte spoj je bacanja i hvatanja lopte. Šutiranje lopte kod djece mlađe dobi ne razlikuje se dodavanju. Sukladno tome hvatanje je već opisano u poglavlju hvatanje lopte, a dodavanje će biti opisano u poglavlju šutiranja lopte. Važno je napomenuti da je u početku poželjno loptu dodavati od poda jer time izvode ispravnu tehniku dodavanja. Ujedno odbijanjem od podloge smanjuje se brzina kretanja lopte čime ju je i lakše staviti pod kontrolu odnosno uhvatiti (Papić, M i Papić, R. 2012).

2.3.2. Šutiranje lopte

Jedan od najbitnijih elemenata rukometne igre je šutiranje na gol jer njime realiziramo glavni cilj rukometne igre, a to je jest postići pogodak. Kada uspoređujemo šutiranje na gol i dodavanje lopte možemo reći da su to dva vrlo slična elementa, razlika je u tome što kod šutiranja lopta ide snažnije i brže te naravno kod dodavanja loptu upućujemo prema suigraču, a kod šutiranja loptu upućujemo na protivnička vrata. Šutiranje možemo podijeliti na dvije osnovne grupe:

- šutiranje na gol iz zraka
- šutiranje na gol sa tla

Također šutiranja možemo podjeliti s obzirom na poziciju u igri s koje se upućuje udarac:

- šutiranje sa vanjskih pozicija
- šutiranje sa krilnih pozicija
- šutiranje sa pozicije kružnog napadača

Tehnika osnovnog udarca

Igrač se nalazi u raskoračnom stavu tako da je naprijed suprotna noga u odnosu na ruku s kojom izvodi šutiranje. Težina tijela je prebačena na stražnju nogu. Ruka u kojoj se nalazi lopta je gotovo ispružena te se dlan nalazi iznad visine ramena dok je ruka bez lopte naprijed i u visini ramena. Kukovi, pa tako i gornji dio tijela lagano su okrenuti u stranu na kojoj se nalazi lopta (Zvonarek i Tomac, 1999).

Pokret izbačaja kreće aktivacijom mišića stražnje noge, točnije iz skočnog zgloba, pri čemu se maksimalnom brzinom taj impuls prenosi preko koljenog zgloba, kuka, ramenog zgloba, lakta i šake, a naposljetku prsti su ti koji imaju zadnji kontakt s loptom te joj daju željeni smjer. Što se tiče „skok šuta“ tehnika je ista samo što se izvodi u zraku. Jedina razlika je ta što kod „skok šuta“ postoji faza leta u vis i dalj. Za to je zadužen karakterističan rad zamašne noge koja pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu (Zvonarek i Tomac, 1999).

Najčešće pogreške: izvođenje udarca sa iste noge, umjesto sa suprotne, tzv. guranje lopte, lakat se nalazi ispod razine ramena, prekidanje kinetičkog lanca, odraz sa pogrešne noge, nekvalitetan rad zamašne noge, loš položaj nekih dijelova tijela pri izvođenju udarca.

Kao što je i navedeno tehnika bacanja lopte dijeli se na dva elementa : dodavanje i šutiranje lopte. Razlika između ta 2 elementa je u krajnjem cilju koji želimo postići. Kod dodavanja to je dodati loptu suigraču, a kod šutiranja to je postizanje pogodtka. Djeca već sa 2 godine imaju potrebu bacati predmete. Na početku ih samo ispuštaju i gledaju kako će pasti, a kasnije ih počinju i bacati. Sa 4 godine imaju potrebu dodati loptu prijatelju, kako bi dodali preciznu loptu i kako bi prijatelj uhvatio, loptu bacaju sporo. Također lopta se tijekom cijelog pokreta dodavanja nalazi unutar vidnog polja što dovodi do guranja lopte(Papić, R., Papić, M., Ohnjec, K. 2014).

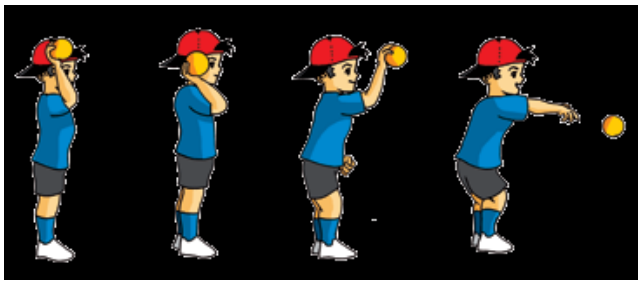
U predškolskoj dobi razlika između biomehanike dodavanja i biomehanike šutiranja se ne razlikuje, tek se razlike počinju pojavljivati u kasnijim dobnim skupinama (poslije 9 te i 10 te godine života) (Papić, R., Papić, M., Ohnjec, K. 2014).

Karakteristike šutiranja/bacanja lopte kod djece predškolske dobi

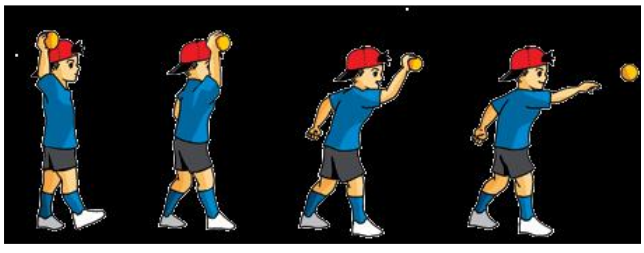
Većina djece na početku neće znati učinkovito bacati loptu sa rukom iznad glave. Kako bi što bolje naučili treneri trebaju biti strpljivi te sadržaji koje daju djeci trebaju biti zabavni. Šutiranje/bacanje lopte možemo podjeliti u 3 faze učenja: početna ili inicijalna (2-4 godine), prijelazna ili tranzitivna (4-7 godine) te završna (7-10 godine) (Singapore Sports Council, 2016).

U prvoj fazi guraju loptu, nema pokreta tijela i ramena već samo lakat vrši guranje lopte prema naprijed, prsti su raširenі prilikom puštanja lopte, noge su ispružene te se ne pomiču. U drugoj fazi prilikom pripreme radi se mali zamah te ruka s loptom dolazi u visini glave, tijelo se blago okreće prema strani ruke s kojom se izvodi bacanje te noga sa te strane radi korak naprijed, rade zamah rukom visoko iznad ramena, ruka kojom bacaju ide prema naprijed i dolje nakon ispuštanja lopte. U trećoj fazi ruka kojom bacaju radi zamah iza i gore, lakat se nalazi blizu uha te on predvodi bacanje, sada se suprotna noga s obzirom na bacačku ruku nalazi naprijed, radi se rotacija tijela te se težina prenosi sa stražnje na prednju nogu, lakat se netom prije puštanja lopte ispružuje, a bacačka ruka ide prema naprijed i dolje te prati loptu (Singapore Sports Council, 2016).

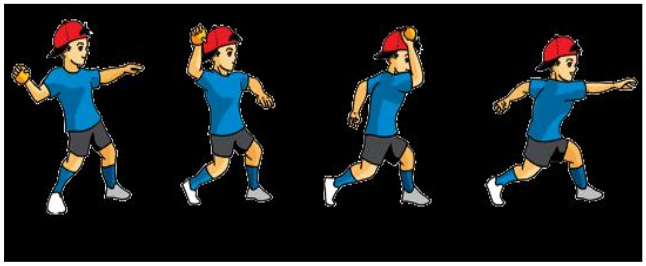
a)



b)



c)



Slika 5: a) početno ili inicijalno, b) prijelazno ili tranzitivno i c) završno

2.4. Vođenje lopte

U današnjem rukometu vođenje lopte se sve rjeđe koristi. Međutim, to ne znači da se ne treba posvetiti pažnja obuci ovog elementa. Naprotiv, kod djece mlađeg uzrasta se posebna pažnja treba posvetiti, jer kod vođenja lopte djeca razvijaju osjećaj za loptu, odnosno položaj lopte u prostoru.(Karišnik, Goranović i Valdevit, nd)

Vođenje lopte u igri se koristi prilikom:

- kontranapada (igrač vodi loptu prema protivničkom golu)
- driblinga (igrač vođenjem pokušava nadigrati obrambenog igrača)
- pressing obrane (zbog nemogućnosti dodavanja suigraču)

Lopta se može voditi u mjestu ili kretanju, u visini koljenja, kuka ili ramena te gledamo li smjer kretanja igrača, vođenje može biti : pravolinijski, slalom ili cik-cak.

Tehniku vođenja lopte najjednostavnije možemo opisati kao ponavljanje odbijanja lopte rukom od tla. Pomoću ovog elementa igrač s loptom može stajati u mjestu ili neprekidno se kretati po igralištu. Kao što pravila nalažu nakon vođenja igrač ima pravo na 3 koraka te nakon toga ima 3 sekunde u kojima se mora riješiti lopte, u protivnom oduzima mu se lopta.

<u>Tehnika vođenja lopte u mjestu</u>

Vođenje lopte izvodi se potiskivanjem lopte prema tlu iz zgloba lakta i prstima šake. Sastoji se od dvije faze :

- faza potiskivanja lopte
- faza amortizacije lopte

Lopta se odbija od poda dvadesetak centimetara ispred i pored tijela. Gornji dio tijela blago je povijen unaprijed, a pogled je usmjeren prema naprijed zbog pregleda igre. Koljena su lagano savijena, a slobodna ruka je ispružena i opuštena pokraj tijela te ona služi za zaštitu lopte od protivničkog igrača.

<u>Tehnika vođenja lopte u kretanju</u>

Izvođenje vođenja u kretanju je principu isto kao i vođenje u mjestu. Razlika je u tome što kod kretanja loptu treba potiskivati prema naprijed, dok brzinu trčanja treba uskladiti sa brzinom odskoka lopte tj. snagom potiskivanja lopte. Ovisno o brzini kojom igrač želi prijeći neki put lopta se potiskuje pod većim kutem te je broj koraka između dva odbijanja veći.

Prema pravilima rukometne igre, greške koje se mogu događati prilikom vođenja lopte su :

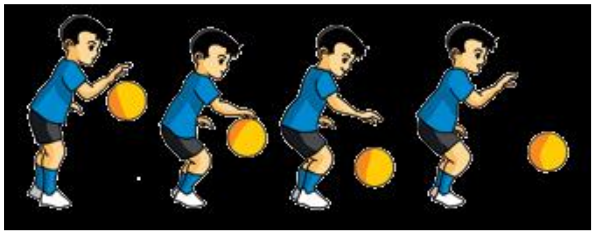
- dupla lopta (kada se lopta dodirne više od jedanput prije nego što dotakne tlo)
- visoka lopta (kada igrač vodi loptu iznad razine ramena)
- nošena lopta (kada igrač prilikom vođenja „nosi“ loptu)

Najčešće pogreške: kada nema mekoće u zglobu lakta i šake, prevelik pretklon tijela prilikom vođenja, udaranje lopte dlanom, prečesto gledanje lopte, vođenje lopte predaleko od tijela.

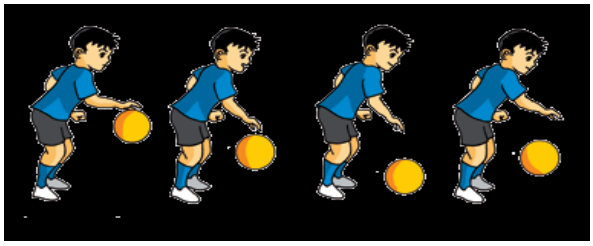
Karakteristike vođenja lopte kod djece predškolske dobi

U predškolskoj dobi, najveći izazov djeci je, što se vođenja lopte tiče, što je jako malo vremena od trenutka kad potisne loptu do trenutka kad ju treba amortizirati. Prije svega treba prilagoditi veličinu lopte s obzirom da dob s kojim se radi. Učenje vođenja lopte možemo podjeliti u 3 faze: početna (4-5 godina), prijelazna (4-7) te završna (6-9 godine) (Singapore Sports Council, 2016).

a)



b)



c)



Slika 6 a) početno ili inicijalno, b) prijelazno ili tranzitivno i c) završno

U prvoj fazi drže loptu sa dlanovima okrenutima jedno prema drugome, težina tijela je na obje noge, rukama puštaju loptu te nakon udarca o tlo dlanovima udaraju loptu; kontakt sa podlogom lopta ostvaruje blizu tijela, visina odbijanja smanjuje se nakon svakog neuspješnog udaranja lopte; pogled je usmjeren prema lopti. U prijelaznoj fazi loptu drže tako da je jedna ruka na vrhu lopte, a druga ruka se nalazi na dnu; tijelo je blago nagnuto prema naprijed no još uvijek

je težina tijela na obje noge; ruka koja se nalazila iznad lopte gura loptu prema tlu; odbijanja izvode na način da su laktovi ispruženi, a dlanovima lupaju po lopti; nakon 2 do 3 vođenja gube kontrolu nad loptom; pogled je usmjeren prema lopti sa povremenim podizanjem pogleda. U završnoj fazi jedna noga se nalazi ispred druge te vođenje izvode sa suprotnom rukom od noge koja je ispred; tijelo je blago nagnuto prema naprijed, a loptu vode u visini struka; pokret vođenja izvode sa prstima i savijanjem ručnog zgloba; ruka prati loptu prilikom guranja lopte prema tlu te prilikom ponovnog kontakta radi amortizaciju, na taj način imaju dobru kontrolu lopte; mogu prilagoditi jačinu odbijanja, vode i lijevom i desnom rukom; mogu voditi loptu bez gledanja (Singapore Sports Council, 2016).

Sukladno svemu navedenom u tablici 1. je prikazana zastupljenost izabranih elemenata rukometne tehnike po dobnim skupinama.

Tablica 1: Primjenjivost elemenata rukometne tehnike po dobnim skupinama

	3-4	4-5	5-6
Držanje lopte	+	+	+
Hvatanje lopte		+	+
Dodavanje lopte			+
Vođenje lopte	+	+	+
Šutiranje lopte	+	+	+
Mini rukomet			+

3. Mini rukomet

Mini rukomet je odličan način prilagodbe rukometa djeci i mladima s obzirom na njihovo psihofizičko stanje. Nastao je u zemljama skandinavije (Danska, Švedska i Norveška), a u Hrvatskoj ga organizira i provodi Hrvatski rukometni savez kroz takmičenja klubova iz cijele zemlje (Foretić, Burger, i Rogulj, nd). Kao što mu i samo ime kaže mini rukomet je prilagođeni rukomet za djecu mlađih dobnih skupina (6-10 godina). Cilj mini rukometa je zadovoljiti dječju potrebu za kretanjem, a to se ostvaruje upotrebom prirodnih oblika kretanja te je bitno malu djecu motivirati za kontinuiranu fizičku aktivnost. Prilikom natjecanja tj. utakmice nije važno tko će pobijediti već je najbitnije da se djeca zabavljaju i razvijaju svoje vještine. Te ih se uči da razumiju igru, međusobno surađuju i fair-play-u (Foretić, Burger, i Rogulj, nd).

Osnovna pravila mini rukometa

Igralište za mini rukomet puno je manje od onog za veliki rukomet, dimenzije su 20 x 13 metara, a veličina golova je 2,4 x 17 m. Prostor vratara nije na 6 m od sredina gola nego na 5 m. Lopta je spužvasta i obujma 48-50 cm. Kazneni udarac izvodi se 6 m od sredine gola. Utakmica traje bitno manje, najčešće je to 2 x 10 minuta. Nema izvođenja početnog udarca sa centra već vratar izvodi početni udarac iz vratarevog prostora. Svaka ekipa ima 10 igrača, od čega 4 igraju u polju, a 1 je vratar koji ne smije prijeći polovicu igrališta. Isključenje igrača je 30 sekundi. Igra se po pravilima 3 sekunde, 3 koraka i 3 metra. Obvezna je igra „čovjeka" u obrani za dobnu skupinu „super mini rukomet". U dobnoj skupini „mini rukomet" mogu se igrati sve vrste obrana uključujući i zonsku. Izmjene igrača mogu se obavljati na bilo kojem dijelu uzdužne linije igrališta, na strani gdje se nalazi klupa za rezervne igrače(Foretić, N., Burger, A., i Rogulj, N., nd).

Hjorth, S.(2010) ukazuje na nekoliko bitnih smjernica prilikom treninga mini rukometa:

- prilagoditi trening/vježbe djeci, a ne da se djeca prilagođavaju treningu odnosno određenim vježbama
- prilagoditi trening dobi djeteta
- provoditi trening jednakog intenziteta kao i utakmicu
- velika aktivnost trenera sa što manje riječi
- maksimalno 5-6 djece po treneru
- poznat početak i završetak treninga

Papić, R. i Papić, M.(2012) predstavili su modifikaciju pravila mini rukometa:

- lopta se dodaje tehnikom šutiranja od tla – kako bi se izbjeglo dodavanje „balona“
- vratar smije loptu držati ne više od 3 sekunde – kako bi ubrzali igru
- igrač smije loptu držati ne više od 2 sekunde - kako bi ubrzali igru
- u obrani cilj je osvojiti loptu, a ne raditi „faul“ - kako bi ubrzali igru
- po primanju lopta se šutira u prazan prostor prema naprijed i u stranu – kako bi se izbjeglo da sva djeca trče iza lopte
- vođenje lopte nije dopušteno (samo jednom mogu voditi loptu) – da bi se smanjile razlike između djece(dominantni vodi loptu, a ostala djeca trče za njim)



Slika 7: Prikaz utakmice mini rukometa

4. Popis sadržaja za učenje osnovnih elemenata rukomete tehnike

U ovom poglavlju predstavljene su vježbe za učenje osnovnih elemenata rukometne tehnike. Vježbe su zapisane od lakših prema težima te samim time velika većina djece će prvu polovicu vježbi uspješno izvoditi, dok drugu polovicu te posebno zadnje vježbe će moći izvoditi motorički nadarenija djeca. Pri tome trener odnosno voditelj treba dobro procijeniti koje vježbe će provoditi kako bi sva djeca uspješno izvodile sve zadatke.

4.1 Držanje lopte

Vježbe u mjestu s loptom

1. Formiranje košarice
2. Držanje lopte nadhvatom
3. Držanje lopte podhvatom
4. Prebacivanje lopte iz ruke u ruku kroz uzručenje
5. Prebacivanje lopte iz ruke u ruku oko tijela kroz predručenje i zaručenje
6. Prebacivanje lopte iz ruke u ruku oko glave, trupa i koljena
7. Prebacivanje lopte iz ruke u ruku između koljena („osmica“)
8. Zamah s loptom u rukama (imitacija udarca)
9. Ispuštanje lopte u mjestu, lopta se odbija od tla te dijete hvata loptu nakon odbijanja
10. Bacanje lopte u zrak te hvatanje prije nego što padne na tlo

Vježbe u kretanju s loptom

1. Hodanje s loptom u rukama
2. Trčanje s loptom u rukama
3. Trčanje s loptom, ruke su u predručenju, prebacivanje lopte iz ruke u ruku
4. Trčanje s loptom, prebacivanje lopte iz ruke u ruku oko glave
5. Trčanje s loptom, prebacivanje lopte iz ruke u ruku oko trupa
6. Hodanje s loptom, prebacivanje lopte iz ruke u ruku kroz noge
7. Zakotrlja loptu, trči za njom te ju podiže sa tla (paziti da prilikom podizanja lopte idu u čučanj sa leđima u pravilnoj poziciji)
8. Kotrljanje lopte trčeći prema naprijed
9. Kotrljanje lopte trčeći prema unazad
10. Kotrljanje lopte oko čunjeva
11. Kotrljanje dvije lopte istovremeno

4.2 Hvatanje i dodavanje lopte

Vježbe u mjestu s loptom

1. Bacanje lopte u zrak, uhvatiti prije nego što padne na tlo
2. Bacanje lopte u zrak, nakon što se lopta odbije do tla, hvatanje sa dvije ruke
3. Bacanje lopte u zrak, nakon što se lopta odbije od tla probati uhvatiti što bliže tlu
4. Bacanje lopte u zrak, pljesak rukama te hvatanje prije nego što padne na tlo
5. Bacanje lopte u zrak, okret za 380°, hvatanje lopte prije nego što padne na tlo
6. Puštanje lopte iza glave, okret za 180° te hvatanje lopte
7. Bacanje lopte o pod, pljesak rukama te hvatanje
8. Bacanje lopte o zid dvjema rukama, hvatanje lopte dvjema rukama nakon što se lopta odbila od tla
9. Bacanje lopte o zid dvjema rukama, hvatanje lopte dvjema rukama prije nego što lopta dodirne tlo
10. Bacanje lopte jednom rukom o zid, hvatanje dvjema rukama prije nego što lopta dodirne tlo
11. Bacanje lopte jednom rukom o zid, pljesak rukama, hvatanje lopte prije nego što dodirne tlo
12. Bacanje lopte jednom rukom o zid, okret za 360°, hvatanje lopte prije nego što dodirne tlo
13. Dodavanje i hvatanje lopte u parovima, dvjema rukama sa prsa
14. Dodavanje i hvatanje lopte u parovima, dvjema rukama sa postupnim povećanjem udaljenosti
15. Dodavanje lopte jednom rukom od tla, hvatanje dvjema rukama
16. Dodavanje lopte jednom rukom, hvatanje dvjema rukama
17. Dodavanje lopte jednom rukom, hvatanje dvjema rukama sa veće udaljenosti

Vježbe u kretanju s loptom

Dodavanje u kretanju moći će izvoditi samo motorički najnadarenija djeca.

1. Dodavanje i hvatanje lopte dvjema rukama u kretanju prema naprijed
2. Dodavanje i hvatanje lopte dvjema rukama u kretanju prema unatrag
3. Dodavanje lopte jednom rukom, hvatanje dvjema rukama, u kretanju

4.3 Šutiranje lopte

Vježbe u mjestu s loptom

1. Imitacija udarca, rad ruku i zamašne noge, lopta je u ruci
2. Šut na gol sa oznake, postavlja se stajna noga na oznaku, lopta je iznad razine ramena te se šutira na gol
3. Šut na gol sa malog povišenja
4. Šut na gol, udarac loptom o tlo, hvatanje, zamah i izbačaj lopte u gol
5. Šut na gol, ispred gola se nalazi lopta koja visi na konopcu te glumi golmana
6. Šut na gol, stojeći sa obje noge na balans dasci
7. Šut na gol preko bloka, spužvasti oblici glume blok
8. Šut na gol u visini i ispod visine koljena, šut se izvodi tako da se šutira kroz obruč - „Liebking“ udarac
9. Šut na gol s pozicije kružnog napadača te prizemljenje na strunjaču povaljkom
10. Šut na gol sa padom prema naprijed, prizemljenje na strunjaču te amortizacijom kroz sklek
11. Šut na gol nakon dodane lopte, trener dodaje loptu

Vježbe u kretanju s loptom

1. Šut na gol nakon pobiranja lopte sa tla, loptu stavi na malu kosinu te se lopta zakotrlja po tlu, nakon što sustigne loptu, pobire ju te šutira na gol
2. Šutiranje na gol nakon vođenja lopte

4.4 Vođenje lopte

Vježbe u mjestu s loptom

1. Vođenje lopte u mjestu dvjema rukama, hvatanje dvjema rukama
2. Vođenje lopte u mjestu jednom rukom, hvatanja dvjema rukama
3. Vođenje lopte u mjestu jednom rukom
4. Vođenje lopte u mjestu jednom rukom, visoko, srednje i nisko vođenje
5. Vođenje lopte u mjestu jednom rukom, drugom rukom bubnjanje po čunju
6. Vođenje lopte u mjestu, naizmjenično desnom i lijevom rukom

Vježbe u kretanju s loptom

1. Vođenje lopte dvjema rukama, vodi se kroz stazu te su u stazi postavljenje oznake na koje lopta treba dodirnuti tlo, nakon svakog vođenja lopta se hvata dvjema rukama
2. Vođenje lopte jednom rukom u pravocrtnom kretanju prema naprijed
3. Vođenje lopte jednom rukom u pravocrtnom kretanju prema natrag
4. Vođenje lopte jednom rukom po švedskoj klupi
5. Vođenje lopte oko čunjeva – slalom
6. Vođenje lopte sa okretima za 360°
7. Vođenje lopte naizmjenično desnom i lijevom rukom
8. Bočno kretanje te vođenje lopte

5. Popis igara primjenjivih za učenje i usavršavanje elemenata rukometne tehnike

LEDENA BABA – držanje lopte

Sadržaj: djeca se kreću sjedečki te se pomažu rukama kako bi pobjegli pred odabranom „babom“ koja ih nastoji uloviti. Dijete koje je „baba“ odnosno koje lovi ima loptu u ruci i treba dodirnuti s loptom drugu djecu kako bi ih ulovio. Kada ih ulovi trebaju ustati i stati u raskoračni stav te se „zalediti“. Ostala djeca koja nisu zaleđena pokušavaju odlediti zaleđene. Odleđuju ih na način da im prolaze kroz noge, treba posebno naglasiti da kad ih odleđuju dolaze sa prednje strane kako bi ih oni koji su zaleđeni vidjeli te da ne bi došlo do ozljeda. Cilj lovca je zalediti što više igrača.

Rekviziti: mekane spužvaste lopte

GRUDANJE – držanje, hvatanje, šutiranje lopte

Sadržaj: dvorana se sa špagom podjeli na dva jednaka dijela (sobe). Djeca se podjele u dvije jednake ekipe. Zadatak je da se na tako obilježenom prostoru dvije jednake ekipe međusobno gađaju sa mekanim spužvastim lopticama. Zabranjeno je gađati u glavu. Trener zadaje različite načine gađanja, pa to može biti : gađanje preko špage, gađanje ispod špage, gađanje da loptica treba prvo udariti u pod i slično. Ekipa koja ima manje loptica u svojoj „sobi“ je pobjednik.

Rekviziti: mekane spužvaste loptice , špaga.

PČELICE – držanje, hvatanje, pobiranje lopte

Sadržaj: po dvorani su postavljeni obruči koliko je i djece tako da su jednako udaljeni od sredine prostora u kojem je postavljena košara puna loptica. Svako dijete ima svoj obruč koji mu predstavlja košnicu. Djeca su pčelice te skupljaju loptice (pelud) koje se nalazi na košari (cvijet). Djeca trče i glasaju se kao pčelice te skupljaju loptice svaka u svoj obruč. Pobjednik je ono dijete koje skupi najviše loptica.

Rekviziti: obruči, male loptice

RIBAR I RIBICE – bacanje lopte

Sadržaj: Djeca su ribice koje se nalaze u moru između dva kopna i slobodno se kreću. Dva trenera ili dvoje djece su na kopnu i oni su ribari te pokušavaju uloviti ribice. Love ribice na način da bacaju mekane spužvaste lopte. Cilj igre je da ribice ne budu uhvaćene,a da ribari uhvate što više ribica.

Rekviziti: spužvaste lopte

LOPTA U TUNELU – držanje, hvatanje, šutiranje lopte

Sadržaj: dvije strunjače su postavljene usporedno tako da ima dovoljno prostora između njih za pilates loptu. Lopta se nalazi na sredini „tunela". Na svakoj strani tunela obilježi se mjesto s kojeg će gađati ekipe. Cilj igre je izgurati loptu iz tunela na stranu protivničke ekipe, ukoliko lopta izađe na stranu gdje su strunjače, igra se zaustavlja i lopta se vraća u sredinu tunela.

Rekviziti: 2 strunjače, pilates lopta, lopte za gađanje

LOVAC I KLOKANI – držanje, hvatanje i vođenje lopte

Sadržaj: Svako dijete ima jednu loptu te vodi loptu slobodno po dvorani. Trener može dati zadatke: 1. vođenje desnom rukom, 2. vođenje lijevom rukom, 3. naizmjenično L-D rukom, 4. vođenje lopte sa okretima za 360 stupnjeva itd. Na trenerov znak „lovac na klokane je!" jedno dijete postaje lovac, a ostala djeca su klokani. Lovac i klokani se kreću kao klokani, stav spetni te loptu drže s dvije ruke uz tijelo. Cilj je uloviti što više klokana.

Rekviziti: mekane spužvaste lopte

SRUŠI DVORAC – hvatanje, šutiranje lopte

Sadržaj: od spužvastih oblika se napravi dvorac. Oko dvorca se postave palačinke sa kojih djeca gađaju dvorac jer se oko dvorca nalazi jezero. U jezeru se nalazi jedan ili dva trenera te oni glume zmajeve koji smetaju i štite svoj dvorac. Cilj igre je srušiti dvorac, odnosno srušiti sve spužvaste oblike

Rekviziti: spužvasti oblici, palačinke, spužvaste lopte

UBACI U BAČVU – hvatanje, šutiranje lopte

Sadržaj: U sredini dvorane nalazi se bačva s otvorom prema gore. Djeca izvan omeđenog prostora pokušavaju pogoditi u bačvu (malim lopticama) dok treneri gađaju s velikim loptama. Na znak trenera broje se lopte da se vidi jesu li djeca ubacila vise loptica od trenera.

Rekviziti: bačva za lopte, palačinke, male i velike lopte

KAPETAN KUKA – hvatanje. šutiranje lopte

Sadržaj: na sredini dvorane postave se dvije strunjače koje predstavljaju brod. Djeca se nalaze na brodu te spašavaju svoj brod od kapetana kuke i njegovih brodova. Uz strunjače se stavi puno spužvastih lopti s kojima djeca gađaju brodove. Oko njihovog broda sa spužvastim oblicima se naprave brodovi koje oni moraju potopiti, potope se na način da se sruše. Cilj igre je da se potope svi brodovi kapetana kuke.

Rekviziti: stunjače, spužvasti oblici, spužvaste lopte

GAĐANJE KOTRLJAJUĆE METE – šutiranje lopte

Sadržaj: djeca su raspoređena po crti. Na udaljenosti od 5 metara sportski voditelj zakotrlja pilates loptu koja se kreće paralelno uz djecu koja je nastoje pogoditi. Moguće je koristiti tenis loptice. Cilj igre je pogoditi pilate loptu što više puta.

Rekviziti: pilates lopta, spužvaste lopte

6. Struktura pojedinačnog sata vježbanja za djecu predškolske dobi

Prije svakog sata trener se treba pripremiti za sat u obliku osmišljavanja i pisanja pripreme. Svaka priprema bi trebala sadržavati :

- Uvodni dio sata
- Opće pripremne vježbe
- Glavni dio sata
- Završni dio sata

Prije samog provođenja sadržaja vježbovno mjesto (dvorana, igralište) treba osigurati kako ne bi došlo do ozljede. Bilo bi dobro naći i obilježiti zborno mjesto u dvorani. Tako da djeca prilikom ulaska znaju gdje trebaju stati. Primjerice to može biti crta ukoliko se sat provodi u sportskoj dvorani, ukoliko nema crta, zborno mjesto može biti uz određeni zid ili najčešće na crti koju je trener sam postavio. Na početku svakog sata nakon što su djeca došla na zborno mjesto ide dogovoreni pozdrav te tek nakon pozdrava počinje opisivanje i demonstriranje sadržaja koji slijede.

6.1 Uvodni dio sata

Cilj uvodnog dijela sata je podići tjelesnu temperaturu, pripremiti lokomotorni sustav za vježbanje te stvoriti ugodnu atmosferu za vježbanje. Kineziološki sadržaji koji se koriste u ovom dijelu sata su prirodni oblici kretanja: hodanja, trčanja, skakanja, puzanja te penjanja. Ti prirodni oblici kretanja provode se u elementarnim igrama. Igra se može prilagoditi prema sadržaju glavnog djela sata, pa tako ukoliko je tema glavnog djela sata rukomet u igru možemo ubaciti lopte i primjenjivati različite zadatke s loptom. Demonstracija i imitacija ima vrlo važnu ulogu jer samo verbalno prenošenje informacija kod djece u toj dobi neće izazvati željeni efekt. Trener treba biti zanimljiv te sadržaje i igre predstavlja kroz neke likove i priče koje djeca znaju te su primjerena toj dobi. To je najbolji način za pridobivanje pažnje djece, te će na taj način biti više motivirani za vježbanje (Findak, 1995).

6.2 Pripremni dio sata

Cilj pripremnog dijela sata je da se primjenom odgovarajućih opće pripremnih vježbi organizam pripremi za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu, da se funkcije lokomotornog, respiratornog i krvožilnog sustava podignu na višu razinu i da se osigura uvjete za pravilno držanje tijela (Findak, 2001).

Kod treninga djece predškolske dobi najviše pozornosti treba dati vježbama za jačanje tijela dok se manje pozornosti pridaje vježbama za razvoj fleksibilnosti. Prilikom biranja vježbi treba voditi računa o tome da kompletan lokomotorni sustav bude obuhvaćen. Vježbe trebaju biti prilagođene djeci te dobi te jako bitan način na koji trener demonstrira i opisuje. Kao i u uvodnom tako i u pripremnom dijelu bilo bi dobro da vježbe budu ukomponirane u priču da djeci bude što zanimljivije. Prije samog početka provedbe pripremnog dijela trener postavlja markacije (palačinke) na tlo dvorane tako da svako dijete ima svoje mjesto. Time ćemo dobiti:

- Sva djeca znaju koje je njihovo mjesto te se ne pomiču sa palačinke
- Djeca su na dovoljnom razmaku tako da ne smetaju jedan drugome
- Svako dijete jasno vidi trenerovu demonstraciju

6.3 Glavni dio sata

U glavnom dijelu sata najčešće se provode elementi određenog sporta, no mogući su i neki drugi sadržaji kao npr. vježbe za stopala kao i neke kompleksnije elementarne igre koje iziskuju više vremena za organizaciju i provedbu. Poligon prepreka najčešći je način provedbe glavnog dijela sata. Zbog velikog broja djece poligon je idealan jer gotovo sva djeca istovremeno vježbaju, radi velikog broja zadataka, smanjuje se čekanje te njihova pažnja duže traje s obzirom da konstantno mijenjaju vježbe. Što se tiče postavljanja, opisivanja i demonstriranja poligona bitno je da trener u što kraćem vremenu postavi, opiše i demonstrira vježbe jer kao što je poznato djeca predškolske dobi vrlo brzo gube pažnju. Prilikom opisivanja i demonstracije poligona bitno je naglasiti određene segmente neke vježbe za koje trener smatra da su bitne te nakon pojašnjenja upitati djecu da ponove što je trener naglasio. Naravno kao i prethodnim dijelovima sata efekt će biti veći ukoliko se ispriča priča te poligon bude „upakiran“ u tu priču.

6.4 Završni dio sata

Zadatak ovog dijela sata je da trener djecu umiri i smiri njihove funkcionalne procese. Smiruje ih uglavnom različitim elementarnim igrama umirujućeg karaktera koji će ih motivirati da odrade sat do kraja. I u ovom dijelu sata nastavlja se priča te maskiranje motoričkih zadataka kroz igru i animaciju. Nakon završetka igre, djeca dolaze na zborno mjesto i vrši se prethodno dogovoreni pozdrav te tako završava sat u cijelosti.

7. Primjeri treninga sa elementima rukometne tehnike

7.1 Primjer treninga za skupinu djece od 3 – 4 godine

UVODNA IGRA – GRUDANJE

Sadržaj: dvorana se sa špagom podjeli na dva jednaka dijela (sobe). Djeca se podjele u dvije jednake ekipe. Zadatak je da se na tako obilježenom prostoru dvije jednake ekipe međusobno gađaju sa mekanim spužvastim lopticama. Zabranjeno je gađati se u glavu. Trener zadaje različite načine gađanja, pa to može biti : gađanje preko špage, gađanje ispod špage, gađanje da loptica treba prvo udariti u pod i slično. Ekipa koja ima manje loptica u svojoj „sobi“ je pobjednik.

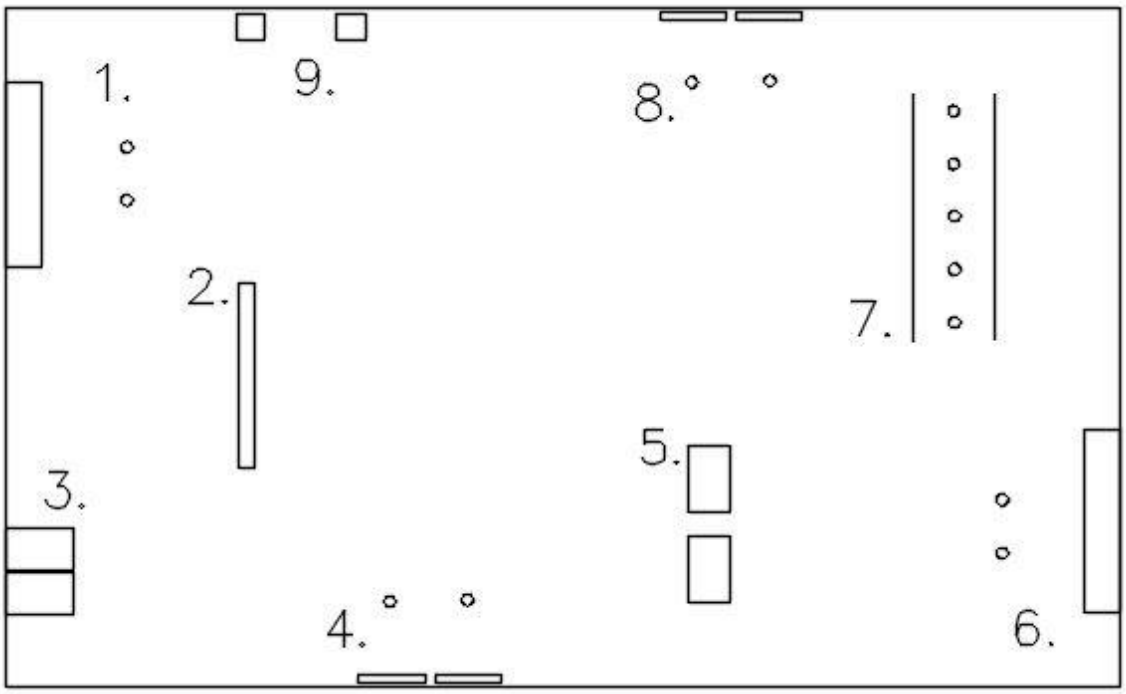
Rekviziti : mekane spužvaste loptice , špaga.

OPĆE PRIPREME VJEŽBE S LOPTAMA

1. Sat – lopta se nalazi u uzručenju, stav je raskoračni te se rade naizmjenični otkloni
2. Luk i strijela – lopta je u ruci iznad glave, bočni otkloni u L i D stranu
3. Veliki mikser – kruženje kukovima, loptu drže sa obje ruke
4. Lopta skakavac – loptu baciti u vis, pustiti ju da padne te nakon odbijanja od tla pokušati uloviti
5. Stolica– lopta se nalazi u predručenju, ruke su ispružene, spustiti se u čučanj i napraviti stolicu
6. Kotrljanje lopte oko nogu –stav je spetni, kotrljati loptu oko nogu
7. Nacrtati krug – duboki čučanj; kotrljati loptu po tlu oko tijela
8. Prošeći loptu – noge su spojene u sjedu, kotrljati loptu od trbuha do nožnih prstiju i nazad

9. Rampa –noge su spojene i ispružene u sjedu, podići noge iznad tla, te proći loptom po tlu ispod nogu
10. Brod – sjed prednožno zgrčeno sa spojenim stopalima, otkloni na stranu, a lopta se nalazi u između nogu
11. Uberi jabuke – visoko se dići na nožne prste, ruke su u uzručenju

GLAVNI DIO



Slika 8: Primjer poligona za skupinu djece od 3 – 4 godine

1. Šut na gol s postavljene oznake na tlu
2. Kotrljanje lopte po zaljepljenoj crti na tlu
3. Trbušnjaci s loptom na prsima
4. Bacanje lopte od strunjače – pokušati uhvatiti loptu
5. Palačinka sa ispruženim rukama i loptom
6. Šut na gol s postavljene oznake na tlu
7. Vođenje lopte dvjema rukama, na svaku oznaku jedno odbijanje
8. Bacanje lopte od strunjače – pokušati uhvatiti loptu
9. Čučanj – ruke su u predručenju s loptom, sjesti na malu klupicu i podići se, paziti na poziciju tijela

ZAVRŠNA IGRA – RIBAR I RIBICE

Sadržaj: Djeca su ribice koje se nalaze u moru između dva kopna i slobodno se kreću. Dva trenera ili dvoje djece su na kopnu i oni su ribari te pokušavaju uloviti ribice. Love ribice na način da bacaju mekane spužvaste lopte. Cilj igre je da ribice ne budu uhvaćene,a da ribari uhvate što više ribica.

Rekviziti: spužvaste lopte

7.2 Primjer treninga za skupinu djece od 4 – 5 godine

UVODNA IGRA – LEDENA BABA

Sadržaj: djeca se kreću sjedečki te se pomažu rukama kako bi pobjegli pred odabranom „babom“ koja ih nastoji uloviti. Dijete koje je „baba“ odnosno koje lovi ima loptu u ruci i treba dodirnuti s loptom drugu djecu kako bi ih ulovio. Kada ih ulovi trebaju ustati i stati u raskoračni stav te se „zalediti“. Ostala djeca koja nisu zaleđena pokušavaju odlediti zaleđene. Odleđuju ih na način da im prolaze kroz noge, treba posebno naglasiti da kad ih odleđuju dolaze sa prednje strane kako bi ih oni koji su zaleđeni vidjeli te da ne bi došlo do ozljeda. Cilj lovca je zalediti što više igrača.

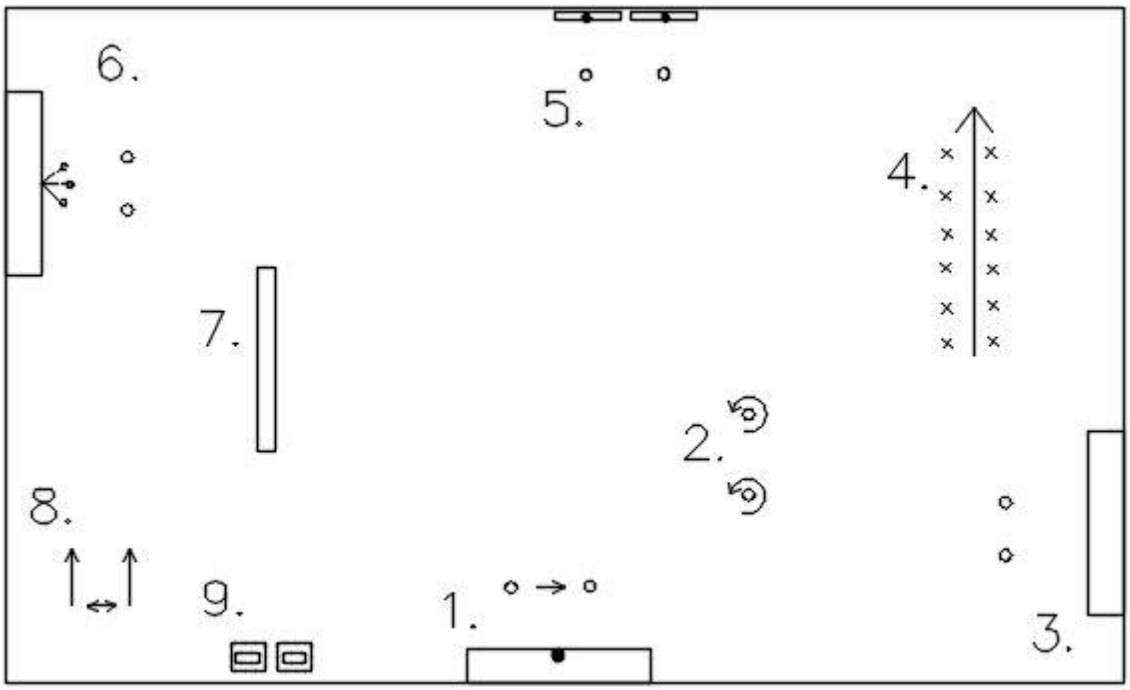
Rekviziti: mekane spužvaste lopte

OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA

1. Da-ne - raskoračni stav, okretanje glave lijevo-desno, gore-dolje
2. Ne znam – raskoračni stav, sljeganje ramenima gore-dolje
3. Avionski motori – raskoračni stav, imitiranje krila aviona
4. Ptice – ruke su odručenju te se rade pokreti gore-dolje imitirajući ptičja krila
5. Veliki mikser – raskoračni stav, ruke blago savijene i postavljene na kukove, kruženje kukovima
6. Mali mikser – noge su spojene, ruke postavljene na koljena, kruženje koljenima
7. Prošeći prstiće – noge su spojene, duboki pretklon, dotaknuti nožne prste
8. Bubnjaj nogama – naizmjenično lupanje nogama od tlo, od sporog prema brzom
9. Brodić – sjed prednožno zgrčeno sa spojenim stopalima, lopta je u predručenju dolje na stopalima; naizmjenični otkolni
10. Stolić – upor za rukama, napraviti stolić sa 3 noge

11. Bombica – čučanj-skok, spustiti se u čučanj, par sekundi čučati te nakon toga ide eksplozija odnosno skok u vis

GLAVNI DIO



Slika 9: Primjer poligona za skupinu djece od 4 – 5 godine

1. Bacanje lopte od zida – kreće sa palačinke pogodi određenu oznaku na strunjači te trči na sljedeću oznaku i hvata loptu
2. Vođenje lopte oko čunja
3. Šut na gol sa oznake postavljene na tlu
4. Vođenje lopte dominantnom rukom
5. Bacanje lopte od zida – pokušati pogoditi oznaku na zidu i uhvatiti loptu prije nego što padne na tlo
6. Šut na gol sa oznake postavljene na tlu – ispred gola visi lopta na konopcu, trener ju zanjiše te ona glumi golmana
7. Vođenje lopte po švedskoj klupi
8. Bočno kretanje od štapa do štapa – na vrhu štapa se nalazi balon koji treba dotaknuti s loptom
9. Održavanje ravnoteže na balans dasci – lopta je u rukama

ZAVRŠNA IGRA – LOPTA U TUNELU

Sadržaj: dvije strunjače su postavljene usporedno tako da ima dovoljno prostora između njih za pilates loptu. Lopta se nalazi na sredini „tunela“. Na svakoj strani tunela obilježi se mjesto sa kojeg će gađati ekipe. Cilj igre je izgurati loptu iz tunela na stranu protivničke ekipe, ukoliko lopta izađe na stranu gdje su strunjače, igra se zaustavlja i lopta se vraća u sredinu tunela.

Rekviziti: 2 strunjače, pilates lopta, lopte za gađanje

7.3 Primjer treninga za skupinu djece od 5 – 6 godine

UVODNA IGRA – LOVAC I KLOKANI

Sadržaj: Svako dijete ima jednu loptu te vodi loptu slobodno po dvorani. Trener može dati zadatke: 1. vođenje desnom rukom, 2. vođenje lijevom rukom, 3. naizmjenično L-D rukom, 4. vođenje lopte sa okretima za 360 stupnjeva itd. Na trenerov znak „lovac na klokane je!“ jedno dijete postaje lovac, a ostala djeca su klokani. Lovac i klokani se kreću kao klokani, stav spetni te loptu drže s dvije ruke uz tijelo. Cilj je uloviti što više klokana.

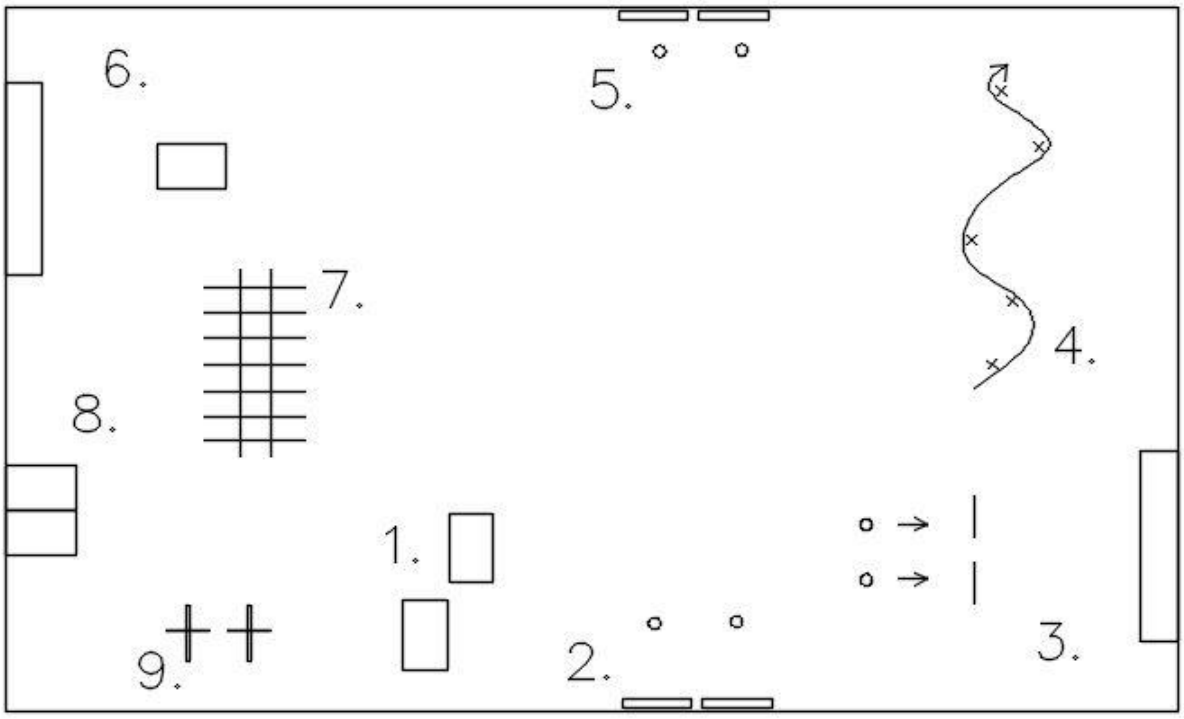
Rekviziti: mekane spužvaste lopte

OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA

1. „Kišobran“ – raskoračni stav, lopta u priručenju, skok, lopta u uzručenju, noge spojene)
2. Raskoračni stav, prebacivanje lopte iz ruke u ruku
3. Raskoračni stav, lopta je u uzručenju, otkloni u stranu
4. Raskoračni stav, lopta je u predručenju, baciti loptu u vis i uhvatiti je prije nego što padne na tlo
5. Raskoračni stav, lopta je u predručenju, baciti loptu u vis te pljesnuti i uvatiti je prije nego što padne na tlo
6. Raskoračni stav, lopta je u predručenju, baciti loptu u vis te napraviti okret za 360° i uhvatiti je prije nego što padne na tlo
7. Raskoračni stav, duboki pretklon, prebacivanje lopte iz ruke u ruku(„osmica“)
8. Sijed, noge su raširene, kotrljanje lopte do prstiju jedne, pa druge noge
9. Dizalica, lopta između nogu i prebacivanje nogu sa jedne na drugu stranu
10. Tunel, sijed, noge su pogrčene. Lopte kotrljamo iza leđa i ispod nogu
11. Stolić, loptu kotrljamo od ruke do ruke

12. Sunožni skokovi, naprijed, nazad, lijevo, desno, ruke su u predručenju s loptom

GLAVNI DIO



Slika 10: Primjer poligona za skupinu djece od 5 – 6 godine

1. Bočno kotrljanje – povaljka
2. Dodavanje od zida sa veće udaljenosti
3. Šut preko bloka – blok glumi spužvasti oblici
4. Vođenje lopte – slalom između čunjeva
5. Dodavanje lopte od zida – od tla
6. Šut sa pozicije kružnog napadača sa prizemljenjem (povaljka) na strunjaču
7. Školica
8. U sjedu, noge ispružene i podignute blago iznad podloge, radi se tri kruga s loptom oko nogu
9. Katapult – lopta se stavi na jednu stranu poluge na kojoj stoji košarica za loptu, pritiskom stopala na drugu stranu poluge lopta je katapultirana u zrak, pokušati uloviti loptu

ZAVRŠNA IGRA – SRUŠI DVORAC

Sadržaj: od spužvastih oblika se napravi dvorac. Oko dvorca se postave palačinke koje sa kojih djeca gađaju dvorac jer se oko dvorca nalazi jezero. U jezeru se nalazi jedan ili dva trenera te oni glume zmajeve koji smetaju i štite svoj dvorac. Cilj igre je srušiti dvorac, odnosno srušiti sve spužvaste oblike

Rekviziti: spužvasti oblici, palačinke, spužvaste lopte

8. Zaključak

Važno je kao dio cjelovitog razvojnog programa djece predškolske dobi, a sa svrhom usmjerenosti ka brizi o zdravlju, optimalnom zadovoljavanju djetetovih potreba te poticanju rasta i razvoja u skladu sa individualnim mogućnostima svakog prisutnog djeteta, usmjeravati i kreirati buduće planove i programe rada s djecom. Poželjno je da isti budu usmjereni ka poticanju i podržavanju prirodne radoznalosti, interesa i aktivnosti djece.

Elementi rukometne tehnike izuzetno su primjenjivi sadržaj u radu sa djecom predškolske dobi. Kao što je u radu opisano postoji veliki broj operatora, poligona prepreka te igara koje su usko povezane sa rukometom, a djeci su jako zanimljivi i zabavni. Predloženi sadržaji po pojedinim dobnim skupinama, stručnjacima koji rade sa predškolskom dobi, mogu predstavljati temelje njihove kreativnosti u nadogradnji i osmišljavanju cjelokupnih programa rada za djecu predškolske dobi.

Lopta kao osnovno sredstvo uvelike pomaže razvijanje manipulacijskih vještina (hvatanje, dodavanje, bacanje, vođenje) koje su temelj motoričkog razvoja te se na njih nadograđuju kompleksne i zahtjevnije vještine. Rukometom razvijamo veliki broj različitih motoričkih sposobnosti. Zbog dinamike igre, relativno malog prostora i kratkog vremena za reagiranje razvijaju se: brzina, snaga, koordinacija i agilnost, ali i preciznost, ravnoteža i fleksibilnost (Foretić i Rogulj 2007). Također zbog velikog broja sadržaja djeca već u predškolskoj dobi mogu izvoditi veliki broj elemenata rukometne tehnike te će im to uvelike pomoći kako u rukometnom razvoju tako i razvoju prema ostalim sportovima, a naročito sportovima sa loptom. Svakako ne smijemo zaboraviti sociološki faktor koji djeca razvijaju baveći se timskim sportom koji igra značajnu ulogu u njihovom odgoju i razvoju.

9. Literatura

1. Blažević, L. (2017). Razlike u tehnici bacanja loptice kod dječaka i djevojčica različite predškolske dob (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
2. Foretić, N., Burger, A. i Rogulj, N.(nd). PRIMJENA MINI RUKOMETA U NASTAVI TZK-A I ŠKOLSKOM SPORTU.
3. Flander, M. ur.(1977). Enciklopedija fizičke kulture-dodatak i rezultati. *Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod.*
4. Findak, V., i Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. *Zagreb: Edip.*
5. Findak, V.(1995). Metodika tjelesne i zdrastvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
6. Hjorth, S. (2010). Let's play Mini-Handball.
7. Imamović S.(nd). Priručnik za mlade trenere rukometa Dostupno na: http://zrs-porec.hr/pdf/zapisnik68.pdf
8. Karišnik S., Goranović S. i Valdevit Z.(nd) Tehnika u rukometu Dostupno na: https://www.scribd.com/doc/287065885/263362964-knjiga-Tehnika-u-rukometu-pdf-pdf
9. Kiphard, E. J. (1989). Psychomotorik in Praxis und Theorie: ausgewählte Themen der Motopädagogik und Mototherapie; mit 8 neuen Originalbeiträgen sowie zahlreichen Reprints der wichtigsten Arbeiten des Verfassers. Flöttmann.
10. Krmpotić, M. (2015). Motorički razvoj djece predškolske dobi. (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
11. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Gopal.
12. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
13. Nuttall, E.V., Romero, I., & Kalesnik, J. (Eds.). (1992). Assessing and screening preschoolers: Psychological and educational dimensions. Boston: Allyn and Bacon
14. Papić, R., Papić.M. (2012). Učenje kreativnosti u sportu. Zagreb.
15. Papić, R., Papić, M., Ohnjec, K. (2014). Kako djecu naučiti bacati? U Jukić i sur. (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova, Zagreb, 21.- 22. veljače 2015. (str. 297-300). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
16. Payne, G., & Isaacs, L. (2012). Fundamental locomotion skills of childhood. *Human motor development: A lifespan approach, 8th ed. New York: McGraw Hill,* 352-381.

17. Payne, V. G., Larry D., I. (2012). Human Motor Development. New York: The McGraw - Hill Companies, Inc.
18. Rajtmajer, D., Proje, S., & Petkovšek, M. (1991). *Metodika telesne vzgoje: predšolska vzgoja*. Pedagoška fakulteta.
19. Rogulj, N., i Foretić, N.(2007). Škola rukometa. Split: Sveučilište u Splitu
20. Singapore Sports Council(2016). Object control skill for kids Dostupno na: https://www.myactivesg.com/read/2016/11/object-control-skills
21. Šalaj, S., Vukelja, M., Gudelj, M., Šimunović, D. (2016). Mjerenje motoričkih znanja djece. U Findak, V. (ur.), Zbornik radova 25. Ljetne škole kineziologa (str. 704-709). Zagreb
22. Šalaj, S. (2013). Rana motorička stimulacija - preduvjet sportske izvrsnosti. 11. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša (str. 66 - 69). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu).
23. Šalaj, S., Krmpotić, M., & Stamenković, I. (2016). Are specific programs a threat to overall motor development of preschool children? *Kinesiologia slovenica*, *22*(1), 47-55.
24. Šalaj, S. (2012). Osnove ranog motoričkog razvoja. Kondicijski trening, 10(2), 54 - 59.
25. Zvonarek, N., & Tomac, Ž. (1999). *Mini rukomet*. Hrvatski rukometni savez.

Popis slika

Slika 1. Interakcija 4 regije ljudskog razvoja (Payne & Larry D., 2012) 5
Slika 2. Lopta za mini rukomet 7
Slika 3. Držanje lopte 7
Slika 4: a) početno ili inicijalno, b) prijelazno ili tranzitivno i c) završno 10
Slika 5: a) početno ili inicijalno, b) prijelazno ili tranzitivno i c) završno 14
Slika 6 a) početno ili inicijalno, b) prijelazno ili tranzitivno i c) završno 16
Slika 7: Prikaz utakmice mini rukometa 19
Slika 8: Primjer poligona za skupinu djece od 3 – 4 godine 30
Slika 9: Primjer poligona za skupinu djece od 4 – 5 godine 32
Slika 10: Primjer poligona za skupinu djece od 5 – 6 godine 34