

Taktika i metodika suvremene zonske 6:0 obrane

Slišković, Ivan

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:993367>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-22**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



STRUČNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ KINEZILOGIJE /
SMJER SPORTSKI TRENER RUKOMETA

Taktika i metodika suvremene zonske 6:0 obrane

(ZAVRŠNI RAD)

Student:

Ivan Slišković

Mentor:

Prof.dr.sc. Nenad Rogulj

Split, 2023.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	5
2. OBRANA U RUKOMETU.....	7
2.1. INDIVIDUALNE OBRANE.....	7
2.2. ZONSKI SUSTAVI OBRANA.....	8
2.2.1. ZONSKA OBRANA 6:0.....	8
2.2.2. ZONSKA OBRANA 5:1.....	8
2.2.3. ZONSKA OBRANA 3:2:1.....	9
2.2.4. ZONSKA OBRANA 4:2 I 3:3.....	9
2.3. KOMBINIRANE OBRANE.....	10
2.4. OSTALE OBRANE.....	10
3. TAKTIKA RUKOMETA.....	11
3.1. TAKTIKA OBRANE U RUKOMETU.....	12
3.1.1. INDIVIDUALNA TAKTIKA U OBRANI.....	14
3.1.2. SKUPNA TAKTIKA U OBRANI.....	15
3.1.3. KOLEKTIVNA TAKTIKA U OBRANI.....	15
4. METODIKA TAKTIKE RUKOMETA.....	21
5. SUVREMENA ZONSKA OBRANA 6:0.....	25
5.1. METODIKA ZONSKE OBRANE 6:0.....	30
5.1.1. BOČNO KRETANJE.....	30
5.1.2. KOMBINIRANO OKOMITO I DIJAGONALNO OBRAMBENO KRETANJE	32
5.1.3. PREUZIMANJE PIVOTA IZMEĐU SREDIŠNJIH BRANIČA.....	33
5.1.4. SITUACIJSKE VJEŽBE.....	36
6. ZAKLJUČAK.....	38
7. LITERATURA.....	39

SAŽETAK

Rukomet je sport koji u odnosu na neke druge sportove (npr. nogomet, košarka, itd.) nije toliko globalno rasprostranjen. Međutim, napretkom igre i sustava treninga, a osobito nekim novijim pravilima rukomet zbog svoje dinamičnosti, brzih akcija i preokreta u igri postaje publici sve zanimljiviji i sve više se širi po svim kontinentima i zemljama. Plan i program treninga, dobar trenažni proces, te sustavni razvoj igrača i ekipe glavni su preduvjeti za uspješan napredak u rukometnoj igri. Rukometna igra se sastoji od dvije glavne faze igre, te još nekoliko podfaza igre. U ovom radu će riječ biti o obrani, koju mnogi treneri nazivaju glavnim faktorom za uspjeh. Postoji više vrsta i načina kako se ekipa može braniti, a 6:0 zonska obrana s izlaskom na napadača je obrana koja se danas najviše koristi i donosi uspjeha. Da bi ova obrana bila uspješna potrebno je imati dobar metodički pristup razvoja obrane, na individualnoj, skupnoj i na kraju kolektivnoj razini. Stoga je u ovom radu riječ o taktici i metodici zonske obrane 6:0 u rukometu.

Ključne riječi: rukomet, obrana, taktika, metodika, igračke pozicije

TACTICS AND METHODOLOGY OF MODERN ZONAL DEFENSE 6:0

ABSTRACT

Handball is a sport that, compared to some other sports (e.g. football, basketball, etc.), is not so globally widespread. However, with the progress of the game and the training system, and especially with some new recently integrated rules, handball is becoming increasingly appealing to the wider public due to its dynamic play, quick actions and turnarounds in the game and is spreading across all continents and countries. Training plan and programme, well-designed training process, and a systematic development of players and teams are the main prerequisites for a successful progress in the game of handball. The game consists of two main phases and several sub-phases. This paper deals with defence, which is identified by many coaches as the main factor for success. There are several types and ways a team can play defence, and the zone defence formation 6:0 with an exit to the attacking pivot is currently the

most frequently applied defence tactic which guarantees success. In order for this defence tactic to be successful, it is necessary to have a good methodical approach to defence play development on individual, group and, ultimately, collective level. Therefore, this paper analyses the tactic and methodology of 6:0 zone defence in handball.

Keywords: *handball, defence, tactic, methodology, playing positions*

1. UVOD

Rukomet je ekipni sport u kojem se na terenu dimenzija 40 x 20 metara natječu dvije ekipe sa po najviše 7 igrača (6 igrača + golman) istovremeno. Svaka ekipa ima pravo na zamjene, te na sveukupno 16 igrača u zapisniku (u nekim natjecanjima je to još uvijek 14). Cilj igre je zabiti pogodak, a pobjednik je onaj koji postigne više pogodaka. Igra se odvija u dva poluvremena po 30 minuta (kod mlađih uzrasta i kraće). Osnovna pravila kažu da igrači smiju rukama dodirivati loptu i dodavati se međusobno, te šutirati prema голу. Svaki igrač smije napraviti maksimalno tri koraka držeći loptu u ruci, dok za svaki slijedeći korak mora loptu voditi odbijajući je od poda ili je dodati suigraču. Kada je igrač već vodio loptu i ponovno ju uhvatio, smije napraviti samo tri koraka, te šutnuti ili dodati suigraču. Svi igrači se slobodno kreću po cijelom terenu, osim u prostoru 6 m ispred oba gola. Taj prostor se naziva vratarev prostor i u njemu smije stajati samo vratar, dok ostali igrači smiju iznad prostora od 6 m loptu primiti samo u zraku.

Rukomet po strukturi gibanja pripada grupi polistrukturalnih kompleksnih kinezioloških aktivnosti. U rukometu prevladavaju gibanja cikličnog i acikličnog karaktera. Ciklične aktivnosti u rukometu su aktivnosti koje omogućavaju igračima kretanje po širini i dužini terena s loptom ili bez nje, a to su: hodanje, trčanje, bočno kretanje, kretanje unatrag. Aciklične aktivnosti predstavljaju ostale aktivnosti u rukometu kao što su: raznovrsna dodavanja lopte i šutiranja na gol, skokovi, tjelesni kontakti, blokiranja, bacanja, padovi, itd.

Globalna motorička aktivnost koja prevladava unutar igre jest vođenje lopte, koja je objekt komunikacije između igrača te brojna dodavanja, što se realizira unutar faza obrane i napada (Milanović, Barić, Jukić i Vuleta, 2002). U rukometnoj igri igrači su podijeljeni po pozicijama na kojima igraju. U napadačkom dijelu se nalaze lijevo i desno krilo, lijevi (bočni), desni (bočni) i srednji vanjski igrači, te kružni napadač. U obrani se uz golmana nalazi i šest igrača u određenoj formaciji obrane koji se prema obrambenim pozicijama nazivaju: krilni (krajnji) obrambeni igrači, halfovi i središnji braniči, a često se označavaju i brojevima od 1 do 6 (sa desna nalijevo) ili od 1 do 3 sa svake strane.

Dvije osnovne faze rukometne igre su faza napada i faza obrane, a u današnjem rukometu sve više se ističe i treća faza – faza tranzicije iz obrane u napad, kao i obrnuto.

Da bi igrač izrastao u vrhunskog rukometaša potrebno je „odrastanje“ u pomno planiranom sustavu treniranja i natjecanja, od najranije dobi do seniorskog uzrasta. Uspješnost i kvalitetu

sustava najbolje pokazuje koliko često ili kontinuirano taj sustav izbacuje kvalitetne pojedince koji svoje kvalitete pokazuju u primjerenom natjecateljskom okruženju. U suvremenom rukometu sve više do izražaja dolaze motoričke i funkcionalne sposobnosti sportaša. Današnji rukomet je izuzetno energetska zahtjevan sport, u njemu igrač kroz tranziciju puno puta pretrčava rukometno igralište iz obrane u napad (i obrnuto), prevladava veliki broj skokova, sprintova, duela... Sve te elemente potrebno je izvoditi u velikoj brzini, te je stoga potrebno da i tehnički dio bude na zavidnoj razini kako bi mogli očekivati nekakve rezultate u tehničko-taktičkom dijelu. Stoga se može reći da današnji rukomet traži odgovor igrača po svim antropološkim karakteristikama. Neke od karakteristika su: snaga, brzina, eksplozivnost, izdržljivost, visoka razina tehničko-taktičkih znanja i izvođenje istih u dinamičkim uvjetima natjecanja, snalažljivost u specifičnim situacijama natjecanja, preciznost, mentalna snaga, upornost, itd.

U suvremenom rukometu (osobito na vrhunskoj razini) se puno važnosti pridaje i pripremi utakmica. Za taj dio trenerski tim koristi video analize protivnika pomoću kojih se može detaljno analizirati igra suparnika, kako u napadu tako i u obrani. Time se lakše priprema taktika napada i obrane za suparničku ekipu. Osim za pripremu utakmica, video analize se mogu koristiti i za kontrolu i napredak vlastite igre. Tako se mogu snimati i analizirati razni segmenti vlastite ekipe bilo na utakmicama ili na treninzima, te na njima raditi.

2. OBRANA U RUKOMETU

Obrana u rukometu predstavlja uz napad glavni segment u rukometnoj igri. Često se govori kako se obranom, a ne napadom, pobjeđuju utakmice ili osvajaju prvenstva. Osnovni cilj obrane je ne primiti pogodak, tj. osvojiti loptu. Kroz dobru obranu igrači, ali i cijela ekipa dobivaju potrebno samopouzdanje u napadu. Uz dobru obranu i golmanu je lakše braniti, a napadači mogu opuštenije igrati u napadu znajući da i ako se napad ne iskoristi mogu to nadoknaditi u obrani. Iz dobre obrane također se razvijaju kontre i polukontre kroz koje ekipa postiže lagane pogotke.

Obrana započinje onoga trenutka kada protivnička ekipa dođe u posjed lopte. Prva faza obrane započinje tranzicijom u obranu kada se sprječava kontranapad, nastavlja se kroz produženi kontranapad protivničke ekipe u kojem je poželjno taj napad prekinuti faulom, te se na taj način daje mogućnost da se obrana postavi i organizira na pravi način, te da se ukoliko je potrebno naprave zamjene obrana-napad. Nakon toga obrana se postavlja u željenu formaciju i pokušava osvojiti loptu, te krenuti u napad. Može se reći da je od ključne važnosti sprječavanje protivnika u postizanju golova kroz kontranapad ili na neorganiziranu obranu, jer organizirana obrana ipak ima veću vjerojatnost uspješnosti.

U rukometu postoje razni sustavi igre u obrani. Mogu se podijeliti na individualne, zonske i kombinirane sustave igre u obrani. Najčešće se koriste zonske obrane, dok se individualne ili kombinirane obrane koriste u situacijama kada se pokušava na kraju utakmice stići rezultat ili kada se pokušava izolirati igrača kojega se ne može zaustaviti u zonskoj obrani.

2.1. INDIVIDUALNE OBRANE

U ovakvoj obrani svaki igrač čuva svog napadača, a ne prostor. Stoga svaka greška ili gubitak duela u pravilu znači i izgubljenu obranu. Braniči čuvaju svoga igrača tako da ga drže na određenom odstojanju i pokušavaju ga ometanjem i kontaktima onemogućiti za dolazak u povoljan položaj za završetak napada. Ovakav sustav igre zahtjeva visok nivo fizičke i tehničko-taktičke pripreme, jako je riskantan, te se u pravilu jako rijetko koristi, a koristi se eventualno u situacijama kada suparnička ekipa ima prednost, igrača manje ili je fizički ili tehničko-taktički slabija, itd. Postoje četiri varijante ovakve obrane:

1. POVUČENA INDIVIDUALNA OBRANA
2. DJELOMIČNA INDIVIDUALNA OBRANA
3. POTPUNA INDIVIDUALNA OBRANA
4. PRESING

2.2. ZONSKI SUSTAVI OBRANA

2.2.1. ZONSKA OBRANA 6:0

U ovoj obrani svih 6 igrača se nalazi na liniji od 6 metara poredanih od desnog do lijevog krila. U sredini obrane, na središnje četiri pozicije u obrani, najčešće nalaze se visoki i snažni igrači (vanjski, pivotmeni), dok se kao prvi i zadnji igrač u obrani najčešće koriste krilni igrači. U modernom rukometu postoje iznimke kada na pozicijama halfova u obrani mogu igrati krila koja su konstitucijski malo jača, te im se na taj način otvara mogućnost za brži izlazak u kontranapad. Postoje dvije varijante zonske obrane 6:0.

Prva varijanta je takozvana klasična zonska obrana 6:0 u kojoj su obrambeni igrači pasivniji, nalaze se na liniji ispred vratarevog prostora, ne ulaze previše u kontakt, nego pokušavaju igrati blok igrom. Ova obrana se danas rijetko koristi, s iznimkom ako protivnička ekipa igra sa niskom postavom koja nema šutera.

Druga varijanta ove obrane je sa izlaskom na napadača. S obzirom da u modernom rukometu skoro sve ekipe imaju izrazite šutere na vanjskim pozicijama bilo je potrebno klasičnu 6:0 obranu nadograditi s izlascima na napadače. Te izlaske izvršavaju četiri središnja braniča, a glavni zadaci ovakve obrane su zaustaviti prodor vanjskog igrača, zatvoriti dodavanje na pivota, te spriječiti golove sa vanjskih pozicija.

2.2.2. ZONSKA OBRANA 5:1

Zonsku obranu 5:1 čine dva krilna braniča, dva halfa, te jedan središnji branič (centarhalf), dok je naprijed isturen prednji igrač. Dakle, 5 igrača je raspoređeno ispred linije 6 metara, a prednji igrač je isturen na otprilike 8-12 metara (ovisno o taktičkoj varijanti). Na središnje tri pozicije u obrani, kao i kod obrane 6:0, najčešće igraju visoki i snažni igrači dok su na krilnim i poziciji prednjeg braniča najčešće niži i brži igrači. Prednji branič ima najveći broj zadataka u igri i može se reći da o njegovoj igri uvelike ovisi uspješnost obrane. Njegovi zadaci su ometanje vanjskih napadača, razbijanje napada, presijecanje dodavanja, te zaustavljanje igrača

kontakt igrom. Stoga, u modernom rukometu sve češće prednjeg igrača igraju i visoki igrači. Oni igraju malo niže, ali svojom visinom i dugim rukama uvelike otežavaju napadačima dodavanja, usporavaju igru u napadu, a dovoljno su jaki i pokretljivi da zaustave igrače u igri 1:1. S obzirom da je jedan igrač isturen naprijed, a iza njega se u zonskoj formaciji nalazi 5 igrača, te im ostaje veliki prostor za pokriti, jako je važna bočna pokretljivost tih 5 igrača kako bi se zaustavio protivnički napad stvaranjem viška. Prema svemu navedenom, ova obrana se primjenjuje protiv ekipa koje imaju dobro organiziran napad i kombinatoriku, te koje napadaju prema već određenim šablonama napada.

2.2.3. ZONSKA OBRANA 3:2:1

Obrana 3:2:1 se sastoji od 3 razine, za razliku od obrane 5:1 koja se dijeli na 2 razine. Najbliže golmanu, na liniji kod vratarevog prostora nalaze se dva krilna igrača i centralni branič (centarhalf). Bočni braniči (halfovi) se nalaze na otprilike 7-10 m od gola, dok je najistureniji središnji prednji branič koji se nalazi otprilike na 8-11 metara od gola. Centarhalfovi imaju zadatak pratnje pivota, blokiranja šutova izvana, te korekcije halfova i prednjeg igrača. Halfovi imaju zadatak pomaganja krilu u igri 1:1, izlazak na vlastitog vanjskog napadača, te zatvaranje pivotmena kada je lopta na suprotnoj strani. Prednji igrač kontrolira prostor ispred njega, zatvara prodor bočnog vanjskog igrača prema sredini, te zatvara dijagonalno dodavanje na pivotmena, a kada je lopta kod srednjeg vanjskog odgovoran je za igru 1:1. Ovakva obrana je izrazito efikasna kada svi igrači skladno djeluju, te ispravno odrađuju svoje zadatke. Ipak, ova obrana se danas rijetko koristi, jer osim što je potrebno da se kroz dugo vježbanje usvoji i automatizira, iziskuje ogromnu energetska potrošnju, što onda onemogućava da ekipa kroz 60 minuta drži visok ritam igre, osobito ako teži stalnoj tranziciji, te u napadu igri s puno duela.

2.2.4. ZONSKA OBRANA 4:2 I 3:3

Ove obrane kao i obrana 3:2:1 spadaju u duboke zonske obrane. Obje obrane su agresivne prema vanjskim napadačima. U današnjem rukometu se kao i obrana 3:2:1 rijetko koriste, eventualno na početku igre ili u određenom dijelu utakmice kako bi razbili ritam napada.

U zonskoj obrani 4:2 igrači se postavljaju kao i u obrani 6:0 s tim da dva igrača u obrani (najčešće halfovi) izlaze duboko i agresivno prema bočnim vanjskim igračima, te na taj način pokušavaju spriječiti organizaciju napada, prodor vanjskih igrača ili dodavanje na crtu. Ovakva obrana se igra protiv ekipa čija se igra izrazito zasniva na vanjskom šutu vanjskih igrača ili protiv ekipa koje igraju sa dva pivota i dva vanjska igrača.

Zonska obrana 3:3 se sastoji od dvije razine u kojoj se tri igrača nalaze na otprilike 8-12 metara od gola, a ostala tri igrača igraju plitko ispred crte od šest metara. Prednji igrači igraju izrazito agresivno i stalno pokušavaju biti u kontaktu s vanjskim napadačima, zadatak im je omesti organizaciju napada i spriječiti realizaciju vanjskih igrača, dok ostala tri igrača sprječavaju igru krilnih igrača i pivotmena, te služe kao korekcija prednjim igračima. Ova obrana se koristi protiv ekipa koje imaju puno kvalitetnije vanjske igrače nego kružne napadače ili krila.

2.3. KOMBINIRANE OBRANE

Ovakve obrane predstavljaju kombinaciju individualne i zonske obrane. Najčešće se koriste protiv ekipa koje imaju jednog ili dvojicu kvalitetnih igrača koje se ne može u zonskoj obrani zaustaviti. Te igrače se onda izolacijom pokušava kompletno izuzeti iz igre, te se prema njima igra individualna obrana, dok ostali igrači igraju zonsku obranu. Osim toga, ovakve obrane mogu se koristiti protiv ekipa koji igraju dug i šablonski napad, te koriste učestala križanja ili ukoliko ekipa ima jednog ili više igrača manje. Dakle, ovakve obrane su dobre za koristiti u određenim dijelovima utakmice kako bi protivniku poremetili igru u napadu, tj. ritam i organizaciju igre u napadu. Najčešće kombinirane obrane su:

- Kombinirana obrana 5+1
- Kombinirana obrana 4+2
- Kombinirana obrana 1+5
- Kombinirana obrana 4:1+1

2.4. OSTALE OBRANE

Osim klasičnih obrana u igri 6:6 u današnjem rukometu pri pripremi utakmica velika pozornost se posvećuje i pripremi obrane kada protivnička obrana ima igrača više u napadu. Tako postoje razne varijante obrane protiv igre 7:6 koju danas sve više igraju i vrhunske ekipe, a ne samo one koje su inferiornije pa na taj način pronalaze način za pariranje jačim protivnicima. Pripremaju se i obrane sa igračem manje 5:6, kao i obrana u kojoj napadači imaju igrača manje, pa najčešće mijenjaju golmana s jednim igračem kako bi igrali 6:6. Obrana pokušava osvojiti loptu dok se golman još nije uspio zamijeniti ili izvesti brzi kontranapad dok se obrana nije uspjela postaviti i zabiti pogodak.

3. TAKTIKA RUKOMETA

Pojam taktika nastao je od stare grčke riječi *taktike* koja znači način ili postupak da se dođe do nekog cilja (Talović, Kazazović, Rogulj, Srhoj, 2009). Kada se govori o taktici u sportu onda se ona može definirati kao planska i smišljena aktivnost kojom se upravlja svim raspoloživim potencijalima kako bi se ostvario cilj, a taj cilj je pobjeda.

Taktička aktivnost sadržava:

- ispravnu procjenu vanjskih uvjeta igre (vremenski uvjeti, vrijeme igranja utakmice, vrsta podloge, način suđenja, utjecaj publike i slično)
- poznavanje i pravilnu procjenu individualnih tehničkih, motoričkih, morfoloških, mentalnih i psiholoških značajki suparničkih igrača
- procjenu načina igre suparnika, tj. poznavanje njihovih skupnih i kolektivnih taktičkih djelovanja
- poznavanje tehničkih znanja, motoričkih sposobnosti, fizičkog potencijala te morfoloških, umnih, psiholoških i socioloških karakteristika svojih igrača
- pravovremeno uočavanje situacijskih događaja u igri i u skladu s time izbor adekvatnog motoričkog rješenja
- predikciju razvoja budućih događaja i odabir odgovarajućeg rješenja.

Uzimajući u obzir i koristeći sve navedene čimbenike taktičke aktivnosti, zadatak taktičkog djelovanja je svrhovito upotrijebiti sav raspoloživi potencijal na onaj način koji prostorno i vremenski najmanje odgovara protivničkim igračima. Odnosno, pokušava se optimalno iskoristiti kvalitete svakog pojedinca dodjeljujući mu zadatke koje on sa svojim sposobnostima može izvršiti, te ih upotrijebiti u najprimjerenijem trenutku u ovisnosti o aktivnosti suparničkih igrača. Preduvjet taktičkoj pripremi su tehnička, fizička, psihološka, sociološka i teorijska pripremljenost igrača.

Taktika rukometne igre se može podijeliti na taktiku igre u *obrani* i *napadu*, odnosno na *individualnu*, *skupnu* i *kolektivnu* taktiku.

3.1. TAKTIKA OBRANE U RUKOMETU

Obrana je faza igre u kojoj ekipa nema loptu u svom posjedu, a cilj igre u obrani je doći ponovno u posjed lopte bez da se primi pogodak. U obrani se cilj igre može ostvariti kontaktnim akcijama usmjerenim na tijelo napadača ili akcijama bez kontakta, tj. akcijama prema lopti kao što su presijecanje lopte, blokovi, itd.

Obrana započinje u trenutku kada se izgubi posjed lopte, a proces transformacije iz napada u organiziranu obranu se razvija po slijedećim fazama:

- sprječavanje protunapada
- igra u neorganiziranoj obrani
- igra u organiziranoj obrani.

Sve tri faze obrane se ponavljaju kroz cijelu utakmicu uz iznimke na početku prvog i drugog poluvremena, u situacijama kada se nakon gubitka lopte zaustavlja igra ili suparnička ekipa sporo izlazi u napad, gdje se onda najčešće igra samo 3 faza, tj. organizirana obrana.

Uspješnost igre u obrani se zasniva na slijedećim principima (Rogulj i Srhoj, 1998):

Princip brzine prestrukturiranja u obrambenu formaciju – način igre u napadu i obrani znatno se razlikuje u tehnici i kretanju, te je odmah nakon gubitka lopte potrebno prebaciti „sklopku“ iz napadačkog modela igre u obrambeni način kretanja. Ovaj što brži način razmišljanja i kretanja vrlo je važan kako protivnik ne bi odmah u začetku napada stvorio prostorno-vremensku prednost i iskoristio napad na nepostavljenu ili neorganiziranu obranu.

Princip maksimalnosti – ovaj princip govori kako svaki igrač treba maksimalnim intenzitetom i zalaganjem izvršavati svoj obrambeni zadatak, na način da ne očekuje pomoć od susjednog braniča ili vratara, ali uvijek mora pružiti pomoć suigraču ukoliko time ne šteti svom obrambenom djelovanju. Obrambenu akciju treba provesti do kraja, ne smanjujući brzinu i silu.

Princip postavljanja prema lopti – svi braniči moraju u svakom trenutku pratiti let lopte s obzirom da izravna opasnost po vrata prijete iz prostora gdje se lopta nalazi. Stoga se braniči kreću u granicama svoje igre u obrani, te se postavljaju između lopte i vrata kako bi mogli predvidjeti situaciju i pravovremeno reagirati.

Princip postavljanja na napadača – igrač s loptom u posjedu je izravna i veća opasnost od igrača bez lopte, stoga je potrebno da braniči posebnu pažnju i angažman usmjere upravo na napadača s loptom, a nakon toga i na ostale napadače. Kao i u prethodnom principu, braniči se

uvijek nastoje postaviti licem prema napadačima između napadača i svojih vrata. Koristeći se ovim principom braniči provode obrambene zadatke kontaktnim ili beskontaktnim sredstvima u okviru dopuštenih pravila.

Princip pokretljivosti – pokretljivost u obrani je glavni preduvjet uspješnosti obrane. Statičnost igrača u obrani direktno dovodi napadača u prostorno-vremensku prednost, stoga svi igrači u obrani uvijek moraju biti u neprestanom kretanju, a u ovisnosti o situaciji mijenja se samo intenzitet i način kretanja.

Princip gustoće obrane – ovaj princip uz princip širine i dubine predstavlja najvažniji princip igre u obrani. Pod njim se podrazumijeva ravnomjieran raspored obrambenih igrača, tj. održavanje ravnomjernog razmaka između njih. Razmak se ostvaruje neprestanom pokretljivošću i sinkronizacijom braniča, te se pokušava prilagoditi protivničkim akcijama u prostoru u kojem se odvijaju.

Princip širine obrane – ovaj princip govori o tome kako je potrebno ravnomjerno pokrivati cjelokupni prostor koji je ugrožen od strane napadača, a to je najčešće polukružni prostor između crte vratavog prostora i crte devet metara. Na ovaj način podjednako se osiguravaju svi napadači, a posebno krilni.

Princip dubine obrane – princip se odnosi na obavezno i neprestano dubinsko kretanje braniča od početnog stajališta u obrani prema protivničkim napadačima. Na ovaj način se, koristeći kontaktna obrambena sredstva, pokušava prisiliti napadača na realizaciju sa što veće udaljenosti. Drugim riječima obrambeni igrač sada ne igra više defanzivno, nego sada napada napadača.

Princip suradnje susjednih braniča – s obzirom da napadači imaju raznolike napadačke aktivnosti, te je napadač uvijek u prednosti nad braničem jer prvi izvodi pokret i ima više prostora za kretanje, te time i veći inercijski potencijal, važna je suradnja braniča u određenim obrambenim akcijama. Svaki branič bi trebao biti spreman i postavljen tako da samostalno djeluje protiv napadača, ali isto tako i biti spreman pomoći suigraču do sebe ukoliko ne ugrožava svoje obrambene zadatke. Osobito u današnjem rukometu u kojem prevladava igra jedna na jedan, te su igrači iznimno motorični, potrebno je nerijetko uduplavati igrača kako bi ga se zaustavilo.

Sve ove principe nije lako odjednom umrežiti, pa se može zaključiti da su za igru u obrani važni veliki fizički angažman igrača, visoka tehnička kvaliteta, te visoka razina psihofizičke

pripremljenosti. Osim toga, jako je bitna i analiza protivnika i njihove napadačke igre, te poznavanje značajki svojih igrača kako bi se mogla odrediti ispravna obrambena formacija i način igre. Taktika igre u obrani dijeli se na individualnu, skupnu i kolektivnu.

3.1.1. INDIVIDUALNA TAKTIKA U OBRANI

Individualna taktika igre u obrani se može definirati kao obrambena aktivnost koju samostalno realizira branič u skladu s osnovnim principima i pravilima rukometne igre. Individualnu igru u obrani može odrađivati jedan od šest braniča ili vratar.

Prema Rogulj (2021), individualna taktika prvenstveno obuhvaća brzu i točnu procjenu prostorno-vremenskih odnosa, anticipaciju događaja, izbor optimalnog motoričkog rješenja te sposobnost njegove brze adaptacije, sukladno situacijskim promjenama u igri. U prijevodu, branič bi trebao u ovisnosti o djelovanju napadača ili prostora za kojeg je zadužen, iskoristiti najučinkovitije obrambeno sredstvo. Tu spadaju:

Tablica 1. Elementi individualne taktike u obrani

ELEMENTI INDIVIDUALNE TAKTIKE U OBRANI
Pokrivanje napadača
Izdvajanje napadača
Pokrivanje prostora
Zatvaranje puta lopti
Oduzimanje lopte
Ometanje napadača
Praćenje napadača
Sprječavanje napadača bez lopte kod utrčavanja
Varke lažnog kretanja
Postavljanje u smjer kretanja napadača
Blokiranje udarca
Presijecanje puta lopti kod dodavanja
Sprječavanje realizacije kontaktom
Sprečavanje organizacije napada kontaktom
Zagrađivanje napadača
Pojedinačno sprječavanje protunapada

3.1.2. SKUPNA TAKTIKA U OBRANI

Iako je individualna igra igrača u obrani jako bitna, ipak bi se svaka aktivnost u obrani trebala zasnivati na suradnji više igrača. Takva taktička djelovanja dva ili nekoliko (ne svih) igrača u obrani naziva se skupna taktika igre u obrani. Stoga će i uspjeh skupne taktike u obrani zavisiti o uzajamnom djelovanju i međusobnoj pomoći igrača u obrani.

Skupna taktika u obrani bi se mogla podijeliti na više elemenata:

Tablica 2. Elementi skupne taktike u obrani

ELEMENTI SKUPNE TAKTIKE U OBRANI
Preuzimanje napadača
Preuzimanje prostora i napadača
Skupni blok
Zid
Suradnja braniča i vratara
Skupni izlazak na oduzimanje lopte
Skupno sprječavanje protunapada
Skupna taktička usmjerenost obrane

3.1.3. KOLEKTIVNA TAKTIKA U OBRANI

Pod kolektivnom taktikom igre u obrani podrazumijevaju se sva organizirana i planska obrambena djelovanja u kojima sudjeluju svi igrači (Talović, Kazazović, Rogulj, Srhoj, 2008). Kolektivna igra u obrani temelji se na prethodno navedenim elementima taktike u individualnoj i skupnoj obrani. Kolektivna taktika obrane sastoji se od:

Tablica 3. Elementi kolektivne taktike u obrani

ELEMENTI KOLEKTIVNE TAKTIKE U OBRANI
Razvoj igre u obrani
Sustavi igre u obrani
Zajednički izlazak na oduzimanje lopte
Igra u obrani s igračem manje
Igra u obrani s igračem više

3.1.3.1. RAZVOJ IGRE U OBRANI

Igra u obrani započinje u trenutku gubitka posjeda lopte u napadu. Igra u obrani se razvija kroz tri faze:

1. SPRJEČAVANJE PROTUNAPADA

Čim se ekipa nađe u fazi obrane prvi zadatak bi trebao biti sprječavanje protivničkog protunapada. Sprječavanje napada može činiti jedan igrač, skupina igrača ili cijela ekipa. Uspješnost zaustavljanja protunapada ovisi o broju igrača koji sudjeluju u povratku u obranu, brzini prebacivanja iz napadačkih u obrambene kretnje, pravilnom i brzom povratku braniča, te o njihovoj sposobnosti da u punom sprintu prate, ometaju i zaustave napadače. Svako oklijevanje ili neodlučnost u fazi prelaska iz napada u obranu rezultira prednošću u korist protivnika. Osim toga, igrači moraju imati dobar pregled igre prilikom povratka u obranu kako bi vidjeli na koju poziciju u obrani trebaju trčati, te sprječavati, ometati, presijecati loptu ili načiniti prekršaj na igraču koji ima loptu.

2. IGRA U NEORGANIZIRANOJ OBRANI

Neorganizirana obrana je faza obrane nakon spriječenog kontranapada. U ovom trenutku obrane protivnik nije realizirao kontranapad, ali je još uvijek u posjedu lopte. Obrana je u ovoj fazi dok se ne postavi u željeni obrambeni sustav sa svim igračima u obrani. Napadači pokušavaju iskoristiti situaciju i nadmudriti obranu koja se nije postavila na željeni način, tj. igrači nisu dovoljno pripremljeni ili postavljeni na pozicijama u obrani gdje mogu djelovati ili se nisu svi uspjeli vratiti u obranu. Napadači pokušavaju stvoriti igrača viška i završiti udarcem sa šest metara ili vanjskim šutom ukoliko su braniči pasivni. Zadatak obrane je odgovoriti na to brzim vraćanjem svih igrača u obranu i zauzimanjem odgovarajućih pozicija (ukoliko je moguće svojih obrambenih pozicija). U ovoj fazi je iznimno važan maksimalni angažman, agresivnost, te pokušati napraviti faul kako bi se tako dobilo na vremenu i obrana se postavila u svoj sistem igre.

3. IGRA U ORGANIZIRANOJ OBRANI

Igra u organiziranoj obrani započinje onda kada se ekipa vrati u obranu u punom sastavu, te napravi željenu formaciju i počinje igrati po dogovorenim taktičkim zamislima, sve do trenutka kada osvoji loptu ili primi pogodak. Faza organizirane obrane se provodi u okviru određenih sustava igre:

- a) Sustav individualnih obrana
- b) Sustav zonskih obrana
- c) Sustav kombiniranih obrana.

3.1.3.2. SUSTAVI IGRE U OBRANI

Sustav igre u obrani predstavlja organizacijsku strukturu ili način provođenja obrambene aktivnosti koju organizirano i smisleno provode svi braniči. Sustavi u obrani se primjenjuju s obzirom na značajke suparničkog napada, odnosno prema taktičkim zamislima.

INDIVIDUALNE OBRANE

Ovakav sustav igre zahtjeva visok nivo fizičke i tehničko-taktičke pripreme, jako je riskantan, te se u pravilu jako rijetko koristi. S obzirom na dinamičnost rukometne igre, a posebno u novije vrijeme, jasno je da je ovakav vid nemoguće provoditi cijelu utakmicu ili većinu utakmice, a osobito u natjecanjima kada su utakmice često jedna za drugom. Također, u ovoj obrani svaki igrač čuva svog napadača, a ne prostor, te svaka greška ili gubitak duela u pravilu znači i izgubljenu obranu jer je drugi igrač koncentriran na svog igrača i ne stigne pomoći. Braniči čuvaju svoga igrača tako da ga drže na određenom odstojanju i pokušavaju ga ometanjem i kontaktima onemogućiti za dolazak u povoljan položaj za završetak napada, odnosno napadača se pokušavati držati van zone neposredne opasnosti po vrata i izgurivati ga prema bočnim pozicijama odakle je mogućnost realizacije manja. Stoga se ovakav tip obrane koristi u situacijama kada suparnička ekipa ima prednost, te je potrebno što prije osvojiti loptu kako bi se prednost smanjila, kada protivnička ekipa ima igrača manje ili je fizički ili tehničko-taktički deficitarna, ukoliko se na taj način želi “probuditi” obranu koja je dotada bila nedovoljno aktivna, itd.

U ovisnosti o agresivnosti i pokrivanju prostora igraju se četiri varijante individualne obrane:

5. POVUČENA INDIVIDUALNA OBRANA
6. DJELOMIČNA INDIVIDUALNA OBRANA
7. POTPUNA INDIVIDUALNA OBRANA
8. PRESING

ZONSKA OBRANA

Zonske obrane su obrambeni sustavi koji se najčešće koriste u organiziranoj obrani. Zonska obrana se razlikuje od individualne po tome što braniči čuvaju prostor i igrača koji se nalazi u tom prostoru, dok u individualnoj obrani braniči čuvaju direktno svoga napadača. U ovakvom tipu obrane postoje obrasci kretanja za svaku pojedinu poziciju u obrani, te se u odnosu na individualnu obranu može reći da ima defanzivni karakter jer braniči čekaju napadače i pokušavaju se obraniti neposredno pred svojim vratima, dok u individualnoj obrani braniči pokušavaju držati napadače što dalje od svojih vrata u trenutku realizacije. Ipak, i u zonskim obranama se razlikuju pliće varijante zonske obrane 6:0 i 5:1, od dubljih varijanti 3:2:1, 4:2 i 3:3 obrana.

Zonske obrane potrebno je dugotrajno uvježbavati poštujući zakonitosti svake obrambene pozicije. Važan je također i visok stupanj specifične fizičke i taktičke pripremljenost igrača, te ispunjavanje glavnih principa gustoće, dubine i širine. Možda i najveći izazov zonskih obrana predstavlja spajanje ova tri principa, koji se međusobno isključuju, te se stoga zonske obrane i razlikuju po tome koje principe favoriziraju. Važna je optimalna pokretljivost svih braniča, maksimalna motiviranost i usredotočenost, ispravna procjena i predikcija aktivnosti napadača, te dobra suradnja između susjednih braniča, kao i središnjih obrambenih braniča sa golmanom.

Dobra zonska obrana temelji se i na pravilima:

- Pravilo kretanja za loptom (cijela formacija se kreće za loptom)
- Pravilo usmjeravanja zone na loptu (na dijelu gdje je lopta zona postaje optimalno gušća ili dublja prema specifičnosti određene zone)
- Pravilo središnje usmjerenosti obrane (zatvaranje središnjeg dijela prostora ispred vrata i usmjeravanja završetka na bočnim pozicijama gdje je mogućnost realizacije manja)

Prednosti ovakve obrane su manji utrošak energije nego kod individualne obrane, lakši izlazak u organizirani kontranapad, dobru suradnju s vratarom, bolja suradnju i pomaganje među braničima, i dr. Kao nedostatak se može navesti defanzivni karakter, odnosno podređeni položaj braniča u odnosu na napadača koji se slobodno kreće i djeluje.

Postoje slijedeći sustavi zonske obrane:

1. ZONSKA 6:0 OBRANA

- a. KLASIČNA
- b. S IZLASKOM NA NAPADAČA

2. ZONSKA 5:1 OBRANA
3. ZONSKA 4:2 OBRANA
4. ZONSKA 3:2:1 OBRANA
5. ZONSKA 3:3 OBRANA

KOMBINIRANE OBRANE

Sam naziv govori kako se kod ovih obrana radi o tome da jedan branič ili dio obrane igra individualnu obranu, dok drugi dio obrane igra zonsku formaciju obrane. Ovakve obrane koriste se kako bi se poremetio ritam ili organizacija napada, a primjenjuju se protiv ekipa koje imaju jednog ili dvojicu izrazito kvalitetnih napadača, protiv ekipa koje učestalo križaju u napada ili koje provode duge, statične i šablonizirane napade, te kada suparnička ekipa ima manjak igrača.

Sustavi kombiniranih obrana koji se najčešće primjenjuju su:

1. KOMBINIRANA OBRANA 5+1
2. KOMBINIRANA OBRANA 4+2
3. KOMBINIRANA OBRANA 1+5
4. KOMBINIRANA OBRANA 4:1+1

3.1.3.3. IZLAZAK NA ODUZIMANJE LOPTE

Ovakav vid obrambene akcije provodi se u određenom trenutku i u maksimalnoj sinkronizaciji svih braniča. Izvodi se na način da u ispravnom trenutku svi igrači istovremeno izađu na svog igrača i pokušaju osigurati da igrač s loptom nema kome dodati loptu. Ovakva obrana bi trebala biti čin iznenađenja kojim se na lak i jednostavan način osvaja lopta. Provodi se protiv ekipa koje su slabije kvalitete, odnosno kada je rezultat nepovoljan te je potrebno što prije doći do lopte. Najbolji trenutak provedbe je kada suparnici nemaju tečan napad i distribuciju lopte, odnosno kada se lopta nalazi kod igrača (najbolje krilnog ili tehnički najslabijeg igrač) koji je već udario loptu o pod i iskoristio mogućnosti kretanja, te mu je kao mogućnost ostalo samo dodavanje lopte suigraču ili šut na gol, a ne nalazi se u poziciji za šut. Stoga je kod ovih akcija najbitniji izbor pravog trenutka izlaska kao i istovremeni, agresivan i brz izlazak svih braniča.

3.1.3.4. OBRANA S MANJIM BROJEM IGRAČA

Ova obrana se koristi kada obrana ima isključenog igrača, te se mora braniti s igračem manje. Obranjen napad daje ekipi psihološki poticaj i priliku za dug napad kako bi što prije isteklo

vrijeme, te bi se vratio isključeni igrač. Obrambena aktivnost bi se trebala temeljiti na psihološkoj prednosti (ekipa u napadu ima pritisak da mora zabiti gol jer ima igrača viška, dok obrana može samo dobiti s obranjenom akcijom), maksimalnom fizičkom angažmanu (maksimalnim fizičkim angažmanom i pokretljivošću kod protivnika sa pokušava izazvati neodlučnost ili nesigurnost u izvedbi što često rezultira neuspješnim napadom), središnjom usmjerenosti obrane (zatvaranje središnjeg prostora obrane i realizacije sa šest metara, te pokušaj da se natjera ekipu na šut sa bočnih, nepovoljnijih situacija ili sa krila sa što manjim kutom. Za obranu je povoljna opcija dopustiti vanjski šut izvan devet metara, te u dogovoru sa vratarom postaviti blok, osobito ako igrač koji šutira nije izraziti šuter i nema veliki zalet). Najveće pogreške su preduboki izlazak na napadače, ostavljanje središnjeg prostora za nesmetanu realizaciju i slaba pokretljivost braniča.

Slična situacija je kod igre 7:6, samo je sada obrana kompletna pa se obrana može postaviti u bilo koju formaciju. Najčešća je igra obrane u plitkim formacijama 6:0 ili 5:1. U ovom tipu igre je bitno nakon realizacije suparničke ekipe pokušati se što prije otvoriti (u kontranapad ili brzi centar) i pokušati iskoristiti nedovoljno brz dolazak vratara na vrata ili slabo organizirano vraćanje suparničke ekipe u obranu, izravnim šutom na prazan gol ili kroz brzi kontranapad.

3.1.3.5. OBRANA S VEĆIM BROJEM IGRAČA

Suprotno prethodnoj varijanti s igračem manje u obrani, sada ekipa koja napada ima igrača manje i pokušava što duže ostati u napadu i potrošiti što više vremena u napadu, kako bi što prije ponovno bila kompletna, a da pritom što manje vremena provede u obrani s igračem manje. Ukoliko ekipa igra sa pet igrača i golmanom, što je danas jako rijetko, bitno je da svaki napadač bude poduplan od dva braniča tako da mu zajednički sprječavaju prolazak između njih, a na vanjsku stranu nijedan od njih ne smije izgubiti duel. Druga opcija je da se igra kombiniranom obranom, pa se tako individualnom obranom pokuša isključiti dodatno jednog ili dvojicu igrača, a preostali igrači onda imaju teži zadatak realiziranja napada. Ukoliko napadači igraju sa šest igrača u napadu, ponavlja se slična situacija kao i sa igrom 7:6 gdje je gol prazan. Iako suparnička ekipa ima isključenog igrača, ovdje je važno da svi braniči ostanu maksimalno motivirani i angažirani jer se radi o igri 6:6, te se i malim opuštanjem može dogoditi da suparnička ekipa zabije pogodak, te na taj način dobije psihološku prednost.

4. METODIKA TAKTIKE RUKOMETA

U metodici ili učenju rukometne igre postoji redosljed učenja i usvajanja elemenata. Tako se taktika rukometa uči nakon usvajanja elemenata tehnike i rada na kondicijskoj i psihološkoj pripremi. Cilj metodike taktike osposobljavanje je igrača, skupine igrača i cijelog tima za kvalitetno prepoznavanje situacija na terenu i kreiranje optimalnog taktičkog odgovora (Rogulj, 2020). Ovaj proces osposobljavanja igrača i tima do razine da mogu sami taktički djelovati u situacijama igre i sukoba s protivnikom, te da bi se mogli ispravno i optimalno koristiti svojim antropološkim značajkama, dug je i često nepredvidljiv zadatak te zahtjeva upornost, sustavnost i dobro upravljanje od strane onoga tko taj postupak provodi.

U metodici usvajanja elemenata taktike koriste se isti metodički principi kao i u metodici učenja elemenata tehnike. Od osobite važnosti je poštovati princip postupnosti, što znači da igrači u početku trebaju započeti s izvršavanjem jednostavnijih elemenata prema kompleksnijim, odnosno u početku se trebaju držati zadanih elemenata s ograničenom slobodom unutar taktičkog djelovanja, te postupno smanjivati ograničenja do potpune slobode u igri. U početku bi se elementi taktike trebali izvoditi bez prisustva suparničkih igrača, te bi se postupno trebao povećavati broj suparničkih igrača, tako da se na kraju vježba igra u najtežim uvjetima sa manjkom igrača. Pri uvođenju igrača valja obratiti pažnju i na njihov angažman u igri, tj. intenzitet kojim igraju.

Osim dosad navedenog, logički se nameće da se najprije usvajaju elementi individualne, a nakon toga skupne i na koncu kolektivne taktike. Metodika taktike u rukometu se sastoji od metodike taktike u napadu i metodike taktike u obrani. Prvo se usvajaju elementi metodike taktike u obrani, a nakon toga u napadu.

Stoga se elementi metodike taktike u rukometu usvajaju prema slijedećem rasporedu:

Tablica 4. Metodika usvajanja taktičkih elemenata u rukometu

METODIKA ELEMENATA TAKTIKE U RUKOMETU
METODIKA INDIVIDUALNE TAKTIKE
Metodika individualne taktike u obrani
Metodika individualne taktike u napadu
METODIKA SKUPNE TAKTIKE
Metodika skupne taktike u obrani

Metodika skupne taktike u napadu
METODIKA KOLEKTIVNE TAKTIKE
Metodika kolektivne taktike u obrani
Metodika kolektivne taktike u napadu

U napadu se na početku usvajaju elementi organizacije igre, a nakon toga realizacije. U obrani se najprije usvajaju aktivnosti koje se zasnivaju na kontaktima, pa tek nakon toga sve obrambene beskontaktne aktivnosti.

Metodika taktike rukometa u obrani može se podijeliti prema sljedećim elementima:

Tablica 5. Metodika usvajanja elemenata individualne i skupne taktike obrane

METODIKA ELEMENATA INDIVIDUALNE TAKTIKE U OBRANI
METODIKA ELEMENATA INDIVIDUALNE TAKTIKE IGRAČA U OBRANI
Metodika postavljanja u smjer kretanja napadača
Metodika uspostavljanja kontakta s ciljem sprječavanja realizacije ili organizacije napada
Metodika pojedinačnog sprječavanja protunapada
Metodika zatvaranja puta lopti
Metodika sprječavanja leta lopte kod šutiranja (blokiranje)
Metodika sprječavanja leta lopte kod dodavanja (presijecanje lopte)
Metodika oduzimanja lopte
Metodika pokrivanja napadača
Metodika praćenja napadača
Metodika ometanja napadača
Metodika izdvajanja napadača
Metodika pokrivanja prostora
Metodika sprječavanja napadača bez lopte kod utrčavanja
Metodika zagrađivanja napadača
Metodika varke lažnoga kretanja
METODIKA ELEMENATA INDIVIDUALNE TAKTIKE VRATARA U OBRANI
Metodika sprječavanja protunapada
Metodika praćenja i postavljanja
Metodika taktike obrane udaraca (sa svih pozicija u napadu, iz protunapada i iz sedmerca)

METODIKA ELEMENATA SKUPNE TAKTIKE U OBRANI
Metodika skupnog sprječavanja protunapada
Metodika preuzimanja napadača
Metodika preuzimanja prostora i napadača
Metodika skupne suradnje u kontaktnoj obrambenoj aktivnosti
Metodika skupnog bloka
Metodika skupne suradnje u beskontaktnoj obrambenoj aktivnosti
Metodika skupne suradnje u kombiniranoj obrambenoj aktivnosti
Metodika skupnog izlaska na oduzimanje lopte
Metodika skupne suradnje kod brojčane nadmoćnosti braniča
Metodika skupne suradnje kod brojčane nadmoćnosti protivnika
Metodika skupne suradnje vratara s braničima

Kao što je već navedeno, nakon što su savladani elementi individualne i skupne taktike u obrani pristupa se učenju elemenata kolektivne taktike u obrani, a zatim u napadu. U ovoj fazi poželjno je što prije početi sa usvajanjem napadačke i obrambene taktike bez prevelikog pojedinačnog odvajanja i učenja elemenata, u slijedu kako je to i na utakmici. Također, to znači da se elementi kolektivne taktike uče prvo u okviru tranzicije, a zatim pozicijske igre. Najprije se usvajaju elementi taktike individualne obrane, nakon toga zonske i na kraju kombinirane obrane. Kolektivno sprječavanje protunapada se vježba odmah nakon individualne obrane, a od zonskih obrana se započinje sa najčešće upotrebljavanima i osnovnim 6:0 i 5:1 obranama, dok se kasnije usvajaju sve ostale.

Pri učenju zonskih obrana, a posebice kod obrane 6:0 koja je tema ovog završnog rada, metodički slijed izvršavanja vježbi vrši se prema principima obrane i situacijskim aktivnostima, prema slijedećem rasporedu:

- a) Zadovoljavanje principa širine i gustoće obrane – vježbe bočnog kretanja
- b) Zadovoljavanje principa dubine kretanja – vježbe okomitog, dijagonalnog i kombiniranog kretanja
- c) Vježbe za učenje preuzimanja između braniča
- d) Završne situacijske vježbe

Pri vježbanju kolektivne taktike važno je naglasiti i kako se pri učenju vježbe trebaju postupno otežavati aktivnošću napadača. Tako se vježbe u početku obavljaju u olakšanim uvjetima,

nakon toga napadači samo simuliraju aktivnost, zatim u suradnji sa drugim napadačima pokušavaju dodati loptu suigraču koji je u izglednoj situaciji (bez realizacije), te se na kraju odvijaju vježbe u natjecateljsko-situacijskim uvjetima kada obrana i napad igraju sa stopostotnim angažmanom. U odnosu na smjer kretanja lopte, najčešće se vježbe u početku izvode samo s lijeve prema desnoj strani, zatim u drugu stranu, nakon toga naizmjenično u jednu i drugu stranu i na kraju slobodnim smjerom kretanja lopte.

Tablica 6. Metodika usvajanja elemenata kolektivne taktike obrane

METODIKA ELEMENATA KOLEKTIVNE TAKTIKE U OBRANI
Metodika kolektivne taktike obrane
Metodika sprječavanja protunapada, neorganiziranoga napada i brzoga centra
Metodika organizirane obrane (individualne, zonske i kombinirane obrane)
Metodika zajedničkog izlaska na loptu
Metodika obrane s igračem manje ili više (6:5, 7:6, 5:6)
Metodika obrane od deveterca

5. SUVREMENA ZONSKA OBRANA 6:0

Kako je već navedeno u tekstu zonska obrana 6:0 se igra u klasičnoj varijanti ili u novije, moderno vrijeme agresivnija zonska obrana 6:0 sa izlaskom na napadača. Klasična varijanta se danas rijetko upotrebljava upravo iz tog razloga što je glavna ideja da se svi igrači nalaze neposredno ispred crte vratarevog prostora i stoje u izrazito defanzivnoj formaciji, te je glavna orijentacija na blokiranje udaraca s naglašenom bočnom pokretljivošću, a bez predviđenih izlazaka na napadače i kontakt igru. Uzimajući u obzir tri glavna principa igre u obrani, ova obrana zadovoljava principe gustoće i širine, ali ne i dubine. Ovakva obrana bila je u prošlosti primjenjivana, osobita kod ekipa koje su imale visoke igrače u sredini obrane, te ih bilo jako teško prepucati.

Pojavom novih načina treninga u kondicijskoj pripremi, razvijanjem taktičkih varijanti u napadu, te pojavom izrazito motoričnih i kvalitetnih vanjskih pucača ova obrana je počela pokazivati svoje nedostatke i polako je izašla iz upotrebe. Danas se još rijetko može upotrebljavati u situacijama kada druga ekipa igra sa tri niska igrača na vanjskim pozicijama koji su jaki u igri jedan na jedan, pa se obrana koncentrira na zaustavljanje prolaska, a ostavlja malo više mogućnosti za šut preko uzdajući se u dobar blok i suradnju s golmanom ili kao taktička varijanta u trenucima utakmice kada ekipi koja se brani vrijeme ne ide na ruku pa defanzivnijom formacijom pokušava isprovocirati ishitreni i brzopleti šut, te na taj način što prije doći u posjed lopte kako bi imali priliku što prije nadoknaditi rezultatski minus.

S obzirom da ovaj klasični model zonske obrane 6:0 više nije bio dovoljan za zaustavljanje vanjskih napadača i njihovog šuta izvana, moralo se početi izlaziti na napadače. Iz toga se razvila suvremena zonska 6:0 obrana, odnosno zonska 6:0 obrana s izlaskom na napadača.

U ovoj obrani četiri središnja braniča imaju zadatke da izlaze na napadače, poštujući zakonitosti skupne i kolektivne taktike u obrani, te se nakon izlaska vraćaju na svoju poziciju. Dakle, ovakva zonska 6:0 obrana s izlascima na napadača zadovoljava sva tri principa igre u obrani. Ona je stoga i danas obrana koja se najčešće i najučinkovitije koristi. Temeljni zadaci su:

- Spriječiti prolaz vanjskih igrača na crtu
- Spriječiti realizaciju igrača sa crte od 6 metara
- Spriječiti realizaciju s vanjskih pozicija.

Da bi obrana bila uspješna, odnosno da bi se gore navedeni temeljni zadaci ostvarili potrebno je imati dobru kombinaciju kontaktnih i beskontaktnih obrambenih sredstava, dobru bočnu pokretljivost, pravovremene izlaske na napadače, nakon toga brz povratak u zonsku formaciju i pokrivanje igrača na crti, te dobru suradnju sa susjednim braničima.

U zonskoj obrani 6:0 igrači bi trebali biti jednakomjerno postavljeni u zoni, po širini terena, na liniji vratarevog prostora, međutim u praksi im je početna pozicija u zoni na otprilike 7,8 metara od gola (neke obrane čak i na 9 metara) sa desne prema lijevoj strani. Igrači se najčešće označavaju brojevima od 1 do 6 s desne prema lijevoj strani, tako da je prvi (krajnji) desni branič broj jedan, a krajnji lijevi branič broj šest.

Na obje pozicije krajnjih braniča se najčešće postavljaju krila ili srednji vanjski igrači, tj. brzi, pokretljivi i agresivni igrači. Njihov zadatak je bočnom i dubinskom pokretljivošću spriječiti prodor i realizaciju suparničkih krilnih igrača, te pomagati susjednom braniču prilikom zaustavljanja prolaska suparničkog bočnog vanjskog napadača u široki prodor na crtu. Osim pomaganja zaustavljanja prodora vanjskog napadača, njihov zadatak je i pokušati spriječiti dodavanje na krilo. Ukoliko se pak dogodi višak na krilo, zadatak je krajnjeg bočnog napadača da bez prekršaja što više tijelom zatvori kut krilnom napadaču i na taj način smanji njegovu mogućnost za realizaciju, te daje više mogućnosti golmanu za uspješnu obranu. S obzirom da u modernoj obrani 6:0 središnja četiri braniča nerijetko u početku akcije stoje malo više, suparničke ekipe taktički pokušavaju riješiti te situacije utrčavanjem krila bez lopte iza leđa obrane, te na taj način pokušavaju omesti obranu i doći u dobru poziciju za realizaciju ili dodati direktno utrčalom krilu koje se nalazi na crti. Stoga je zadatak krajnjeg braniča da uvijek krajičkom oka prati svoje krilo i da ga pri utrčavanju spriječi zatvaranjem puta tijelom ili da ga barem uspori i preda susjednom braniču, te svoju pozornost odmah usmjeri na najbližega vanjskog napadača. Igra krajnjeg braniča prema suparničkom krilu ovisi o kvaliteti tog igrača, o dogovorenim taktičkim načinima igre ili o trenutnim situacijama u utakmici. Stoga krajnji igrač protiv suparničkog krila može djelovati agresivno ili manje agresivno dopuštajući mu uskok, na slijedeće načine:

- Izdvajanje presingom ne dopuštajući da krilo primi loptu
- Kontaktom i prekršajem na krilu prilikom primanja lopte ili netom nakon primanja lopte
- Dopuštanje primanja lopte i zaustavljanje krila kontaktom prilikom pokušaja prodora
- Dopuštanje prodora krilu uz zatvaranje puta tijelom na način da mu se smanji kut pri uskoku

Na središnjim pozicijama igraju četiri igrača koji se najčešće označavaju brojevima 2, 3, 4 i 5 s desna nalijevo. Na ovim pozicijama igraju snažni, visoki i veoma pokretljivi igrači čiji su glavni zadaci:

- Zaustavljanje prodora vanjskih napadača i njihove realizacije izlaskom i kontaktom
- Aktivna igra prema pivotmenu kroz pokrivanje, zatvaranje, sprječavanje slobodnog kretanja, ometanje u primanju lopte, te zaustavljanje kontaktom unutar dopuštenih pravila
- Kvalitetna suradnja susjednih braniča u situacijama kada jedan izlazi na napadača, a drugi zatvara kružnog napadača
- Blokiranje udaraca izvana
- Sprječavanje kretanja napadača tijelom prilikom pokušaja protrčavanja na crtu

S obzirom na to da vanjski igrači u napadu teže ka realizaciji sa središnjih prostora, onda se na ta mjesta u obrani (3 i 4) postavljaju brži i čvršći igrači koji svoji eksplozivnim i pravovremenim akcijama izlaze na napadače i onemogućuju ih u trenucima realizacije. Tako na tim pozicijama najčešće osim obrambenih specijalista igraju i bočni vanjski napadači ili kružni napadač.

Kod igrača koji igraju na pozicijama 2 i 5 u obrani, osim dubinskih izlazaka najbitnija je dobra bočna pokretljivost s obzirom da pokrivaju poprilično velik prostor. Stoga tu poziciju najčešće igraju svi vanjski igrači ili kružni napadač, a u novije vrijeme na ovim pozicijama nerijetko igraju i krila koja svojim karakteristikama mogu odgovoriti na zahtjeve igre. Trenerima ovo daje mogućnost da vrše što manje zamjena, a osobito ako u igri u napadu imaju nižeg i fizički slabijeg srednjeg vanjskog igrača koji ne može igrati na središnjim pozicijama u obrani, te ga onda mogu postaviti na krajnjeg igrača u obrani i na taj način imati brzu tranziciju prema naprijed bez izmjena.

Prilikom napada vanjskog igrača na zonu, jedan branič uvijek izlazi na njega, a ostala dva susjedna braniča zatvaraju pivotmena i služe kao dodatna pomoć blokiranjem. Koji branič u kojem trenutku izlazi na napadača uvelike ovisi o načinu i smjeru kretanja vanjskog napadača, kao i položaju i radu kružnog napadača. To se također može i treningom automatizirati, ovisno o načinu igre protivnika taktički prije same utakmice dogovoriti ili eventualno prepustiti dogovoru dvaju susjednih braniča prema aktualnoj situaciji. Međutim, pravilo je ukoliko je pivotmen između dva braniča obojica nikako ne smiju izaći na napadača jer onda pivotmen ostaje sam na crti, a isto tako ako pivotmen nije između njih, ne preporuča se (osim po

unaprijed dogovorenoj taktici) izlazak dva susjedna braniča istovremeno, jer se onda otvara prevelik prostor iza njih gdje protivnički igrač može utrčati.

Razvojem taktike rukometne igre, u današnjoj zonskoj obrani 6:0 postoji mnogo načina kako ekipe igraju i na koji način rješavaju igru 2:2 sa kružnim napadačem ili određene taktičke zamisli suparničke ekipe. Neki osnovni principi izlazaka i rješavanja situacija s obzirom na položaj pivotmena u napadu i smjer kretanja napadača, kroz primjer da lijevi vanjski kao najčešće najopasniji napadač, napada prema desno su:

- Pivotmen između 1 i 2 – lijevo krilo čuva krajnji branič, lijevog vanjskog čuva treći igrač u obrani, pivotmena drugi u obrani, četvrti igrač čuva srednjeg vanjskog, a peti i šesti braniči čuvaju desnog vanjskog i krilo.
- Pivotmen između 2 i 3 – lijevog vanjskog opet čuva treći igrač, dok drugi igrač pokriva pivotmena, a ostali igrači paze na svoje igrače u obrani. U obrnutoj situaciji, ako lijevi vanjski krene na vanjsku stranu između prvog i drugog u obrani izlazi drugi igrač, a treći zatvara pivotmena. U situaciji kada lijevi vanjski napada prema sredini u modernom rukometu postoje dvije različite varijante rješavanja ove situaciju:

Prva je da na lijevog vanjskog izađe drugi igrač, a pivotmena čuva treći igrač. Zadatak drugog je biti u duelu van devet metara i ne izgubiti duel prema sredini, dok u slučaju gubitka duela na vanjsku stranu zatvara treći igrač u obrani. Tada se drugi igrač u jednoj varijanti može spustiti i pokriti pivotmena ili u drugoj varijanti ostati na liniji dodavanja prema srednjem vanjskom. U prvoj varijanti četvrti igrač u obrani zatvara pivotmena sa drugim igračem i spreman je da zatvara prema desno, peti igrač izlazi čvrsto prema srednjem vanjskom s ciljem da lopta ne ide dalje, a krajnji lijevi branič tada čuva desnog vanjskog i krilo i ima zadatak da pokuša presjeći ili usporiti loptu koja ide s lijevog vanjskog prema desnom krilu (najčešće izlazi čvrsto prema desnom vanjskom). U drugoj varijanti četvrti igrač mora pod svaku cijenu zatvoriti pivotmena, a drugi se branič mora brzo pomaknuti na liniju dodavanja prema srednjem vanjskom i na taj način spriječiti višak u desno jer tada svi igrači imaju svog igrača.

U drugoj varijanti na lijevog vanjskog izlazi treći igrač, drugi igrač pokriva pivotmena, a četvrti igrač pokriva prostor iza trećeg igrača i ostaje kao osigurač blokiranjem što znači da mu u tom trenutku nije glavni prioritet srednji vanjski. Tada je zadatak petog igrača u obrani da svoje kretanje anticipira prema srednjem vanjskom i spriječi njegovo kretanje u desno u punoj brzini s loptom u ruci. Ukoliko srednji vanjski napada u punom zaletu, zadatak petog igrača je da ga zaustavi faulom. Ipak, glavni zadatak je da se pokazuje i

time ometa i usporava kretanje srednjeg vanjskog, koji se onda mora pomaknuti ulijevo da bi primio loptu, te iz mjesta ili zastajkivanjem krenuti prema голу. Ako je peti igrač to uspio onda se vraća na svoga igrača (desni vanjski) spuštajući se i čekajući duel ili ako lopta ide brzo pokušava stati u liniju dodavanja. Svojim kretanjem peti igrač omogućuje četvrtom igraču da nakon zatvaranja linije stigne pravovremeno izaći na srednjeg vanjskog igrača. Zadatak krajnjeg lijevog igrača u obrani je da prati petog igrača i u slučaju njegove anticipacije i on brzo napada desnog vanjskog i pokušava zaustaviti daljnji protok lopte prema desnom krilu ili njegov prodor na crtu.

Ove dvije situacije igre su tipične kod španjolskih trenera i ekipa koje oni treniraju. Ipak, dosta drugih trenera i ekipa preuzima ove zamisli i slično igra. Osim toga, kao dosta tipično kod Španjolaca se u individualnoj taktici može pronaći varka lažnog kretanja, kada središnji braniči fintiraju izlazak prema napadaču, a onda se naglom promjenom intenziteta i smjera kretanja vraćaju i na taj način pokušavaju napadače omesti u provedbi zamišljene akcije. Najčešća greška koja se tada događa kod napadača je da se napadač vođenjem zaleti prema голу, te onda zastajkuje, uzme loptu u ruke. Tada dolazi do netipičnog kretanja, te često dolazi do greške u koracima ili zbog straha od greške u koracima igrač šutira ili vrši dodavanje iz izrazito nepovoljne pozicije tijela, te onda takve akcije najčešće završavaju blokom, laganom obranom golmana, presijecanjem lopte ili bacanjem lopte u aut.

- Pivotmen između 3 i 4 – u ovoj situaciji na lijevog vanjskog igrača izlazi drugi igrač u obrani, treći igrač ima pivotmena, a četvrti i peti igrač imaju srednjeg i desnog vanjskog igrača. Eventualno se može dogoditi da je lijevi vanjski u većem luku i brzo napada prema sredini, te tada na njega izađe treći igrač. Tada će pivotmena preuzeti drugi igrač, a ostatak ostaje isti. Ukoliko srednji vanjski napravi povratno kretanje u lijevo u današnjem rukometu su dvije varijante obrane takve akcije. Jedna varijanta je da se četvrti igrač vrati u zonu i preuzme pivotmena, a treći igrač izlazi na napadača. Druga varijanta, koja se danas dosta često koristi je da igrač koji je izišao (u ovom slučaju četvrti) ostaje do kraja na srednjem vanjskom i prati ga u drugu stranu, a treći igrač prati pivotmena do kraja pivotmena. Na ovaj način se kod takvih obrana rješavaju i jednostruka ili višestruka križanja na sredini, kada jedan od dva središnja braniča izlazi vani i preuzima sva križanja, a drugi pokriva i zatvara pivotmena.
- Pivotmen između 4 i 5 – u ovakvoj situaciji je jasno da na lijevog vanjskog izlazi drugi igrač, treći igrač čuva srednjeg vanjskog, pivotmena čuva četvrti igrač, a peti igrač desnog vanjskog.

- Pivotmen između 5 i 6 – drugi igrač čuva lijevog vanjskog, treći srednjeg, četvrti desnog vanjskog, peti pivotmena, a šesti ili krajnji svoje krilo.

Zonska obrana 6:0 se u principu primjenjuje protiv ekipa koje nemaju kvalitetne vanjske napadače, odnosno šutere nego svoju igru orijentiraju preko pivotmena i krila. Ipak danas je najčešća varijanta obrane, upravo ova obrana bez obzira protiv koje ekipe i tipa igrača se igra, jer racionalno koristi prostor i iziskuje manju fizičku potrošnju i angažman u odnosu na druge obrane. S druge strane igranje ove obrane iziskuje precizno i pravovremeno kretanje, te dobru uigranost i suradnju susjednih (osobito središnjih) braniča, pri čemu je važan duži trenažni proces. Međutim, s obzirom da većina ekipa danas igra obranu 6:0 s različitim taktičkim varijacijama, ova obrana i po pitanju uigravanja i uvježbavanja ima prednost pred drugim obranama.

5.1. METODIKA ZONSKE OBRANE 6:0

Usvajanje odnosno vježbanje kretanja, preuzimanja igrača i situacijske igre u zonskoj obrani 6:0 se vrši se kroz četiri vrste vježbi:

5.1.1. BOČNO KRETANJE

Kako i sam naslov govori temelj ovih vježbi je rad na bočnoj pokretljivosti u zonskoj obrani 6:0. Vježbe se odrađuju prema sljedećem rasporedu:

1. Branič se nalazi u sredini obrane, dok se u napadu nalaze dva napadača (odnosno napadači u dvije kolone) otprilike u razini stativa, a njihov je zadatak neprestano ubadanje i dodavanje. Zadatak braniča je maksimalnim kretanjem lijevo-desno pratiti let lopte i pokušati uvijek biti ispred lopte, odnosno napadača s loptom. Dodatak ovoj vježbi može biti kružni napadač u pasivnom stanju, koji se nalazi u sredini obrane, ispred kojeg branič neprestano prolazi, te je sada zadatak i presijecanje lopte koju napadači povremeno dodaju na pivota.
2. Druga vježba je ista kao i prethodna s razlikom što su sada u obrani dva braniča, a u napadu su postavljena tri napadača na tri vanjske pozicije. Zadatak napadača je da se dodaju međusobno bez preskakanja igrača, a zadatak braniča isti kao i u prethodnom zadatku. Kod braniča je sada, osim zadataka kao i u prvoj vježbi, važno držati pravilan međusobni

razmak. Dodatno kao i u prvoj vježbi može biti dodavanje pivota u sredinu obrane ili pri kraju vježbe dopuštanje preskakivanje igrača pri dodavanju.

3. Sljedeći zadatak je isti kao i prethodni, s tim da se odmah u početku vježbe u igri nalazi i pivotmen. Zadatak braniča je sada jednak kao i u prethodnom zadatku s dodatkom da stalno moraju imati pivota pod kontrolom i vršiti preuzimanja na njemu. Pod kontrolom se podrazumijeva da se braniči moraju postaviti ispred pivota na strani gdje se nalazi lopta i na taj način ga zadržati, te tim postavljanjem ispred njega sprječavati dodavanje vanjskih napadača prema njemu.
4. Napadači su podijeljeni na četiri pozicije (kolone), dva igrača na krilnim pozicijama i dva na bočnim vanjskim pozicijama. Tri braniča se nalaze u obrani. Podnim markerima, linija vratarevog prostora je podijeljena na tri jednaka prostora. Zadatak je isti, napadači se kroz ubadanje dodavaju bez preskakanja igrača, a braniči maksimalnim bočnim kretanjem lijevo desno u svom prostoru pokušavaju pratiti let lopte, te biti ispred igrača s loptom ili na odgovarajućoj podnoj oznaci (markeru). Nadogradnja ove vježbe je postavljanje dva pivotmena na markere. Sada je zadatak braniča osim bočnog kretanja i kontrola, preuzimanje i pokrivanje pivotmena kao što je to bio slučaj u 3. vježbi. Ukoliko braniči zakasne na pivota, napadači imaju zadatak da mu dodaju loptu. Na kraju se dopušta slobodno dodavanje u napadu.
5. U ovoj vježbi se pet napadača nalazi na tri vanjske i dvije krilne pozicije. U obrani su sada četiri braniča. Oznakama na podu, linija od šest metara se podijeli na četiri jednaka prostora. U svakom prostoru se nalazi jedan branič i pri dodavanju napadača pokušava pratiti let lopte i biti ispred (ili što bliže) igraču s loptom, odnosno na podnim oznakama. Kao i u prethodnim vježbama, nadogradnja ove vježbe je postavljanje tri pivota na mjesta podnih oznaka. Zadatak braniča je isti, kontrola, preuzimanje i pokrivanje pivotmena, kao i napadača ubadanje i dodavanje prema pivotmenu ukoliko je slobodan. Pri kraju vježbe dopušta se slobodan tijek lopte.
6. Napadači su i dalje na pet pozicija i njihov zadatak je isti. U obrani je sada pet braniča, a linija od šest metara je podijeljena na pet jednakih prostora. Zadatak braniča je isti kao i u prethodnom zadatku. Nadogradnja je postavljanje četiri pivotmena na marker linije. Kao i u prethodnim vježbama s postavljenim pivotmenima, svi zadaci su isti, te se pri kraju vježbe dopušta slobodno dodavanje.
7. Zadnja vježba u ovom dijelu je postavljanje šest braniča u obranu. U rukama su im konopci (vijače) i na taj način su povezani. Na taj način se kreću lijevo-desno u svom prostoru prema letu lopte. Konopci osiguravaju pravilan razmak među njima, potrebnu gustoću i

usklađenost u kretnjama. Prvo se vježba samo bočna kretnja, zatim se dodaje jedan pivotmen, pa više njih, a na kraju se dopuštaju slobodna dodavanja među napadačima.

5.1.2. KOMBINIRANO OKOMITO I DIJAGONALNO OBRAMBENO KRETANJE

Prilikom ovih vježbi braniči usvajaju okomite i dijagonalne obrambene kretnje u obrani kroz izlaske na napadače i povratak na preuzimanje pivota.

1. Napadači se nalaze u dvije kolone na bočnim pozicijama i kroz ubadanja vrše neprestana dodavanja. Dva braniča se nalaze ispred njih i njihov zadatak je izlazak i kontakt prema napadaču s loptom i povratak na početnu poziciju. U drugoj varijanti u napadu se nalaze i krilni igrači, te sada bočni vanjski primaju loptu od njih zabodu i odigraju opet prema krilu.
2. U slijedećoj varijanti tri napadača se nalaze na vanjskim pozicijama, te se dodavaju bez preskakivanja igrača. U obrani su ispred njih tri obrambena igrača koji usklađenim okomitim kretnjama izlaze na svog napadača s loptom.
3. Napadači se nalaze na bočnim vanjskim pozicijama. Ispred njih su sa svake strane jedan pasivni pivotmena u razini stative i dva obrambena igrača. Zadatak napadača je isti, a zadatak obrambenih igrača je usklađenim izlascima ostvariti kontakt s napadačem i nakon toga brzo preuzeti pivotmena.
4. Ista vježba kao i prethodna, samo se sada napadači nalaze na tri vanjske pozicije (kolone) koji se međusobno dodavaju bez preskakivanja igrača, a ispred njih se nalaze po jedan pivotmen i dva braniča (sveukupno šest braniča). Zadatak braniča je isti.
5. Napadači se nalaze u dvije kolone na bočnim vanjskim pozicijama, a dva pasivna pivota u razini vratnica. Bočni vanjski igrači ubadaju i međusobno se dodavaju. U obrani se nalaze tri braniča. Zadatak je da jedan branič kroz dijagonalne kretnje izlazi i ostvaruje kontakt prema napadaču s loptom, a druga dva braniča čuvaju pivotmene.
Nadogradnja ove vježbe je dodavanje igrača na poziciju srednjeg vanjskog. Zadatak braniča je isti, jedan uvijek izlazi na napadača s loptom, a druga dva čuvaju pivote. Najviše u ovoj vježbi radi srednji branič pošto kroz dijagonalne kretnje izlazi na srednjeg vanjskog i čuva oba pivota. Vanjski napadači se dodavaju bez preskakivanja, a u početku vježbe sudjeluju i krila koji loptu primaju i vraćaju bočnim vanjskim igračima, kako bi se usporio let lopte i dalo više vremena obrani da izvede kretnju pravilno.
6. Napadači su postavljeni na tri vanjske i dvije krilne pozicije i njihov zadatak je normalno ubadanje i dodavanje s jedne strane na drugu bez preskakivanja igrača. Zadatak pet

obrambenih igrača je okomit izlazak na svog napadača kada on ima loptu. Tijekom vježbe dopušta se preskakanje igrača prilikom dodavanja, kao i križanje.

7. U sljedećoj vježbi u napadu se nalazi pet igrača na vanjskim pozicijama i tri igrača na crti (raspoređeni jednakomjerno, otprilike ispod vanjskih igrača). Njihov zadatak je neprestano ubadanje i dodavanje s lijeva nadesno i natrag bez preskakivanja igrača. Primjer je dodavanje s lijeva na desno, a vrijedi isto s druge strane. Kada lopta dođe s lijevog krila na lijevog vanjskog, drugi (half) u obrani izlazi na vanjskog, krajnji igrač uzima prvog pivota, treći branič drugog pivota, a četvrti branič trećeg pivota. Kada je lopta kod srednjeg vanjskog, drugi branič pokriva drugog pivota, treći izlazi na srednjeg, a četvrti pokriva trećeg pivota. Kada je lopta kod desnog vanjskog četvrti branič izlazi na desnog vanjskog, a treći se spušta na trećeg pivota. Druga varijanta, je da u početku akcije, lijevo krilo ne pokriva pivotmena nego ostaje na svom krilu. Tada drugi izlazi na lijevog vanjskog, treći čuva prvog pivota, četvrti drugog pivota, a peti (krajnji) branič čuva trećeg pivota. Kada je lopta kod srednjeg, na njega izlazi četvrti, treći pokriva drugog pivota, drugi se vraća na prvog, a peti čuva trećeg pivota. Pri dolasku lopte kod desnog vanjskog na njega izlazi treći napadač, četvrti se vraća na trećeg pivota, prvi i drugi braniči čuvaju prvog i drugog pivota, a krajnji branič čuva svoje desno krilo. Ova varijanta je dosta zahtjevnija od prve.

Za kraj se ova vježba provodi sa svih šest igrača u obrani. Njihov zadatak je da je jedan igrač uvijek u kontaktu s napadačem s loptom, te da su sva tri pivota pokrivena. Na taj način krajnji braniči imaju zadatak samo čuvanja prostora svog krila. Drugi i peti, u ovisnosti gdje se nalazi lopta, imaju zadatak izlaska na svoje bočne napadače i pokrivanje prvog, odnosno trećeg pivota. Zadatak trećeg i četvrtog je izlazak na srednjeg vanjskog (kada lopta dolazi s lijeve strane izlazi četvrti, a s desne treći) i pokrivanje sva tri pivotmena u odnosu na poziciju lopte.

5.1.3. PREUZIMANJE PIVOTA IZMEĐU SREDIŠNJIH BRANIČA

Nakon usvajanja vježbi bočnog kretanja, kombiniranih okomitih i dijagonalnih izlazaka na napadače, te pokrivanja pivotmena na red dolaze vježbe za usvajanje redosljedna izlaska četiri središnja braniča i preuzimanje pivota između njih.

1. U prvoj vježbi se u napadu nalaze igrači na pet pozicija osim na pivotu. Lopta cirkulira neprestano sa lijeve na desnu stranu i obrnuto. U obrani su četiri središnja braniča. Njihov zadatak je: kada lopta dolazi od lijevog krila do lijevog vanjskog, prvi branič (half) izlazi na njega, a treći izlazi na srednjeg dok je desni vanjski nepokriven. Isto vrijedi i s druge

strane (na desnog vanjskog pri primanju lopte od desnog krila izlazi četvrti branič (half), na srednjeg drugi, a lijevi vanjski je nepokriven). Druga varijanta je: kada lopta dolazi od krila do lijevog vanjskog, na njega izlazi drugi branič, srednji je nepokriven, a na desnog vanjskog izlazi četvrti branič. Isto vrijedi i s druge strane.

2. Sljedeća vježba je ista s razlikom da se:

- pivot nalazi između prvog i drugog braniča: Kada krilni igrač dodaje loptu vanjskom i on napada na vanjsku stranu, prvi branič izlazi na njega, drugi pokriva pivota, treći izlazi na srednjeg, a četvrti čuva drugog vanjskog igrača. Ako bočni vanjski napada prema sredini, drugi izlazi na njega, prvi čuva pivota, četvrti čuva drugog bočnog dok na srednjeg ne izlazi nitko ili ako je potrebno treći branič. Ako je pivot na istoj poziciji, a lopta dolazi sa druge strane, te drugi bočni napada prema autu, na njega izlazi četvrti, treći na srednjeg, drugi čuva pivota, a prvi izlazi na svog bočnog vanjskog igrača. Ako drugi bočni napada u sredinu, na njega opet izlazi četvrti, sada treći pokriva pivota, a drugi izlazi na srednjeg, te prvi branič izlazi na prvog bočnog napadača.
- Pivot se nalazi između drugog i trećeg braniča: prvi bočni napada prema autu, na njega izlazi prvi branič, drugi pokriva pivota, a treći i četvrti izlaze na srednjeg i drugog bočnog. Ako prvi bočni napada u sredinu na njega izlazi drugi, prvi čuva pivota, četvrti izlazi na svog bočnog, a srednji je nečuvan ili u nuždi na njega izlazi treći. Ako lopta dolazi sa druge strane, a pivot je na istoj poziciji, te drugi bočni napada prema autu na njega izlazi četvrti, treći čuva pivota, na srednjeg izlazi drugi, a na prvog bočnog prvi branič. Ako drugi bočni ide prema sredini, na njega izlazi treći, četvrti čuva pivota, prvi izlazi na svog bočnog, a na srednjeg ne izlazi nitko ili u nuždi drugi branič.
- Pivot se nalazi između trećeg i četvrtog u obrani: ista situacija kao i kada se pivot nalazi između prvog i drugog braniča, a obrambeni igrači izlaze i pokrivaju pivota u ovisnosti o poziciji lopte i smjeru napada napadača.

3. U sljedećoj vježbi pomalo neobično nalaze se četiri kolone vanjskih igrača na vanjskim pozicijama i dva pivota između prvog i drugog, odnosno trećeg i četvrtog braniča, te dva krila koja služe samo kao dodavači. Krilo dodaje prvom vanjskom igraču na kojeg izlazi prvi branič, drugi čuva pivota između njih, a četvrti čuva drugog pivota. Prvi vanjski preskače drugog i dodaje trećem vanjskom na kojeg tada izlazi treći branič, a drugi i četvrti čuvaju svoje pivote. Lopta ide na drugo krilo koje onda dodaje četvrtom vanjskom na kojeg izlazi četvrti, a kao i na suprotnoj strani treći i prvi branič čuvaju svoje pivote. Lopta opet preskače jednog igrača i sada na drugog vanjskog izlazi drugi branič, a pivote čuvaju prvi i četvrti.

4. U napadu se nalaze krila i pivoti kao i u prethodnoj vježbi, te dva bočna vanjska. U slučaju kada prvi bočni prima loptu i napada prema autu na njega izlazi prvi, drugi čuva pivota između njih, četvrti čuva drugog pivota, a na drugog vanjskog izlazi treći branič. Ako prvi vanjski napada prema sredini, na njega izlazi drugi, prvi i treći sada čuvaju pivote, a četvrti izlazi na svog vanjskog. Ako lopta dolazi sa druge strane vrijede ista pravila, samo je raspored izlazaka drugačiji u skladu sa letom lopte i kretanjem napadača.

U situaciji kada su pivoti između jedan i dva, te dva i tri, a prvi vanjski napada prema autu na njega izlazi prvi branič, drugi i treći čuvaju prvog i drugog pivota, a na drugog vanjskog izlazi četvrti. Ako prvi vanjski napada prema sredini na njega izlazi drugi, prvi i treći čuvaju pivote, te četvrti izlazi na svog vanjskog. Ako lopta ide sa druge strane i drugi vanjski napada prema autu na njega izlazi četvrti, treći i prvi branič čuvaju drugog i prvog pivota, a drugi izlazi na prvog vanjskog igrača. Ako drugi vanjski napada prema sredini na njega sada izlazi treći, četvrti i drugi čuvaju drugog i prvog pivota, a na prvog vanjskog izlazi prvi branič.

Ukoliko se pivoti postave između drugog i trećeg, te trećeg i četvrtog braniča događa se zrcalna situacija te igrači izlaze na vanjske napadače i pokrivaju pivota u ovisnosti o smjeru leta lopte i smjeru kretanja napadača.

5. Nakon što je odrađen dio u kojem se vježbao redosljed izlazaka u igri sa dva pivota, na red dolaze specifične vježbe za određene pozicije u obrani.
 - Napadači se nalaze na dvije krilne, dvije bočne vanjske pozicije i dvije pozicije kružnog napadača koji se nalaze između jedan i dva, odnosno pet i šest. U obrani se nalazi šest obrambenih igrača. Lopta ide od krila bočnim napadačima koji napadaju prema sredini i dodaju suprotnom vanjskom, a on krilu i tako naizmjenično s jedne na drugu stranu. Drugi i peti branič čuvaju pivote, a zadatak trećeg i četvrtog je izaći na svog vanjskog igrača kada ima loptu i zabada prema sredini.
 - Ako se pivoti nalaze između dva i tri, te četiri i pet, zadatak je isti s tim da na vanjske igrače izlaze drugi i peti branič, te prije samog izlaska moraju pivote predati središnjim braničima.
6. Zadnji i najzahtjevniji set vježbi je igra 5:4.
 - U ovoj vježbi u obrani se nalaze četiri središnja braniča, u napadu pet igrača (tri vanjska i dva pivota između dva i tri, te tri i četiri). Ako lopta ide od lijevog krila i lijevi vanjski napada prema autu na njega izlazi prvi branič, drugi i treći branič čuvaju pivote, a na srednjeg samo u nuždi izlazi četvrti branič. Ako lijevi vanjski ide prema sredini, drugi branič izlazi na njega, prvi čuva pivota, a ostalo ostaje isto. Treća varijanta je da na

lijevog vanjskog ne izlazi nitko, prvi i treći branič čuvaju svoje pivote, drugi izlazi na srednjeg, a na desnog vanjskog izlazi četvrti branič. Ako lopta dolazi sa druge strane primjenjuju se ista pravila, a braniči djeluju u skladu sa smjerom lopte i kretanja napadača.

- Ako su pivoti između jedan i dva, te dva i tri, a lijevi vanjski napada prema autu na njega izlazi prvi branič, drugi čuva pivota između njih (ako ide prema sredini obrnuto), treći drugog pivota, a četvrti čuva desnog vanjskog, dok na srednjeg ne izlazi nitko. Za ostale dvije varijante kao i ako se pivoti nalaze između drugog i trećeg, te trećeg i četvrtog obrambenog igrača, vrijede ista pravila i zrcaljenje kretnji igrača koji izlaze kao i u prethodnoj vježbi.

5.1.4. SITUACIJSKE VJEŽBE

Nakon što su odrađene uvodne vježbe za usvajanje bočne pokretljivost, kombinirano okomitog i dijagonalnog kretanja, te preuzimanja pivota na red kao zadnje dolaze situacijske vježbe. U njima se vježba direktan sukob, odnosno igra protiv napadača u kojoj napadači uz taktička ograničenja ili potpunu slobodu u igri imaju zadatak postići pogodak. Vježbe se provode tako da je u početku braničima olakšano kroz manji broj napadača, zatim u normalnim uvjetima protiv istog broja napadača, a na kraju u otežanim uvjetima kao i u prethodnim zadacima kada napadači imaju veći broj igrača.

1. Vježba se izvodi tako da je u napadu jedan igrač, a u obrani su dva braniča. Pozicije u obrani se tako mijenjaju da se u obrani uvijek u istom trenutku nalaze dva susjedna braniča, od desnog krila do lijevog krila, a u napadu se prema poziciji igrača u obrani uvijek nalazi jedan napadač (npr. prvi i drugi bočni branič i lijevo krilo u napadu). Zadatak napadača je kroz slobodnu igru pokušati postići pogodak.
2. Sada se vježba igra 2:2 po istom principu kao i u prethodnoj varijanti, s razlikom što je sada i pivot u igri. Tako bilo koji igrač može u igri 2:2, ovisno o poziciji braniča, igrati u paru sa svojim susjednim (vanjskim ili krilnim) igračem ili s pivotom. U početku se vježba provodi u ograničenim uvjetima, a nakon toga je moguća i izmjena mjesta kroz križanje.
3. Sljedeća vježba je opet u olakšanim uvjetima, kao i prva, samo se sada igra 2:3. Napadači mogu imati pomoć u vidu još jednom igrača koji služi samo kao dodavač.
4. Slijede vježbe 3:3, te nakon toga u formacijama 3:4 i 4:4 po pojedinim dijelovima zonske obrane, po istom principu kao u prethodnim vježbama.

5. Nakon vježbi u olakšanim i normalnim uvjetima, slijedi vježba u otežanim uvjetima. Sada se vježba igra 5:4 pri čemu se u napadu nalazi pet napadača, a u obrani četiri braniča. U ovisnosti o poziciji braniča u napadu se na pripadajućim pozicijama nalazi pet braniča (npr. prva četiri braniča u obrani, a u napadu krilo, bočni i srednji vanjski, te dva pivota). U početku napadači imaju ograničenja u igri, a kasnije se dopušta slobodna igra.
6. Sljedeća vježba je nastavak na vježbu broj 4., kada se prvo vježba igra 4:5 u olakšanim, zatim 5:5 u standardnim i na kraju 6:5 u otežanim uvjetima.
7. Na kraju svega se vježba glavni cilj, zonska obrana 6:0, kroz igru 6:6 i 7:6. Započinje se vježbanjem situacijske igre na jedan gol u kojem napadači imaju slobodu u igri pri čemu napade započinju sa raznim taktičkim polazima, zatim se vježba igra protiv napada 7:6 u različitim formacijama, te se na kraju vježba obrana u natjecateljsko-situacijskim uvjetima kroz slobodnu igru na dva gola.

6. ZAKLJUČAK

Rukomet je igra koja se sastoji od dvije glavne faze igre, obrane i napada. Obrana je faza igre kada ekipa ne posjeduje loptu. Glavni cilj obrane je osvojiti loptu bez da protivnik zabije gol. Obrana započinje povratkom u obrana, tj. sprječavanjem protunapada, nastavlja se u neorganiziranoj obrani, a glavni cilj je doći u organiziranu obranu kako bi onda ekipa imala najveće izgleda obraniti se, tj. osvojiti loptu bez primljenog pogotka.

Priliko učenja i usvajanje obrane važno je voditi se metodički principima, pa se tako uvijek prvo usvajaju individualni elementi, zatim skupni i na kraju elementi kolektivne taktike u obrani. Valja voditi računa o osnovnim principima obrane, bez kojih je jako teško zamisliti uspješnost obrane, metodama treninga, te u pripremi za utakmicu napraviti i dobru analizu protivnika kako bi se na treningu prilagodile i izvježbale taktičke zamisli.

U ovom radu pozornost je na suvremenoj zonskoj 6:0 obrani, koja je danas i najčešće korištena obrana. Klasična obrana 6:0 u plitkoj formaciji je starija verzija obrane 6:0, te je zbog svojih nedostataka danas gotovo u cijelosti izašla iz uporabe. Ona je zadovoljavala principe gustoće i širine, dok je nedostajao princip dubine, koji je u suvremenoj zonskoj 6:0 obrani s obzirom na motoričke sposobnosti suvremenih napadača postao neizostavan dio.

Metodika zonske obrane 6:0 se provodi kroz usvajanje bočnih i kombinirano okomitih dijagonalnih kretanja, izlazaka i preuzimanja pivota između susjednih braniča, te se na kraju završava kroz situacijske vježbe u kojima se simulira sukob sa napadačima u olakšanim, zatim normalnim i na kraju otežanim uvjetima. Također, počinje se kroz igru sa samo dva susjedna braniča, zatim igrom sa tri braniča, nakon toga u pojedinim segmentima zonske obrane sa četiri i pet braniča, te na kraju kao glavni cilj usvaja se zonska obrana sa svih šest igrača.

7. LITERATURA

1. Milanović, D. (ur.) (1998) *Osnove taktike rukometne igre*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Milanović, D., Barić, R., Jukić, I. i Vuleta, D. (2002) *Osnove motoričkog učenja u rukometu*. U: HRS (ur.) *Zbornik radova XXVI. Seminara za rukometne trenere*. Zagreb, str. 125-135.
3. Rogulj, N. (2009) *Modeli taktike u rukometu*. Split, Griffin Srl.
4. Rogulj, N. (2021) *Teorija i metodika rukometa*. Split: Kineziološki fakultet u Splitu.
5. Rogulj, N., Srhoj, V. (1998) *Rukomet: skripta*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu.
6. Talović, Kazazović, Rogulj, N. i Srhoj, V. (2008). *Rukomet*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
7. Belančić, Z., *Metodika obuke individualnih i grupnih elemenata obrane*. Internetski izvor: https://www.uhrt.hr/?wpfb_dl=9 .