

# Napad na duboke zonske formacije s dva kružna napadača u rukometu - učenje neizravnim metodama

---

Radmanović, Ivan

Graduate thesis / Diplomski rad

2024

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:221:488713>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-25**



Repository / Repozitorij:

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



UNIVERSITY OF SPLIT



**SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ  
KINEZIOLOGIJE/ SMJER SPORTSKI TRENER RUKOMETA**

**NAPAD NA DUBOKE ZONSKE FORMACIJE  
S DVA KRUŽNA NAPADAČA U RUKOMETU  
– UČENJE NEIZRAVNIM METODAMA**

DIPLOMSKI RAD

Student:

Ivan Radmanović

Mentor:

doc.dr. sc. Nikola Foretić

Split, 2024.

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. CILJ RADA .....	4
3. RUKOMETNA IGRA – ZAHTJEVI NATJECANJA I TRENINGA .....	5
4. NAPAD U RUKOMETU .....	8
5. KRUŽNI NAPADAČ.....	12
6. UČENJE NAPADA TRADICIONALNIM METODAMA .....	13
7. UČENJE KREATIVNOSTI U SPORTU .....	15
8. VJEŽBE UČENJA NAPADANJA S DVA KRUŽNA NAPADAČA .....	30
9. ZAKLJUČAK .....	36
10. LITERATURA .....	388

## SAŽETAK

Rukomet je sport koji zbog svoje dinamičnosti i rezultatskih preokreta u kratkom periodu privlači sve veći broj obožavatelja u raznim zemljama diljem svijeta, međutim kako bi se približio globalno rasprostranjenijim sportovima poput nogometa i košarke potrebno je sustavno promišljati o rukometnim pravilima i trenažnim procesima. Kako bi uspjeli rukometnu igru učiniti još dinamičnijom i nepredvidivom, pravila i principi učenja suvremene rukometne igre potrebno je temeljiti na donošenju kreativnih odluka u što kraćem vremenskom periodu. Rukometna igra sastoji se od 4 faze: napada, povratka u obranu, obrane i prelaska u napad. Obrane u rukometu možemo okarakterizirati kao „duboke“ i kao „plitke“ obrane, te za određene vrste obrane postoje unaprijed dogovorene linije kretanja (tzv. akcije). U mlađim dobnim kategorijama upornim treniranjem i ponavljanjem unaprijed dogovorenih linija kretanja smanjujemo mogućnost razvoja kreativnosti kod djece i smanjujemo im mogućnost razvoja sposobnosti odlučivanja u trenutku.

U ovom radu prikazat će se učenje napada na duboke zonske formacije s dva kružna napadača uz pomoć neizravnih metoda. Učenje rukometne igre neizravnim metodama omogućuje djeci učenje tehničkih elemenata, razvoj psihomotoričke brzine kroz igru, te samim time potiče razvoj kreativnosti kod djece.

Autor ovog diplomskog rada neizravne metode učenja primjenjuje u radu s dječacima u rukometnom klubu Metalac od 2018.godine. Iskustvo vođenja tradicionalnim metodama stekao je vođenjem momčadi u rukometnom klubu Nexa.

Navedeni primjeri i teorijska znanja o neizravnim metodama obrazložena u diplomskom radu temeljena su iz iskustva stečenog vođenjem dječaka kategorije 2011.godišta, koji su ujedno i državni prvaci Hrvatske.

Ključne riječi: rukomet, taktika, metodika, učenje, kreativnost

## **ABSTRACT**

### **ATTACK ON DEEP ZONE FORMATIONS IN HANDBALL WITH TWO LINE PLAYERS - LEARNING BY INDIRECT METHODS**

Handball is a sport that, due to its dynamism and result reversals, attracts an increasing number of fans in various countries around the world in a short period of time, however, in order to get closer to more globally widespread sports such as football and basketball, it is necessary to systematically think about handball rules and training processes. In order to succeed in making the game of handball even more dynamic and unpredictable, the rules and principles of learning the modern handball game must be based on making creative decisions in as short a period of time as possible. The handball game consists of an attack phase and a defense phase. Defenses in handball can be characterized as "deep" and "shallow" defenses, and for certain types of defense there are predetermined lines of movement (so-called actions). In the younger age categories, by persistent training and repetition of pre-arranged lines of movement, we reduce the possibility of developing creativity in children and reduce their ability to make decisions in the moment.

In this paper, learning to attack deep zonal formations with two circular attackers in handball will be presented with the help of indirect methods. Learning the game of handball through indirect methods allows children to learn technical elements, develop psychomotor speed through the game, and thus encourages the development of creativity in children.

The author of this thesis has been using indirect learning methods in his work with boys in the Metalac handball club since 2018. He gained the experience of leading with traditional methods by leading a team in the handball club Nexe.

The above examples and theoretical knowledge about indirect methods explained in the diploma thesis are based on the experience gained by leading the boys of the 2011 category, who are also the national champions of Croatia.

Keywords: handball, tactics, methodology, learning, creativit

## 1. UVOD

Rukomet je dvoranski momčadski sport u kojem se natječu dvije momčadi na površini od 40x20 metara. Svaka momčad na službenoj utakmici može sadržavati 16 igrača, osim na Olimpijskim igrama, gdje je broj igrača ograničen na 14. Na rukometnom igralištu za svaku momčad maksimalno može sudjelovati 7 igrača, dok je preostalih 9 igrača na klupi za rezerve. Cilj igre je zabiti pogodak, a pobjednikom se smatra momčad koja postigne više pogodaka.

Energetski zahtjevi rukometne igre su prema kombiniranom korištenju aerobnih i anaerobnih energetskih resursa. U okviru kondicijske pripreme rukometaša/ica energetske kvalitete moguće je usavršavati višestranom-bazičnom i specifično situacijskim sredstvima. (Grujić, Jukić)

Po strukturi gibanja rukomet možemo svrstati u grupu 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).

Rukomet se može podijeliti u dvije glavne faze:

1. Faza napada koja se sastoji od napadačkih pozicija:
  - a. Lijevo i desno krilo
  - b. Kružni napadač
  - c. Lijevi, srednji i desni vanjski
2. Faza obrane koja se sastoji od obrambenih pozicija:
  - a. Krilni obrambeni igrači
  - b. Halfovi
  - c. Središnji braniči

d. Vratar

Ovisno o vrsti obrane, obrambeni igrači mogu se označavati i uz pomoć brojeva redosljedom od 1 do 6 s desna nalijevo.

Obranu možemo podijeliti na 3 sustava:

1. Individualna obrana:

- a. Povučena individualna obrana
- b. Djelomično individualna obrana
- c. Potpuna individualna obrana
- d. Presing

2. Zonska obrana:

- a. 6:0 obrana
- b. 5:1 obrana
- c. 3:2:1 obrana
- d. 4:2 obrana
- e. 3:3 obrana

3. Kombinirana obrana:

- a. 5+1 obrana
- b. 4+2 obrana
- c. 1+5 obrana
- d. 4:1+1 obrana

Obrane možemo podijeliti na duboke i na plitke s obzirom na razinu igranja. Obrane s jednom razinom igranja u kojoj svih 6 igrača brane prostor u blizini 6 metara definiraju se kao „plitke“ obrane, dok obrane s dvije ili više razina igranja van 6 metara definiraju se kao „duboke“ obrane. Individualne obrane u kojima samo jedan igrač se ne nalazi na 6 metara, zonske obrane 5:1, 3:2:1, 4:2, 3:3 i kombinirane obrane 5+1, 4+2, 1+5, 4:1+1 smatraju se „dubokim“ obranama.



## **2. CILJ RADA**

U suvremenom sportu cilj svakog seniorskog trenera je raspolagati u svojoj momčadi s igračima koji su fizički spremni, tehnički usavršeni i igračima koji donose iznenađujuća rješenja brzo i uspješno. Učenje kreativnog odlučivanja započinje u trenutku kada se malo dijete upiše na sport i najveću ulogu u odgoju budućeg seniorskog igrača ima trener mlađih dobnih kategorija. Dugoročno je potrebno omogućiti talenitranom djetetu da kreativna (iznenađujuća) rješenja donosi u seniorskoj dobi kada njegova razvijena sposobnost donosi rezultate i čini razliku na terenu.

Stoga glavni cilj ovoga rada je prikazati kako neizravnim metodama kreiramo okvire uz pomoć kojih će se nadarenost djece poticati, a ne sputavati.

### 3. RUKOMETNA IGRA – ZAHTJEVI NATJECANJA I TRENINGA

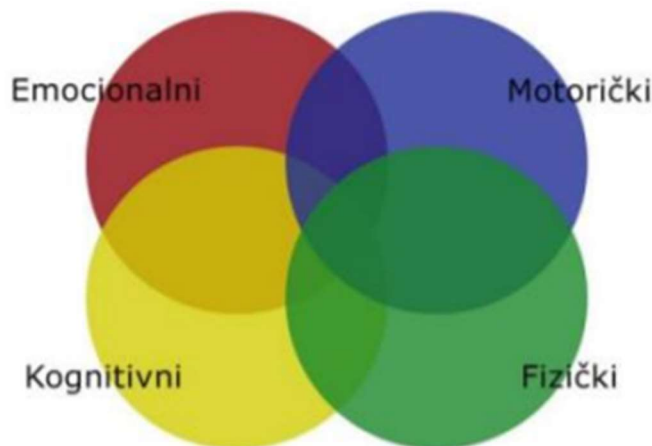
Rukomet je sport koji prema strukturi kineziološke znanosti spada u skupinu kompleksnih kinezioloških aktivnosti, a u njemu dominiraju cikličke i acikličke strukture kretanja. Učinak unutar rukometne igre ovisi o suradnji igrača jednog tima koji za cilj imaju postići zgoditak. Zbog bogatstva, različitosti i složenosti raznih kretnih struktura, rukomet predstavlja jednu od najkompleksnijih sportskih igara koja ostvaruje cjeloviti utjecaj i potiče ravnomjerno unapređenje velikog broja antropoloških značajki igrača (Čavala, 2012)

Rukometna igra karakteristična je po naglašenom situacijskom sučeljavanju suprotstavljenih ekipa koja se manifestira učestalim kontaktima između napadačkih i obrambenih igrača (Rogulj i sur., 2007).

Cilj ovog sporta je jasno definiran u obliku broja pogodaka, gdje se teži postići što više, a primiti što manje istih za vrijeme trajanja utakmice, čije je trajanje najčešće sat vremena podijeljeno u dva poluvremena po trideset minuta. Pogodak predstavlja sumu svih prethodnih aktivnosti tima kako u napadu, tako i u obrani. Također, kod rukometa je naglašen kontakt između protivničkih igrača. Ekipe koje se u trenutku definiraju kao obrambene, za cilj imaju spriječiti primanje pogotka i postići oduzimanje lopte dok se napadačka ekipa trudi loptu pospremiti u protivnička vrata. Sukladno tome razlikujemo dvije faze igre: obranu i napad od kojih svaka faza ima svoje zasebne tehničko-taktičke elemente. Rukomet podjednako uključuje sve sustave za kretanje pa tako omogućuje uravnotežen razvoj svih mišićnih skupina kao morfoloških značajki te šire gledano i antropološkog potencijala sportaša. Osim toga unapređuju se i ostale motoričke sposobnosti. Dublje analizirajući rukomet i uspoređujući sa npr. mnogim individualnim cikličkim sportovima, za uspjeh je potrebno mnogo faktora kao što su taktička pismenost, tehnika, fizički potencijal i morfološke karakteristike te crte ličnosti (Rogulj i Foretić, 2007).

U suvremenom rukometu motoričke sposobnosti igrača moraju biti na zavidnoj razini, kako bi igrači ispunjavali visoki intenzitet igranja. Pravilna usvojenost tehničkih elemenata omogućuje lakše i brže čitanje igre, odnosno visoka razina tehničkih elemenata neophodna je za rješavanje kognitivnih procesa za vrijeme utakmice ili treninga. S obzirom na prethodno iznesene činjenice, rukomet se može smatrati jednim od najsloženijih sportova.

Razvoj i zahtjevi modernog sporta prema igračima nalažu analizu i istraživanje sa svih aspekata znanosti vezane za sport (fiziologija, biomehanika, nutricionizam itd.) u svrhu postizanja što boljih rezultata. Sportaši najvišeg ranga sve više izjednačavaju u smislu kondicije, tehnike, taktike i mnogih drugih čimbenika koji se daju unaprijediti treniranjem (Rogulj i sur., 2006).



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

Kada se djeca mlađe školske dobi upisuju na sport, za mnoge od njih to je prvi doticaj sa organiziranim vježbanjem i sportskim treningom. Za njih je tada važno, ako ne i važnije od učenja motoričkih znanja i razvoja sposobnosti, da zadovolje potrebe o kojima govori Milanović (2013) a to su potrebe za sigurnošću, pripadanjem i ljubavlju kao i za poštovanjem svojega ja i samoaktualizacijom. Ako se dijete nalazi u takvom okruženju ono će ga motivirati za daljnje bavljenje sportom, a veliku ulogu u njegovu stvaranju ima trener.

Prerana specijalizacija u početku može donijeti dobre rezultate, ali će se kasnije napredak trajno zaustaviti ispod stvarnih mogućnosti sportaša. Stoga je izazov za trenere rukometaša početnika izrada i provedba plana i programa rada, koji će biti u skladu s njihovom dobi, a istovremeno im omogućiti kvalitetan sportski razvoj. Ako se dijete upiše na rukomet između 6 i 11 godina a cilj programa sportskog razvoja je da ono dobro igra između 19 i 35 godina tada možemo reći da školovanje igrača traje između 8 i 12 godina (Papić R, i M., 2012).

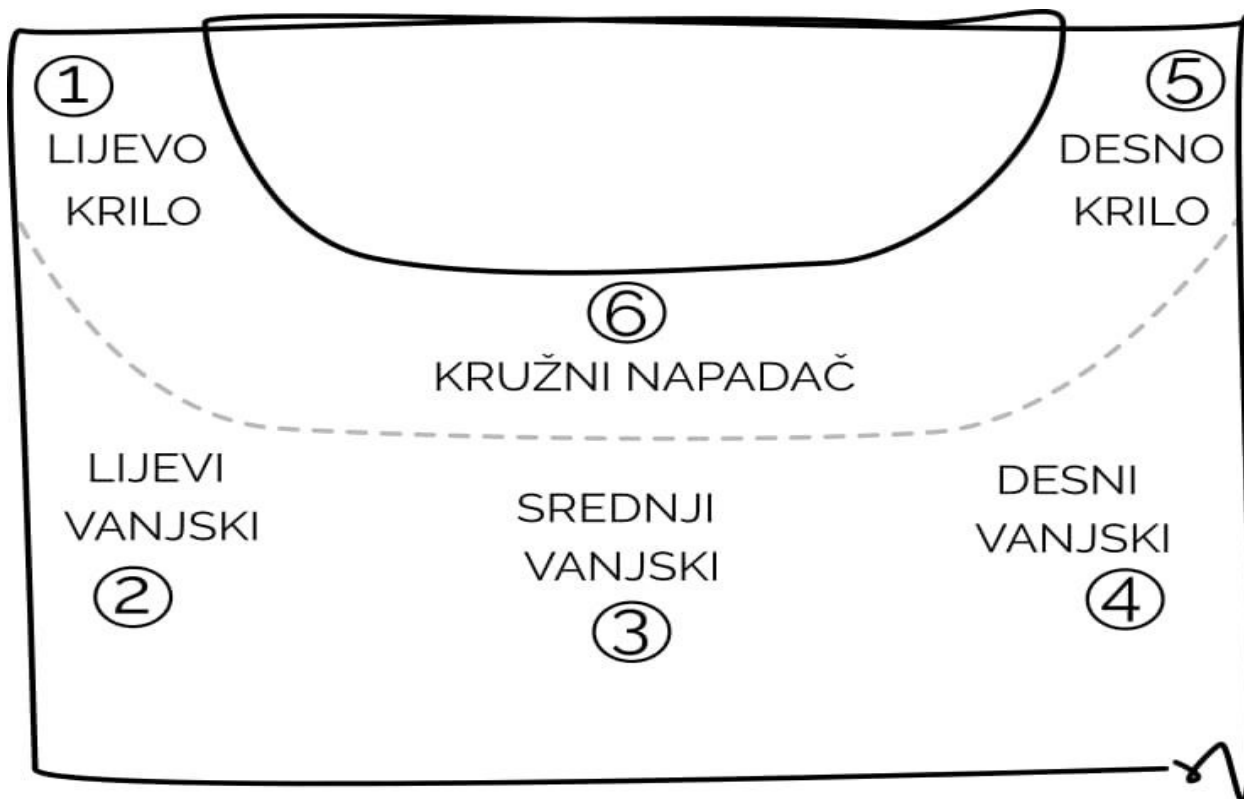
Rukomet je, u usporedbi s ostalim ekipnim sportovima, mlad sport. Njegova povijest jest raznolika te se iz godine u godine razvijao i mijenjao pa stoga prve početke rukometa teško je povezati s današnjom modernom igrom rukometa.

Dokaz tomu jest činjenica da se rukomet prije igrao na velikim nogometnim terenima, potom na terenu dimenzija 80 x 40 m, zatim na vanjskim betonskim igralištima, sve do danas kada se igra u dvoranama i arenama, na terenu dimenzija 40 x 20 m, sa sedam igračkih pozicija koje uključuju: vanjske igrače (lijevi vanjski, srednji vanjski, desni vanjski), krilne napadače (lijevo i desno krilo), kružnim napadačem te vratarom (Radić, 2012). Pored toga, povećavaju se količine treninga, javljaju se negativne posljedice poput mentalne zasićenosti i umora tijela. U prilog tomu utakmice su u prošlosti završavale rezultatima poput 19:18 dok danas završavaju s 32:35. Može se zaključiti kako je za daljnji napredak rukometa potrebno rad temeljiti na znanstvenim saznanjima vrsnih stručnjaka iz različitih područja kineziologije. Ukoliko se rad ne zasniva na temeljnim saznanjima metodike, treninga, planiranja i programiranja, teško je očekivati napredak rukometne igre.

## 4. NAPAD U RUKOMETU

Rukomet kao i ostali sportovi sačinjen je od tehnike odnosno struktura gibanja i taktike, odnosno struktura situacija u igri (Milanović, 2013). Iako taktika predstavlja vrh hijerarhijske strukture bez adekvatne tehničke pripreme nije moguće provoditi niti jedan taktički segment u igri. Prema tome zaključujemo kako je tehnička i taktika priprema u rukometu vrlo složen postupak u kojem su jasno definirani prioriteti vezani za dob sportaša, njihove sposobnosti, samoaktualizaciju i motivaciju (Zvonarek, 2005). Potrebno je na optimalnu razinu razviti najosnovnije tehničke elemente čijim savladavanjem imamo potrebne temelje za razvoj ostalih naprednijih tehničkih elemenata i/ili taktičkih zamisli. U rukometu igra je podijeljena na fazu obrane i fazu napada. Prema načinima igranja obrane razvijali su se različiti načini napdanja i suprostavljanja suparniku. Napad u rukometu smatra se segmentnom igre u kojem je ekipa u posjedu lopte i traje sve dok ekipa ne postigne pogodak ili dok se lopta ne izgubi. Postizanje pogotka osnovni je cilj igre u napadu, te se u modernom rukometu teži što atraktivnijim napadima i što kraćim posjedom lopte. Principi igre u kvalitetnom napadu moraju se temeljiti na čitanju igre, a ne na unaprijed dogovorenim šablonama. Unaprijeđenje igre obrane, kao posljedica sve naglašenijih motoričkih i morfoloških značajki igrača u suvremenom rukometu, rezultiraju sve težim postizanjem pogotka. Brze, snažne, pokretljive i agresivne obrane primoravaju napadače na raznovrsno, usklađeno i efikasno djelovanje i visok stupanj taktičke zrelosti. (Teorija i metodika rukometa, Nenad Rogulj, 2019.)

Napad u rukometu u svojem osnovnom sustavu sastoji se od dva krilna igrača, tri vanjska igrača i jednog kružnog napadača.



Slika 2. Pozicije igrača u napadu

Za razvoj igre u napadu igrače je potrebno učiti principe napada:

- širina napada,
- dubina napada,
- brzina lopte,
- promjena ritma i tempa igre u napadu,
- pokretljivost napadača,
- optimalno trajanje napada.

Razvoj napada možemo podijeliti u fazu protunapada, pripremu napada na organiziranu obranu i napad na organiziranu obranu. S obzirom na sustave igre u obrani, možemo definirati i sustave igre u napadu:

- Sustav igre bez kružnog napadača
- Sustav igre s jednim kružnim napadačem
- Sustav igre s dva kružna napadača

Taktiku igre u napadu možemo podijeliti na individualnu, skupnu i zajedničku, ovisno o broju igrača koji sudjeluje u igri.

#### **4.1. Individualna taktika napada**

Igrač taktički individualno djeluje od trenutka kada samostalnom odlukom izabere i u igri primijeni takav element tehnike igre koji smatra najpovoljnijim rješenjem za trenutačnu situaciju (Šimenc i sur., 1998).

SREDSTVA INDIVIDUALNE TAKTIKE NAPADA U UŽEM SMISLU SU:

- ELEMENTI TEHNIKE IGRE BEZ LOPTE (otkrivanja, utrčavanja i pretrčavanja)
- ELEMENTI TEHNIKE IGRE S LOPTOM (dodavanja, hvatanja i šutiranja, zatim kretanja igrača s loptom i varke u napadu)
- U individualnu taktiku napada ubraja se i INDIVIDUALNI PROTUNAPAD, a u skladu sa psihičkom pripremljenošću i ponašanjem igrača u natjecateljskoj situaciji, mogu se ubrojiti i ODNOS IGRAČA PREMA SUCU, PROTIVNIKU I PUBLICI te ISKORIŠTAVANJE KLIMATSKIH UVJETA i sl.

Individualna taktika napada očituje se kod hvatanja i dodavanja, vođenja lopte, šutiranja, varki, pravovremenih utrčavanja u prazne prostore. Skupna i zajednička taktika igre u napadu definiraju ubadanja, križanja, odvlačenja ili principi igre napada s dva kružna napadača, principi igre napada sa sedam napadača itd. Temeljni principi napada, ovisiti će o vrsti obranu koju protivnik igra.

#### **4.2. Skupna taktika napada**

Elementom skupne taktike napada smatra se akcija u kojoj u rješavanju određene situacije igre, zajednički sudjeluju barem dva ili više, ali ne i svi igrači jednog sastava (Šimenc i sur., 1998).

ELEMENTI SKUPNE TAKTIKE NAPADA JESU:

- Povratna lopta (dvostruko dodavanje)
- Križanje s loptom ili križanje bez lopte
- Okomita, dijagonalna, nastuprotna i lažna blokada BL
- Ekran
- Skupni protunapad
- Odvlačenje
- Kombinacije napada u kojem ne sudjeluju svi napadači

### 4.3. Kolektivna taktika napada

Smisao kolektivne taktike napada svih kolektivnih sportova je kreiranje viška napadača u određenom dijelu igrališta ili dominantne situacije za igranje 1:1 ovisno o sposobnostima napadača (<https://handballevolution.com/hr/kolektivna-taktika-napada/>, Papić, R. 2020)

Kolektivnu taktiku napada obilježava plansko sudjelovanje svih 6 igrača u napadu. Karakteristika odlaska u kolektivni protunapad je valovitost napada. U prvom valu u napad trče krilni igrači i kružni napadači, dok u drugom valu trče vanjski napadači. U tradicionalnim metodama dobro uvježban kolektivni protunapad ima jasno definirano tko prima loptu od vratara, a tko organizira tranziciju.

ELEMENTI KOLEKTIVNE TAKTIKE NAPADA JESU:

- Kolektivni protunapad
- Pripreme za napad na organiziranu obranu
- Napad na organiziranu obranu
- Napad na organiziranu obranu s igračem više
- Napad na organiziranu obranu s igračem manje
- Napad sa smanjenim brojem napadača na jednakobrojnu organiziranu obranu
- Sustavi igre u napadu



## 5. KRUŽNI NAPADAČ

Morfološki gledano kružni napadači su najvoluminozniji igrači i dominiraju u sposobnostima snage (Srhoj i sur 2003., Zapartidis i sur 2009.). Korpulentna tjelesna konstitucija i status „najjačeg“ igrača u pozicijskoj igri zavisan je o karakterističnoj igračkoj poziciji tijekom koje je igrač u neprekidnom fizičkom kontaktu sa braničima. Specifična funkcija i pozicija u igri, odnosno inkorporiranost u protivničku obranu, zahtjeva specifično antropološko profiliranje ovog igrača, koje se manifestira u robusnoj tjelesnoj građi, spretnosti i koordinaciji gornjih ekstremiteta kod baratanja loptom, eksplozivnosti te snazi svih mišićnih skupina, a posebno trupa i glutealne regije, zbog zauzimanja i zadržavanja statičkih položaja te okretnosti oko uzdužne osovine (Rogulj 2003). Igra kružnog napadača prožeta je brzim i eksplozivnim reakcijama othrvavanja od protivnika i šutiranja na gol iz neposredne blizine vratara. Kod njih je upravo istaknuta ta voluminoznost, u smislu mišićne mase, količine potkožnog masnog tkiva i transverzalne dimenzionalnosti skeleta (Srhoj i sur., 2003 ). Određene morfološke značajke kao nizak centar gravitacije, jakost gornjeg dijela tijela i mišićna masa pomažu mu uvelike u održavanju stabilnosti, svladavanju otpora protivnika. Relativno veća ukupna masa tijela je potrebna upravo u tim uvjetima konstanog narušavanja pozicije u igri i kontakta s protivnikom. Kružni igrači u tranziciji, kao i krilni igrači, trče u prvom valu. U fazi 2 zadatak kružnog napadača je da drži dubinu, a u fazi tri zadatak mu je postaviti se na poziciju na crti šesterca. U slučaju da je protivnička ekipa postigla pogodak, kružni napadač prima loptu od vratara u prostoru predviđenom za izvođenje centra i započinje brzi centar.

U pozicijskom napadu zadaci kružnog napadača ovise o vrsti obrane koju protivnička momčad igra. Duel igra u prostoru između 6m i 9m karakteristična je za kružne napadače. Kratka eksplozivna kretanja u slobodan prostor za primanje lopte, blokiranje protivničkih igrača na „plitke“ obrane, igra blok-deblok na „duboke“ obrambene formacije, odigravanje povratnog dodavanja s ostalim igračima u napadu i igra 1:1 s protivničkim braničima. Kako bi kružni napadači izvršavali svoje zadatke u napadu potrebno je usavršiti tehniku blokada/deblokada, hvatanje lopte bez ometanja, hvatanje lopte s jednom ili dvjema rukoma, zrakom ili od tla. Zbog prirode pozicije, kružni napadači su u većini slučajeva u kontaktu s obrambenim igračima, te rijetko kada mogu šutirati na gol bez ometanja protivničkog obrambenog. Kako bi se zaštitili od ozljeda prilikom prizemljenja, potrebno je usavršiti gimnastičke elemente padova.

## 6. UČENJE NAPADA TRADICIONALNIM METODAMA

Tradicionalne metode učenja kroz povijest rukometa dale su jedne od najvećih rezultata hrvatskog sporta i rukometne reprezentacije. Treneri s ovih područja bili su najveći rukometni stručnjaci i svoje znanje širili su diljem Europe i/ili Svijeta. Smatrale su se osnovnim načinom učenja rukometnih elemenata i potvrdu navedene činjenice imale su u rezultatima i seniorskim igračima koji su na najbolji mogući način ispunjavali zahtjeve tadašnje igre.

Tradicionalne metode temelje se na učenju činjenica, odnosno na učenju i ponavljanju unaprijed dogovorenih rješenja i direktnim prenošenjem znanja koje trener posjeduje. Iz tradicionalnih metoda nastali su najbolji treneri metodičari, a svoju metodiku temeljili su na iskustvima koje su skupili u svome radu. Iz iskustva kreirane su vježbe za razvoj TE-TA elemenata. Treneri koji su uporniji i precizniji u svom radu, uspjevali su automatizirati igrače da tehničke elemente izvode precizno, a zatim i da izvode precizno elemente individualne i/ili grupne taktike.

Rukometna igra nastala je prije stotinjak godina i kroz navedeni period doživjela je mnogobrojne promjene. Neke od najvećih promjena koje su se dogodile svakako je veličina igrališta na kojem se rukomet igra, broj igrača koji može sudjelovati na jednoj utakmici, igra bez vratara, uvođenja brzog centra. Najbitnija promjena do koje je došlo je dobna granica kada se djeca kreću baviti rukomet, odnosno u današnjem svijetu djeca se kreću baviti rukometom već od 6.godine života. Kako su se mijenjala pravila rukometne igre, mijenjali su se i zahtjevi igre koje igrači moraju ispunjavati da bi bili uspješni. Logično je postaviti si pitanje možemo li tradicionalnim metodama i dalje trenirati djecu i očekivati seniorskog igrača koji će brzo razmišljati, brzo trčati i biti kreativan:

- ako su se promijenila pravila igre,
- ako su se promijenili zahtjevi igre,
- ako se u svim sportovima više cijeni intenzitet igre,
- ako se u igri cijeni čitanje igre i potezi koji izazivaju „wow“ efekat kod publike

U posljednjih stotinjak godina svijet je prošao kroz razne promijene. U poslovima su se krenuli koristiti roboti koji obavljaju posao umjesto ljudi, a ljudi su zaduženi za kreiranje kreativnih sadržaja kako bi si život učinili lakši, djeca su postala slobodnija u svojim razmišljanjima i ponašanju. Nekadašnje vođe ljude u poslu su većinom vodili autokratski, međutim takvo vođenja društva više ne opstaje.

Kako je dolazilo do strukturalnih promjena u društvu, a sport je u velikoj većini preslika društva, smatram kako se i u sportu ne treba više odgajati igrače autokratski-robotizirano u izvođenju pokreta. Potrebno je igrače odgajati pedagoški i usmjeravati ih uz pomoć okvira u kojima će imati dovoljno prostora za razvoj kreativnih ideja. Sa stanovišta metodike rada, metodika učenja rukometne igre mora se temeljiti na učenju čitanja igre, a ne na unaprijed dogovorenim rješenjima.

## 7. UČENJE KREATIVNOSTI U SPORTU

Rukometni odgoj i učenje neizravnim metodama osmislili su bračni par Marija i Robert Papić, nastao je iz iskustva i učenja i provođenja tradicionalnih metoda učenja, susretom i razvojem indirektnih metoda u Španjolskoj te provođenja i unaprjeđivanja navedenih metoda nakon povratka u Hrvatsku. Kako je već navedeno, Rukometni odgoj nastao je i razvija se iz tradicionalnih metoda učenja, a autori vjeruju kako je poznavanje tradicionalnih metoda učenja neprocjenjivo. Usporedba služi kako bi svaki trener bolje ocijenio prednosti i nedostatke obje metode, stoga treneri Rukometnog odgoja i dalje koriste dio tradicionalnih metoda u svim segmentima rada s djecom u kojima nisu pronašli indirektnu metodu te konstantno uspoređuju tradicionalne metode učenja s metodama Rukometnog odgoja. (Izvor: <http://www.rukometalac.com/rukometni-odgoj.html>, 25.08.2024). Bračni par Robert i Marija napisali su dvije rukometne knjige „Učenje kreativnosti u sportu“ i „Kreativno učenje u sportu“ uz pomoć kojih možemo pronaći odgovore na pitanja (Papić R, i M., 2012) :

- Kako djetetu omogućiti prirodno razvijanje talenta
- Zašto su neka djeca najbolja na treningu, a na utakmici izgubljeni
- Kako učiti (neke) tehničke elemente bez upornog trenerskog ponavljanja: ne tako, nego ovako
- Kako djetetu omogućiti razvoj psihomotirčke brzine od prvog dana
- Zašto se u pedagogiji puno govori o razvoju kreativnosti i kako bi se to moglo prenijeti u naš sport

Smisao rukometnog odgoja i sadržaja u knjigama nisu recepti koje je potrebno precizno slijediti i pobjeđivati sve utakmice. Cilj je poticanje na razmišljanje o drugačijem pogledu na rukomet i odgoj, od kreiranja efikasnijih metoda učenja tehničkih elemenata, treniranja i odnosa s djecom koji se temelji na međusobnom poštovanju, (pre)oblikovanju trenera u vođu kojega se igrači ne moraju bojati. Cilj je pomoći trenerima u nalaženju načina treniranja i odnosa s djecom, kako bi u sadašnjosti funkcionirali što bolje, te ih pripremili za budućnost i rukomet kakav će se igrati za 20-tak godina (Papić R, i M., 2012)

## 7.1 Talenti i vještine

U rukometu talentiranu djecu smatramo djecom koja imaju razvijenije sposobnosti od ostatka njihovih vršnjaka. Odnosno, talent se smatra urođenom sposobnošću ili prirodnom sklonošću bez da ju učimo. Treneri na urođene sposobnosti mogu djelovati tako da ih potiču ili da svojim djelovanjem koče razvoj talenata kod igrača. (<https://handballevolution.com/hr/o-talentima-i-vjestinama>, 26.08.2024.) Darovitost se može koristiti za opisivanje djece s tri netipična obilježja (Ellen Winner, 2005. ):

- Prijevremena razvijenost – brže napredovanje od prosječne djece
- Inzistiranje da sviraju po svom – viša kvaliteta postignuća, drugačiji putovi učenja, samostalnost i samopouzdanje
- Žar za savladavanjem – visoka motiviranost, opsesivan interes

Kod darovite djece lako je uočljiva intrinzična motiviranost. Za razliku od ekstrinzične motivacije koja nije sama sebi svrha, već je instrumentalna za postizanje nekih vanjskih ciljeva, intrinzična motivacija je ponašanje koje se izvodi zbog sebe samog, zbog vlastitog zadovoljstva. Darovite ne treba nagovarati na vježbanje, a njihovo područje im je ujedno i razonoda. (<http://likovna-kultura.ufzg.unizg.hr/darovitost.html>, 28.08.2024.). Darovite je potrebno na pravilan način usmjeriti i zainteresirati odgovarajućim sadržajima, a njihova darovitost pomoći će im da uče brže, razmišljaju drugačije i kod njih potiče visok stupanj koncentracije.

Sadržaji temeljeni na Rukometnom odgoju talentiranu djecu poticati će na neprestano samostalno traženje novih rješenja i pozitivno emotivno okruženje u kojem nije kritiziran kada pogriješi i naše svijesti da je moguća situacija u kojoj će igrač/igračica kreirati svoj osobni stil igre koji je nama ne razumljiv, ali je dugoročno efikasan i drugačiji. Kreirati sadržaje koji će talentiranu djecu zainteresirati i dopustiti im razvijanje njihove kreativnosti. Također, treba shvatiti kako je talentiranoj djeci jednostavan sadržaj dosadan i često zbog dosade ulaze u sukobe s trenerom.

Za razvoj vještina ključni su vrijeme, trud i naše vodstvo, a naponi trebaju biti dobrovoljni i sustavni. Uloga je trenera da talentiranoj djeci razvije vještine različitim zadacima i aktivnostima. Najveći neprijatelj talentiranom djetetu je trener koji se divi njegovoj nadarenosti i ne potiče razvoj vještina poput motivacije, odgovornosti, discipline ili razvoj rukometnih vještina kao što su

hvatanje i dodavanje lopte, šutiranja itd. Što se veći broj vještina razvije kod talentiranog igrača, u većoj mjeri realizira se i njegova nadarenost. . (<https://handballevolution.com/hr/o-talentima-i-vjestinama>, 26.08.2024.)

Kreiranje poticajnih sadržaja neizravnim metodama omogućit će igraču razvoj njegovog talenta u potpunosti, samo ako trener dovoljno vjeruje da djeca imaju mogućnost probleme rješavati na načine koji su nezamislivi.

### **7.2.Kreiranje sadržaja uz pomoć neizravnih metoda**

Svakom mladom treneru najveći problem prilikom planiranja i programiranja treninga predstavlja upravo sadržaj. U neznanju treneri početnici najčešće posežu za kopiranjem vježbi ili cijelih treninga od iskusnijih ili posvećenijih trenera ili kopiraju video vježbe. Kopiranje treninga ili vježbi ne predstavlja problema ako znamo ZAŠTO je drugi trener koristio upravo tu vježbu, KAKO se navedena vježba izvodi i ŠTO su sastavni elementi određene vježbe.

Upravo navedena tri pitanja najbitnija su za pomoć prilikom kreiranja vježbi neizravnim metodama:

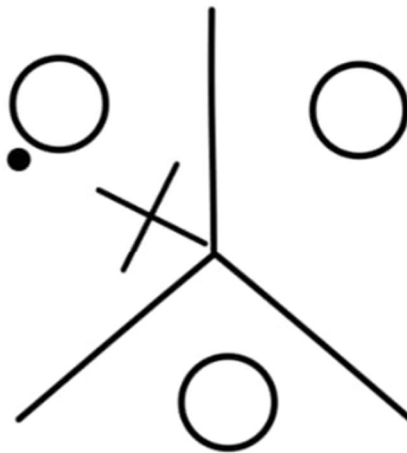
1. ZAŠTO nešto želimo naučiti
2. KAKO ćemo djecu to naučiti
3. ŠTO ćemo raditi na treninzima, odnosno koje vježbe ćemo upotrebljavati.

Bitno je napomenuti kako se pitanja postavljaju točno navedenim redosljedom od 1. do 3. pitanja

### 7.3.Učenje kretanja igrača neizravnim metodama (MERCEDES)

Početnička grupa u rukometu najčešće se kreće baviti mini rukometom, u dobi od 6 godina. Kako su se djeca tek krenula baviti rukometom, nisu dovoljno vješta s loptom i poprilično su nespretna. Svakom djetetu je najzanimljivija igra, te je cilj trenerima poticati igrače na međusobnu suradnju kroz igru. Za navedenu dob djeteta najprimjerenije su igre u manjim grupama, zato što na taj način svako dijete aktivno sudjeluje. Igre je potrebno kreirati na način da se dva ili tri djeteta dodaju, a jedno ili dvoje djece pokušava im uzeti loptu. Većina djece te dobi je nevješta i pokušava se dodavati dok stoji, a mi želimo da se kreću i da se otkirvaju kada nemaju loptu.

Jedna od vježbi uz pomoć koje se može postići kretanje igrača zove se „Mercedes“. Kretanje se postiže označavanjem polja u obliku znaka „Mercedesa“ i pravilom po kojem nakon svakog dodavanja dva djeteta koja nemaju loptu trebaju promijeniti polje. Bitno je napomenuti kako se djeca kreću u skladu s događajima oko sebe. U svakom trenutku trebaju biti svjesna kretanja suigrača, braniča i lopte, te prostora u koji se trebaju kretati. Navedene vještine bitne su za sve kategorije od mini rukometa do seniorskog rukometa (<https://handballevolution.com/hr/mercedes-mini-rukomet/> , 25.08.2024)



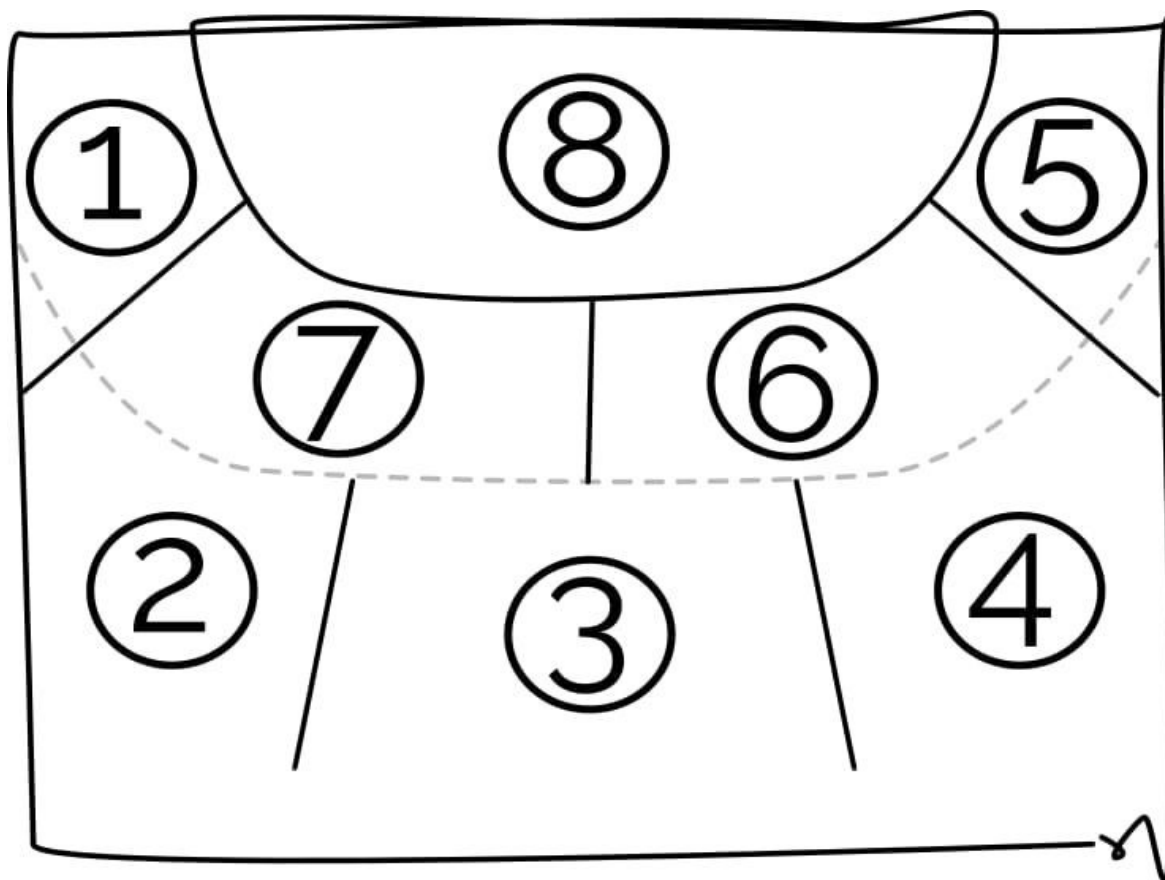
Slika 3. Prikaz polja u igri „Mercedes“

#### **7.4.Učenje rukometnih pozicija neizravnim metodama (POLJA)**

Rukometne pozicije mogu se podijeliti na krila, kružnog napadača i vanjske igrače. Najbolji pokazatelj kako su djeca sposobna sama učiti, upravo su naziv „polja“. Razvijanjem metodskog puta kako djecu naučiti pozicije u rukometu, na igralištu trener je obilježio područje igre pojedine pozicije. Označena područja (pozicije) na igralištu djecu se asocirala na šahovska polja, te se u metodici učenja pozicija :

- Lijevo krilo označava oznakom 1
- Lijevi vanjski označava oznakom 2
- Srednji vanjski označava oznakom 3
- Desni vanjski označava oznakom 4
- Desno krilo označava oznakom 5
- Područje igre kružnog napadača označeno je poljima 6 i 7
- Polje vratarevog prostora označeno je poljem 8





Slika 3. Prikaz rukometnih pozicija uz pomoć polja

Neizravnim metodama djecu se pozicije uče uz pomoć „polja“, jednostavnom uputom kako svaki igrač mora doći u polje ovisno o poziciji koju igra. Prilikom učenja polja najbitnije je da igrač dobije osjećaj koji prostor pripada kojem polju.

### 7.5. Učenje prepoznavanja prostora za igru

Označavanje prostora igranja vanjskih igrača, krila i kružnih napadača može ostavljati dojam ograničavanja slobode kretanja i odlučivanja igračima. Međutim, cilj takvog označavanja je djecu naučiti napadanju usklađivanjem svjesnog i nesvjesnog odlučivanja, te stalnog prepoznavanja prostora za igru. Prostori koji definiraju kretanje napadača, definirani su jednostavnom logikom:

- „Želim napadati tako da ne smetam suigračima“
- „Želim napadati prostor između dva braniča“

Kada igrači postanu vještiji u prepoznavanju polja, odnosno pozicije na kojoj igraju, potrebno je učiti igrače prepoznavati prostor za igru. Cilj napadanja je da dva napadača ne igraju u istom polju, osim ako ga ne koriste za izmjenu mjesta. Navedeno pravilo potiče igrače da prepoznaju prostor za igru i omogućuje im dovoljno prostora za igranje svakog napadača.

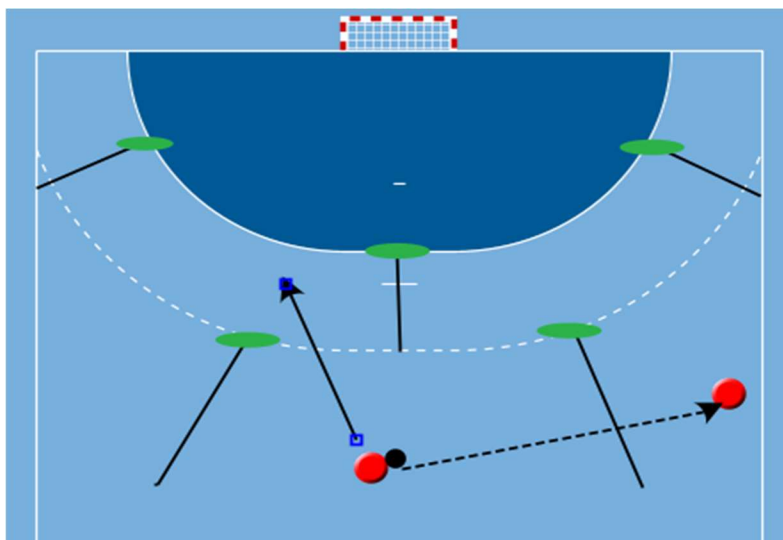
Kako bi igračima olakšali prepoznavanje polja, potrebno je na igralištu postaviti malene oznake. Pravilo svih sljedećih vježbi je:

- Igrač nakon što doda loptu, mora otići u jedno od praznih polja

Vježba 1 :

- Igrač nakon predaje lopte suigraču, odabire hoće li otrčati u jedno od slobodnih polja, u ovom slučaju to su polja 2,6 i 7
- Na slici 4. prikazano je kako srednji vanjski trči u slobodno polje 7

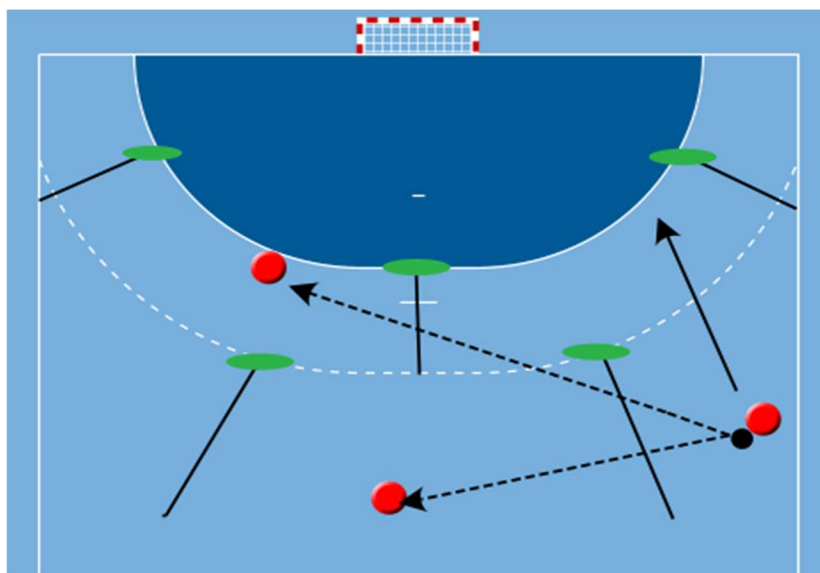
U nastavku izvedbe desni vanjski će nakon što doda loptu srednjem vanjskom koji je sada kružni napadač otrčati u jedno od polja: 2,3 ili 6 po svom slobodnom odabiru, ali nikako ne smije ostati u svom polju niti otrčati u polje broj 7.



Slika 4. Prikaz kretanja 2 napadača u 5 polja

Vježba 2:

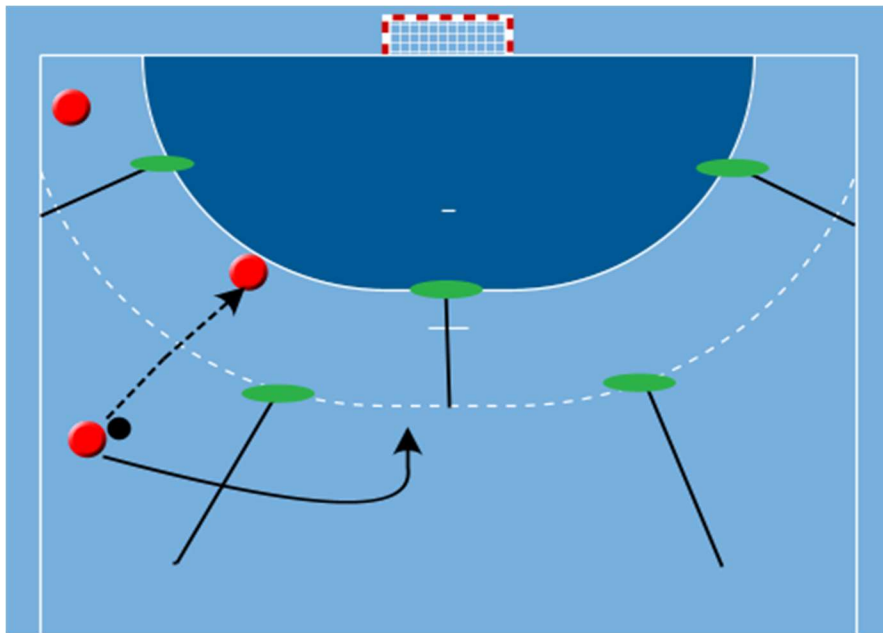
- Desni vanjski ima mogućnost dodati loptu kružnom napadaču ili srednjem vanjskom. Nakon predaje lopte suigraču, odabire hoće li otrčati u jedno od slobodnih polja, u ovom slučaju to su polja : 2 i 6
- Slika 5. prikazuje situaciju u kojoj je desni vanjski odabrao otići u polje : 6



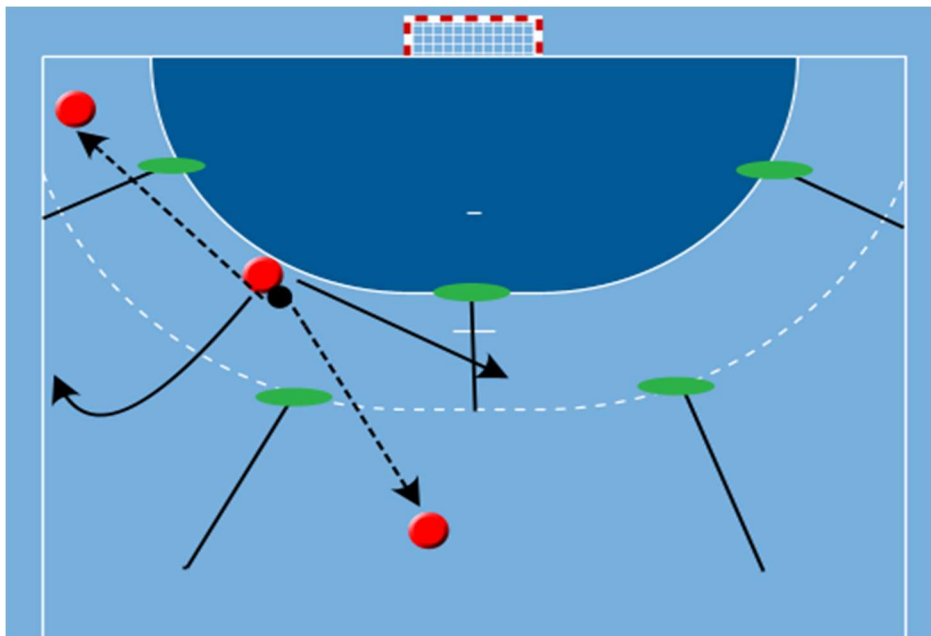
Slika 5. Prikaz kretanja 3 napadača u 5 polja

### Vježba 3:

- Lijevi vanjski ima mogućnost dodati loptu kružnom napadaču ili lijevom krilu. Nakon predaje lopte suigraču, odabire hoće li otrčati u jedno od slobodnih polja, u ovom slučaju to su polja : 3 i 6
- Slika 6.prikazuje da je lijevi vanjski odabrao otrčati u polje : 3
- Slika 7. prikazuje nastavak izvedbe vježbe u kojem je kružni napadač u mogućnosti dodati loptu srednjem vanjskom i lijevom krilu, a na Slici je prikazana situacija u kojoj ima mogućnost otrčati u jedno od slobodnih polja, u ovom slučaju to su polja: 2 i 7



Slika 6. Prikaz kretanja 3 napadača u 5 polja



Slika 7. Prikaz kretanja 3 napadača u 5 polja

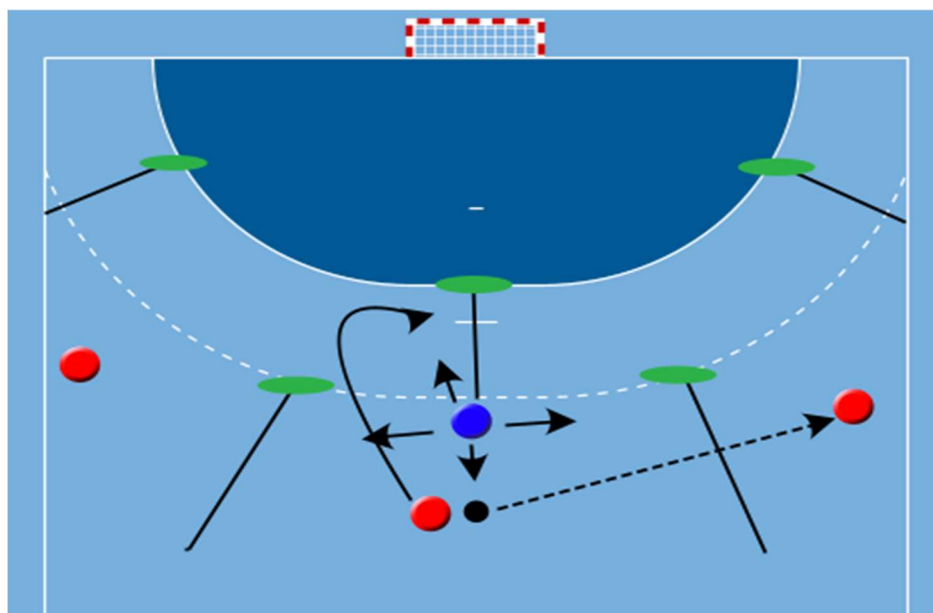
Sljedeći metodski koraci su izvođenje vježbi prema prethodno navedenim pravilima sa 4 igrača u 6 polja, 5 igrača u 7 polja i 6 igrača u 7 polja.

U ovakvom načinu treniranja igrači odlučuju u koje polje će utrčavati, ovisno o situaciji u igri. Navedenim pravilima igrače se uči kretati u prazne prostore, ali i pratiti promjene u igri nastale kretanjem lopte i suigrača, te najbitnije od svega brzom odlučivanju.

Kada igrači nauče u kojim poljima se trebaju kretati, a u kojim poljima se ne trebaju kretati jer je tamo suigrač, potrebno je dodati braniča u igri. Dodavanjem braniča kojeg treba prevariti uz stalnu svjesnost kamo se kretati u ovisnosti o kretanju suigrača, lopte i braniča razvija se i psihomotorička brzina i tehničko-taktička kreativnost. Dodavanjem dodatnih braniča i izmjenama polja za igru, dodatno povećavamo složenost vježbi i zahtjevnost izvođenja što je novi poticaj za razvoj brzine i preciznosti izvođenja svjesnih i nesvjesnih odluka u igri.

#### Vježba 4. Rukometni mercedes

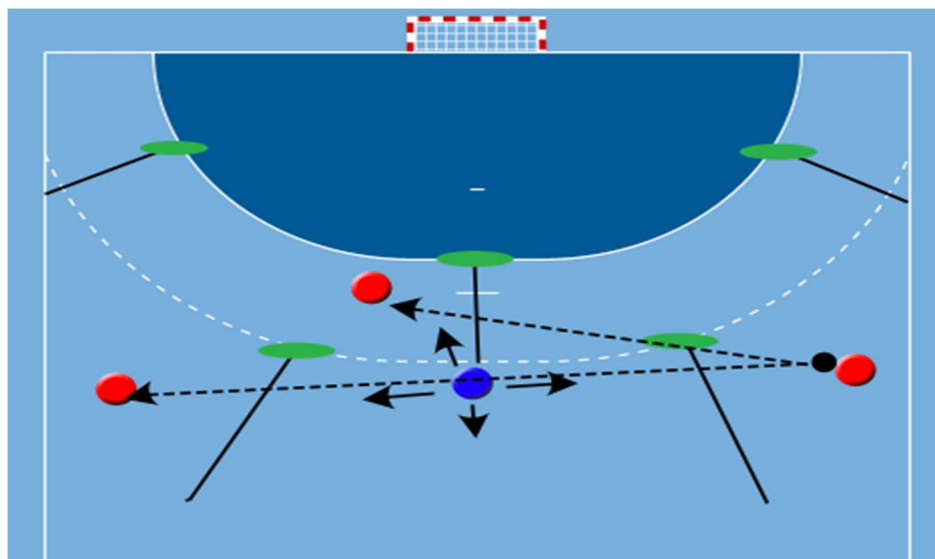
- Igra se sastoji iz kretanja napadača prema principima opisanim u prethodnim vježbama uz istovremeno nadigravanje s braničem
- Cilj igre je skupiti 10 dodavanja, ako branič presječe dodavanje prije nego što napadači skupe 10 dodavanja postaje napadač, a napadač kojem je presjekao dodavanje postaje obrambeni
- Srednji vanjski nakon dodavanja odabire kamo će ići, jer ne smije ostati stajati. (Crtež 8.prikazuje kretanje u polje 7)
- Igrom potičemo napadače na istovremeno otkrivanje kako bi mogli primiti loptu i kvalitetnija i pravovremena dodavanja, kako branič ne bi presjekao dodavanje



Slika 8. Prikaz igre 3 napadača u 5 polja + branič

#### Vježba 4.1. Rukometni mercedes – 3 na 1

- Desni vanjski odabire dodati loptu kružnom napadaču i odabire otrčati u polje 6



Slika 9. Prikaz igre 3 napadača u 5 polja + branič

Pozitivan utjecaj na razvoj psihomotoričke brzine i tehničko-taktičke kreativnosti, odnosno nesvjesnih i svjesnih odluka ostvarujemo dodavanjem pravila „dodira“ u kojem je cilj dodatnuti napadača s dvije ruke po prsima prije nego doda loptu. Dodirom po prsima napadača branič osvaja loptu i postaje napadač, a napadač koji je izgubio loptu postaje branič. U opisanim vježbama djeca odlaze u prazan prostor nakon što dodaju loptu, a kod primanja lopte kreću se unutar polja u kojima se nalaze. Kada to svladaju, a da bi vježbe imale sve karakteristike rukometne igre kakvu želimo igrati, potrebno je djecu učiti korištenju praznih prostora i kod primanja lopte. Kada je u igrama uključen mali broj napadača one su jednostavne, međutim prateći metodički put povećavamo broj napadača i braniča i igranje postaje složenije. Metodički put nije potrebno početi samo s kretanjima i dodavanjima ako smo precizno provodili prethodne vježbe, već odmah krećemo s aktivnim braničima. (<https://handballevolution.com/hr/prepoznavanje-prostora-za-igru>, 28.08.2024).

## **7.6. Učenje principa igre kružnog napadača i vanjskog igrača na duboke zonske formacije**

Principi igre napada na duboke zonske formacije mogu se podijeliti na:

- Igru s dva kružna napadača
- Igru blok-deblok - igru 2:2

Cilj igre sa dva kružna napadača je odvlačenje obrambenog igrača kako bi se stvorio višak igrača na određenom dijelu igrališta.

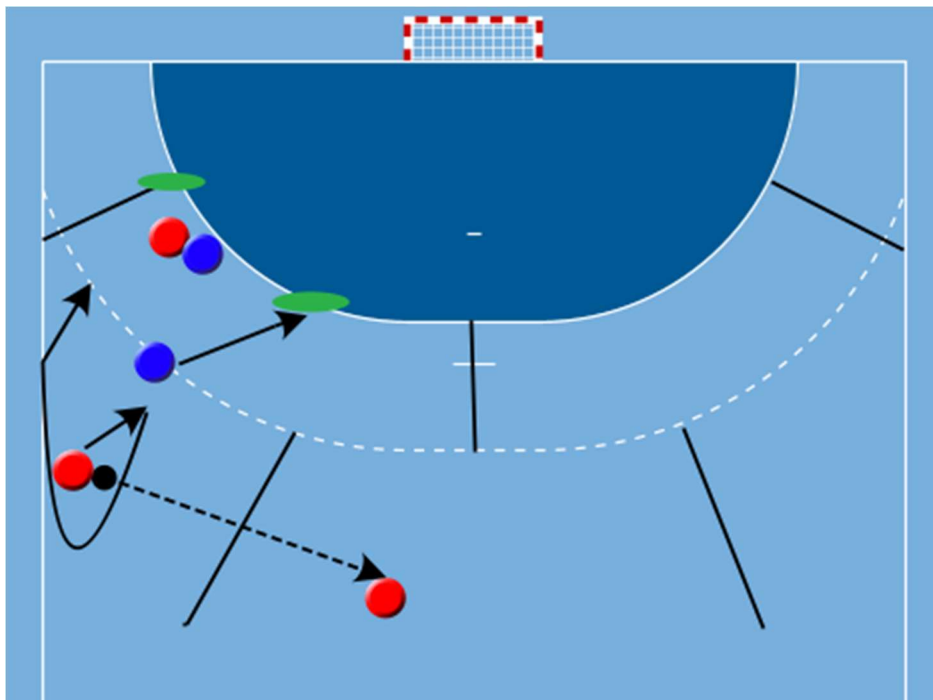
Cilj igre blok-deblok kružnog napadača je onemogućavanje braniča prednje linije (halfovi i prednji) da napravi faul na vanjskom igraču ili zagrađivanjem prostora u koji može primiti loptu od vanjskog igrača.

Osnovni taktički zadaci kružnog napadača su otvaranje na loptu, blokiranje braniča i odvlačenje braniča suprotno od kretanja vanjskog napadača. (Teorija i metodika rukometa, Nenad Rogulj, 2019.)

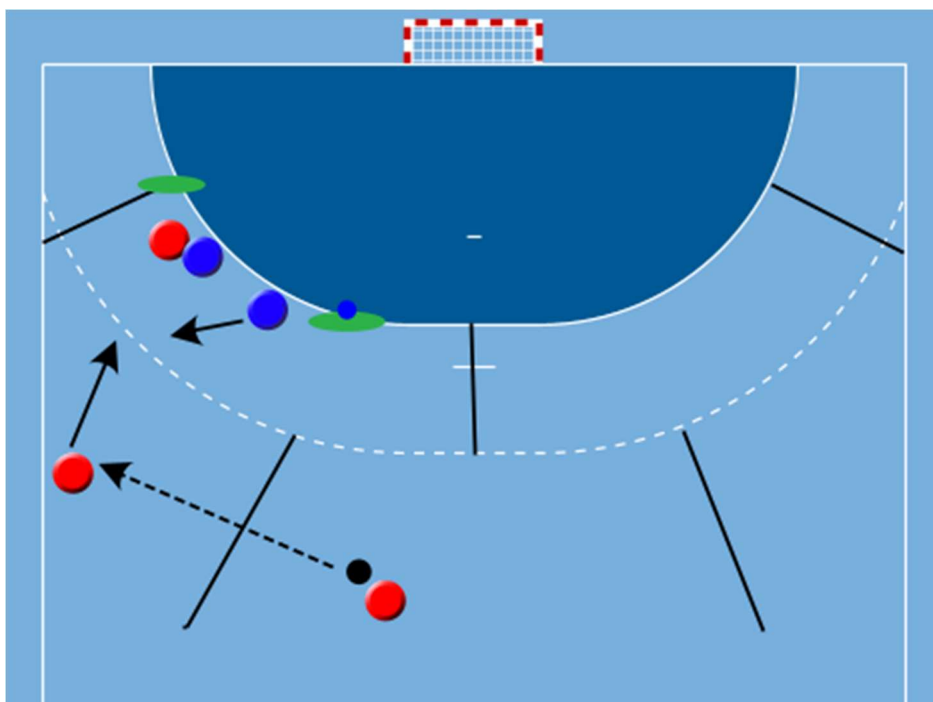
Suradnju vanjskog igrača s kružnim napadačem potičemo igrom 2:2 u polju tog vanjskog igrača prema sljedećem principu:

- Branič koji čuva lijevog vanjskoga, nakon što lijevi vanjski zabode i doda loptu srednjem vanjskom, ima obavezu dotaknuti jednu od oznaka koje omeđuju polje 2. Drugi branič čuva kružnog napadača. U trenutku kada srednji vanjski dodaje loptu lijevom vanjskom, cilj braniča je izlaskom na lijevog vanjskoga dodirnuti ga i na takav način spriječiti ga u zabijanju gola dok je cilj lijevog vanjskog igrača pobjeći u prazan prostor. Cilj kružnog napadača je pravovremenom blokadom spriječiti braniča u zaustavljanju lijevog vanjskoga.
- U nastavku igranja lijevi vanjski odabire hoće li šutirati na gol ili dodati loptu kružnom napadaču koji se deblokiranjem u prazan prostor oslobodio braniča kojeg je blokirao.





Slika 10. Igra 2:2 s kružnim napadačem – faza 1



Slika 11. Igra 2:2 s kružnim napadačem – faza 2

Branich koji pokušava zaustaviti kružnog napadača igra prema rukometnim pravilima. Pravilom dodira prema vanjskom igraču potaknuti ćemo razvoj psihomotoričke brzine. Isti princip igranja je suradnja desnog vanjskog i kružnog napadača, srednjeg vanjskog i kružnog napadača.

Smisao blokiranja braniča prednje linije dubokih zonskih formacija je stvaranje slobodnog prostora vanjskom igraču. Vanjski igrač mora prepoznati slobodan prostor za igru i iskoristiti ga.

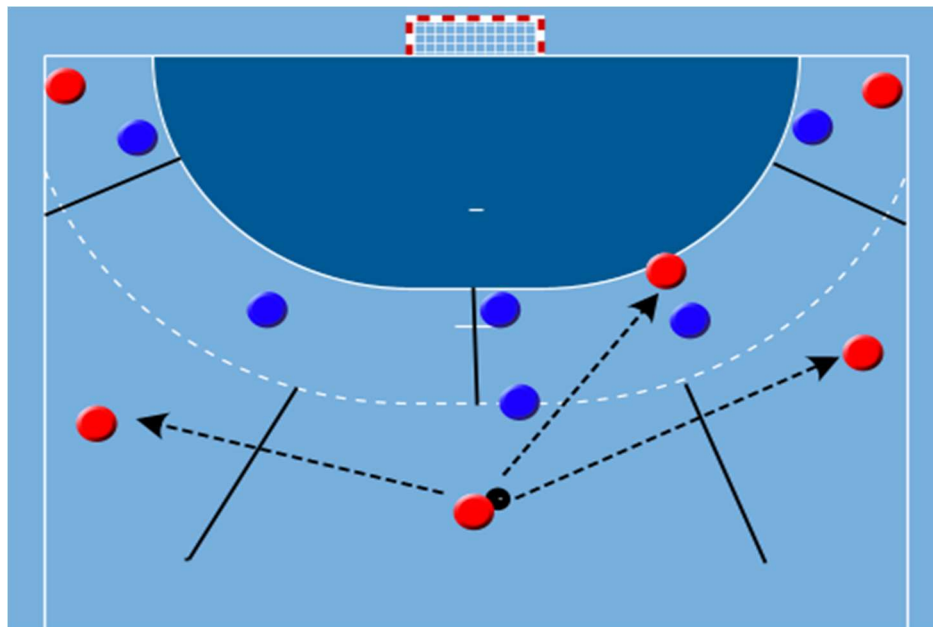
## 8. VJEŽBE UČENJA NAPADANJA S DVA KRUŽNA NAPADAČA

Kada igrači savladaju rukometnu igru „Mercedes“ s 2,3,4,5,6 napadača, oni su sposobni spontano brzo odlučiti kome dodati loptu i u koji prostor utrčavati, ovisno o situaciji u igri. Bez obzira igra li suparnička ekipa zonsku formaciju 3:2:1, 5:1 ili bilo koju drugu kombiniranu obranu napadači prateći isti princip igre ostvaruju prednost pravovremenim utrčavanjem u prazno polje. Svladavanje igre rukometni Mercedes sa 6 napadača omogućuje usklađeno kretanje svih 6 igrača ovisno o položaju lopte, braniča i suigrača uz istovremeno zadovoljavanje sva tri parametra napada (dubina, širina, protok lopte).

Učenjem tzv. „mercedesa“ dajemo zadovoljavajući okvir kojima se izbjegava nered u igri, uz istovremeno davanje slobode igranja svakom napadaču dok je usklađen s kretanjem suigrača i obrane.

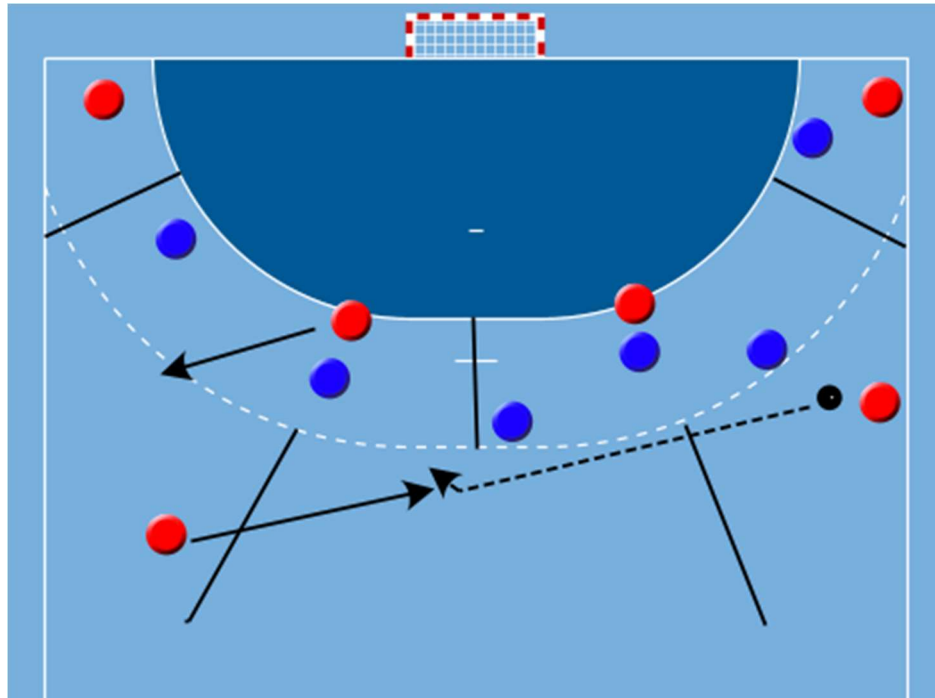
U daljnjem tekstu opisati ćemo samo neke od mogućih situacija kojima je tako naučeno napadanje učinkovito u igri protiv 3:2:1, 5:1,3:3 i 4:2 obrane.

Situacija 1-1.:



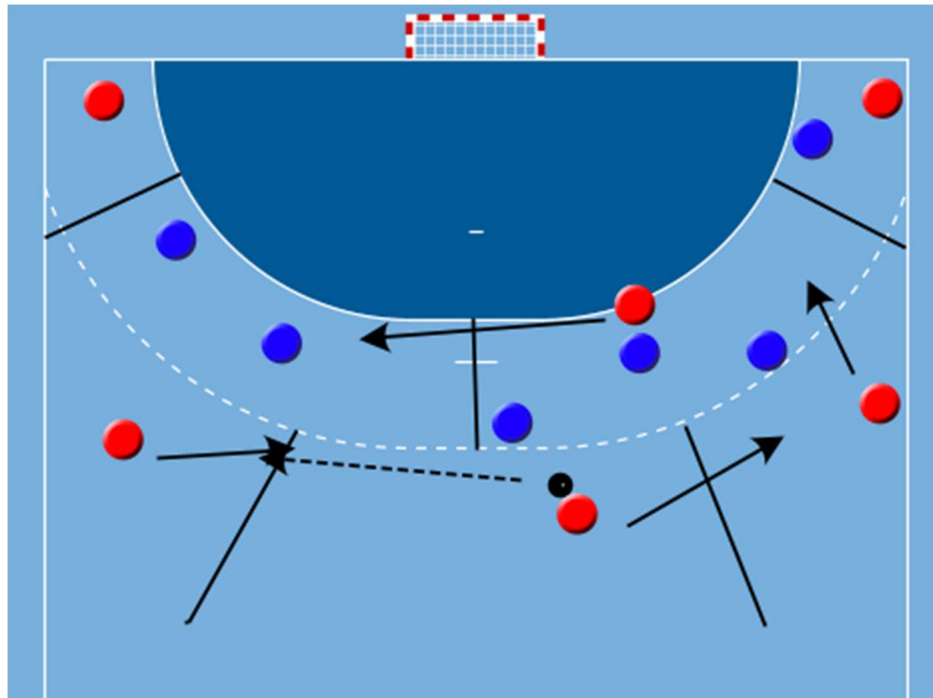
- Srednji vanjski ima mogućnost dodati desnom vanjskom, lijevom vanjskom, kružnom napadaču.
- Odabrao je dodati loptu desnom vanjskom i otrčati u polje 7

## Situacija 1-2



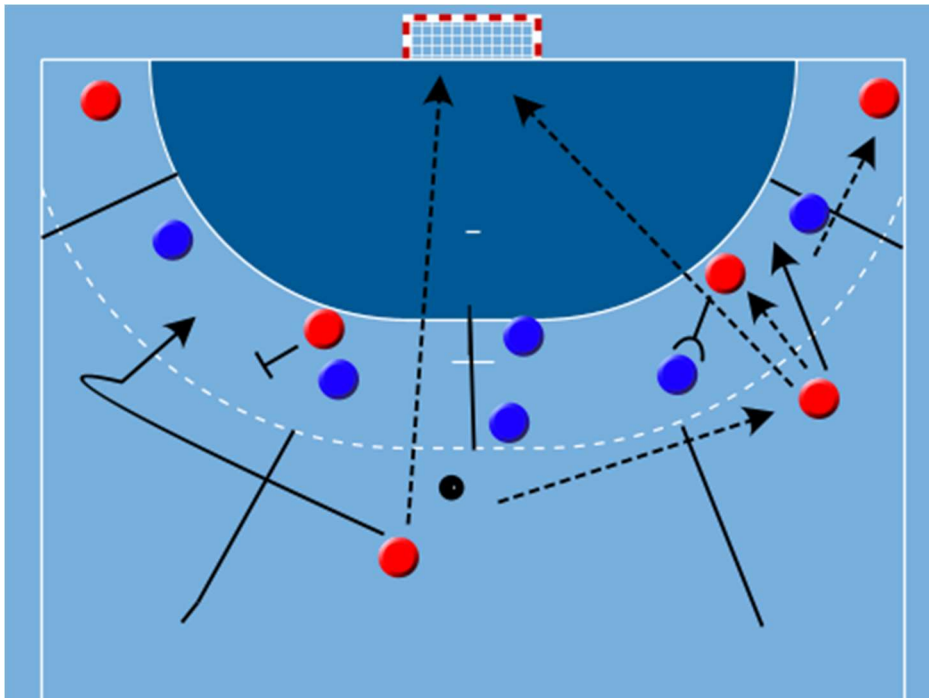
- Desni vanjski ima mogućnost dodati desnom krilu, šutirati na gol, igrati 2:2 s kružnim napadačem ili utrčati u polje 3
- Desni vanjski slobodno je odabrao dodati loptu lijevom vanjskom koji utrčava u polje broj 3 i postaje srednji vanjski:
- Srednji vanjski ima mogućnost igrati 1 :1 s prednjim, dodati desnom vanjskom, dodati lijevom vanjskom, otrčati u polje broj 7
- Drugi kružni napadač iz polja 7 pravovremeno utrčava u polje 2, u kojem se prethodno nalazio lijevi vanjski.

### Situacija 1-3



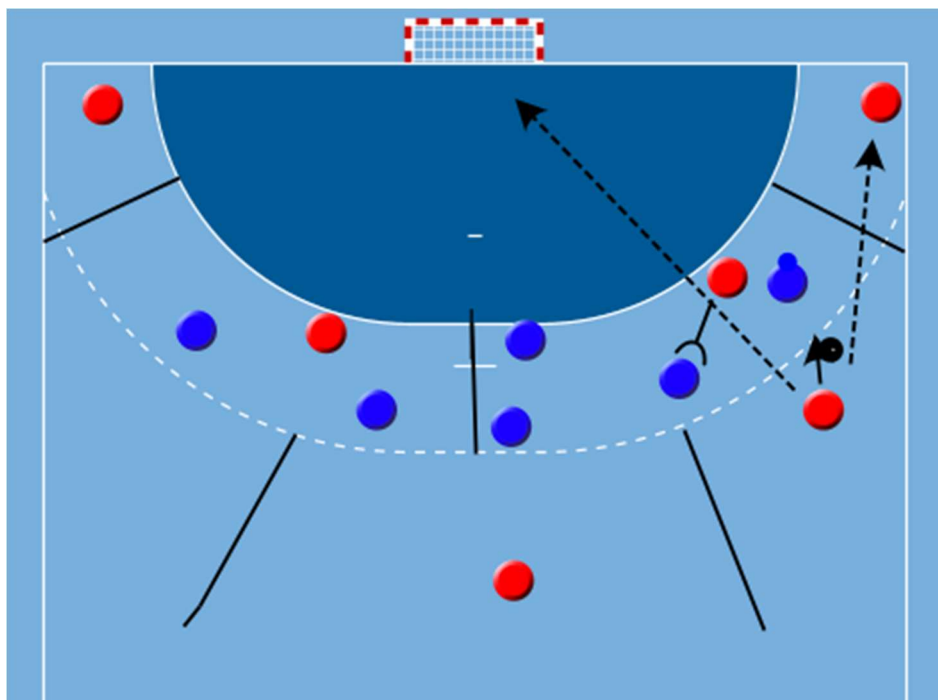
- Srednji vanjski slobodno je odlučio dodati loptu lijevom vanjskom.
- U trenutku dodavanja srednjeg vanjskog – lijevom vanjskom, kružni napadač utrčava u polje 7
- Desni vanjski iz polja 7 utrčava u polje 6, a srednji vanjski utrčava u polje 4

## Situacija 1-4



- Srednji vanjski ima mogućnost štitirati na gol, proći na 6 m, dodati desnom vanjskom, igrati s kružnim napadačem i lijevim krilom 3:2
- U slučaju da srednji vanjski doda loptu desnom vanjskom:
  - Desni vanjski ima mogućnost štitirati na gol, proći na 6 m, dodati loptu kružnom napadaču, igrati 3:2 s kružnim napadačem i desnim krilom
- Srednji vanjski odlučio je dodati loptu desnom vanjskom

## Situacija 1-5



- Desni vanjski primio je loptu na širokoj poziciji u polju 4 i prebrojao je na desno krilo

Ovisno o tome koje rješenje situacije je pojedini napadač odabrao u određenom trenutku, navedeno je 5 situacija koje su za braniče zahtjevne jer u svakom trenutku trebaju preuzimati napadače i usklađivati svoje kretanje ovisno o tome koje rješenje je pojedini napadač odabrao.

Kako su se napadači kroz metodski put od jednostavne igre "Mercedes", preko igre "Rukometni mercedes" naučili spontano i usklađeno kretati tako da neprestano mijenjaju prostor u kojem igraju, oni to čine brzo jer su automatizirali brzo donošenje odluka. Pretpostavka je, i moje iskustvo u radu s djecom to pokazuje, da ona takvo usklađeno kretanje nastavljaju i kada igrač s loptom odabere neko rješenje koje u ovom radu nije opisano, pa je nastavak igre nakon 1-2 potpuno drugačije od slijeda koji je opisan ako je desni vanjski umjesto dodavanja lijevom vanjskom odlučio vođenjem lopte napasti prednjeg centra. U tom trenutku lijevi vanjski bira hoće li se kretanjem bez lopte vratiti u polje br.2 ili će nastaviti kretanje prema polju 4.

Dakle, prednji centar u tom trenutku ne zna treba li čuvati lijevog vanjskog koji dolazi s njegove desne strane, desnog vanjskog koji dolazi s njegove lijeve strane, treba li zaustaviti dijagonalno dodavanje DV – P (što mu je zadatak u 3:2:1 obrani) ili će desni vanjski i lijevi vanjski ispred njega izvesti križanje (ako je lijevi vanjski nastavio kretanje prema polju 4). Kako su u tom trenutku iza prednje linije 2 pivota, sva tri braniča prednje linije i centarhalf imaju te dvojbe.

Samo jednom odlukom kreiran je novi niz potencijalnih napadačkih rješenja, pa ih više nije samo 15.



## 9. ZAKLJUČAK

Taksativnim učenjem različitih polaza kojima se s dva kružna napadača obranu dovodi u nepovoljan položaj potrebno je vrijeme za uigravanje ekipe, tj. usklađivanje kretanja 6 napadača i broj rješenja je ograničen na broj uigranih akcija. Učenjem opisanim metodskim putem djecu i mlade igrače osposobljava se za usklađeno kretanje kojim se obranu dovodi u nepovoljan položaj bez uigravanja akcija i bez ograničavanja broja potencijalnih rješenja. Spontano odlučivanje i usklađeno kretanje unutar polja alat je koji igrača potiče na razvoj sposobnosti samostalnog odlučivanja, a broj potencijalnih rješenja povećava sa svakom novom odlukom pojedinog igrača kao što je prethodno opisano.

Da bi se tako napadalo, potrebno je igrače naučiti tako igrati i to je lakše s djecom i mladima, a sa seniorskim ekipama je ovisno o kvaliteti igrača i dostupnom vremenu za uigravanje. Izravno učenje unaprijed dogovorenih akcija brže dovodi do uigravanja ekipe i pogodno je za brzo uigravanje ekipe sastavljene od manje nadarenih igrača ili igrača koji su nadareni, ali su iskustvom stvorili gotove obrasce igranja koje ne žele mijenjati zbog osobne komocije. Nedostatak je ograničen broj uigranih rješenja, što je lakše predvidivo i obrani omogućuje jednostavniju pripremu za utakmicu.

Moje osobno iskustvo vođenja mladih pokazuje da je učenje neizravnim metodama dugoročno kvalitetnije jer igrača potiče na samostalno taktičko razmišljanje što mu povećava učinkovitost u igri. Također se pokazalo da je moguća i ekipna rezultatska uspješnost iako je vrijeme za postizanje ekipne učinkovitosti naizgled duže jer kod djece samostalno odlučivanje dovodi i do većeg broja pogrešaka u procijeni situacije od unaprijed dogovorenih rješenja.

U radu je, na primjeru 5 situacija, opisano samo napadanje na 3:2:1 zonsku formaciju, a igranje u kojem igrači znaju spontano igrati "Rukometni mercedes" s dva kružna napadača učinkovito je i u napadanju na 5:1, 3:3 i 4:2 obranu. Moje osobno iskustvo pokazuje da je napad učinkovitiji što je obrana rjeđa, tj. što je veći prostor u kojem se napadači mogu kretati među braničima. Duboke zonske formacije kao što su 3:2:1, 4:2, 3:3 obrana nastale su kako bi eksplozivnim i agresivnim izlascima na vanjske napadače kako bi ih spriječili u postizanju pogodaka iz veće udaljenosti.

Neizravne metode poštuju tradicionalne principe igre na duboke zonske formacije kao što je igra s dva kružna napadača, međutim metodski put kojim se djeca uče igrati s dva kružna napadača različit je od tradicionalnih metoda u kojima su se uglavnom uvijek bavale unaprijed dogovorene linije kretanja ili nekoliko unaprijed dogovorenih shema uz pomoć kojih bi vanjski igrači šutirali iz povoljnije pozicije.

Prilikom učenja i usvajanja principa igre na duboke zonske formacije neizravnim metodama, bitno je dopustiti djeci da razviju svoje talente i vještine u punom opsegu. Djeci je potrebno dati dovoljno slobode u igri kako bi mogla promišljati i kreirati sama svoja rješenja, koja su ponekad i pogrešna.

Unutar trenožnih sadržaja u neizravnim metodama ne koriste se gotova rješenja i činjenice kako bi se djeca automatizirala. U suvremenom rukometu cilj je imati seniorskog igrača koji je automatizirao čitanje igre, a ne koji je automatizirao unaprijed dogovorene linije kretanja.

Nije cilj ovog završnog rada suditi koja je metoda učenja bolja ili lošija. Osnovni cilj ovog završnog rada bio je prikazati drugačiji pogled na učenje djece metodama Rukometnog odgoja uz pomoć kojih se osim razvoja pojedinih sposobnosti poput tehnike, taktike, snage razvijaju i svi ostali dječiji potencijali.

## 10.LITERATURA

1. Jukić Igor; Gruić, Igor (2006.) *Bazični i specifični energetske trening na rukometnom terenu*, Postavljeno 28.07.2024. sa <https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/540738>.
2. Milanović, Dragan ; Barić, Renata ; Jukić, Igor ; Vuleta, Dinko (2002.) *Osnove motoričkog učenja u rukometu*, Postavljeno 28.07.2024. sa <https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/505369>
3. Čavala Marijana (2012.) *Morfološke, motoričke i psihosocijalne karakteristike mladih rukometašica različite igračke pozicije (Doktorska disertacija)*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
4. N.Rogulj (2019.). *Teorija i metodika rukometa*, Izdavač – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
5. Papić, R., Papić, M. (2012)- *Učenje kreativnosti u sportu*. Zagreb, vlastita naklada.
6. Papić, R., Papić, M. (2014). *Kreativno učenje u sportu*. Zagreb, vlastita naklada.
7. *Kolektivna taktika napada* sa <https://handballevolution.com/hr/kolektivna-taktika-napada/>
8. *Učenje napadačkih pozicija* sa <https://handballevolution.com/hr/ucenje-napadackih-pozicija-prvi-korak/>
9. *Prepoznavanje prostora za igru* sa <https://handballevolution.com/hr/prepoznavanje-prostora-za-igru/>
10. *O talentima i vještinama* sa <https://handballevolution.com/hr/o-talentima-i-vjestinama/>
11. *Mercedes* sa <https://handballevolution.com/hr/mercedes-mini-rukomet/>
12. Rogulj Nenad; Foretić Nikola (2007.) *Škola rukometa*
13. *Darovitost* sa <http://likovna-kultura.ufzg.unizg.hr/darovitost.html>
14. Zapartidis, I., Toganidis, T., Varelzis, I., Christodoulidis, T., Kororos, P., Skoufas., D. (2009). *Profile of young female handball players by playing position*. *Serbian Journal of Sports Sciences*
15. Srhoj, V., Rogulj, N. (2003). *Osnovne značajke igre vrhunskih ekipa u suvremenom rukometu*. *Savremeni sport*. Banja Luka. 1/2; 31-33