

# Elementi rukometa u predškolskoj dobi

---

**Jalševac, Patricija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:602778>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-25**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**PATRICIJA JALŠEVAC  
ZAVRŠNI RAD**

**ELEMENTI RUKOMETA U PREDŠKOLSKOJ  
DOBI**

**Petrinja, srpanj 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(Petrinja)**

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Patricija Jalševac**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Elementi rukometa u predškolskoj dobi**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Marija Lorger**

**Petrinja, srpanj 2023.**

# Sadržaj

Sažetak .....	
Summary .....	
1. UVOD .....	1
1.2. Opis rukometne igre .....	2
1.3. Mini rukomet .....	3
1.3.1. Osnovna pravila mini rukometa .....	3
1.4. Utjecaj rukometa na razvoj djeteta.....	5
2. TEMELJNI ELEMENTI RUKOMETA.....	6
2.1. Držanje lopte .....	6
2.2. Pobiranje lopte .....	7
2.3. Hvatanje lopte .....	8
2.4. Dodavanje lopte .....	10
2.5. Zaustavljanje lopte .....	10
2.5.1. Zaustavljanje lopte od zida.....	11
2.5.2. Zaustavljanje lopte u mjestu .....	11
2.5.3. Zaustavljanje lopte bacanjem u zrak .....	11
2.6. Preuzimanje lopte.....	11
2.6.1. Štafetno predavanje lopte sprijeda .....	12
2.6.2. Predavanje lopte u krugu .....	12
2.6.3. Štafetno predavanje lopte s rukama iznad glave .....	12
2.7. Šutiranje lopte .....	12
2.7.1. Gađanje mete lopticom.....	13
2.7.2. Bacanje lopte u krug .....	13
2.7.3. Gađanje čunjeva u centru igrališta .....	13
2.8. Vođenje lopte .....	15
2.9. Varke .....	17
2.9.1. Vodi loptu i promjeni smjer .....	18
2.9.2. Vodi loptu i pokušaj zaobići čunj .....	18
2.9.3. Pokušaj proći pored prijatelja .....	18
3. KRATKI OSVRT.....	19
4. ZAKLJUČAK .....	20
5. LITERATURA.....	21

## **Sažetak**

Cilj ovog završnog rada je predstaviti kineziološke sadržaje bazirane na elementima rukometa koji su pogodni za primjenu u radu s djecom predškolske dobi. Kako je igra nezamjenjiva tjelesna aktivnost kod djece predškolske dobi, tako se i sadržaji vježbanja temelje na igri koja je ukomponirana u izvedbu pojedinih elemenata rukometa. Kroz različite igre djeca se mogu upoznati sa tehnikom i pravilima rukometa, i to prije svega mini rukometa koji je prva stepenica u savladavanju rukometne igre, a također je naglašena pozitivna uloga rukometne igre u tjelesnom i emocionalnom razvoju djece. Rukomet je vrlo popularan sport u našoj zemlji, a sukladno tome su i djeca upoznata sa njegovim osnovama. Dinamičan je i s puno kretnji te je zbog toga djeci vrlo interesantan i rado sudjeluju u različitim rukometnim igraonicama. Dobrobit rukometne igre osim u sportskim elementima se također očituje i u međusobnom druženje i socijalizaciji s drugom djecom.

Ključne riječi: baratanje loptom, mini rukomet, rukometna igraonica, vrtićka djeca

## **Summary**

This final paper aims to present kinesiological contents based on elements of handball that are suitable for implementation in work with preschool children. Since play is an essential physical activity for preschool-aged children, the exercise contents are also based on games that are incorporated into the performance of specific handball elements. Through various games, children can familiarize themselves with the technique and rules of handball, primarily focusing on mini-handball, which is the first step in mastering the game of handball. Additionally, the positive role of handball in the physical and emotional development of children is emphasized. Handball is a very popular sport in our country, and accordingly, children are familiar with its basics. It is a dynamic sport with a lot of movement, making it very interesting to children who eagerly participate in various handball workshops. In addition to the sports elements, the benefits of playing handball also manifest in socializing and interacting with other children.

Keywords: ball handling, mini handball, handball workshop, preschool children.

# 1. UVOD

U enciklopedijskom rječniku fizičke kulture (1977) navodi se kako je rukomet sportska igra gdje se igrači između sebe dodaju loptom rukom te nastoje da je bace u protivnički gol. Sadrži sve oblike kretanja, a ujedno je i najslženija sportska igra. U rukometu je važan timski rad igrača te ga zbog toga ubrajamo u momčadske sportove. Utječe na ravnomjerni tjelesni razvoj djeteta, na razvoj funkcionalnih sposobnosti i podjednaki razvoj svih njegovih motoričkih sposobnosti. Razvijaju se pozitivne reakcije i stvara se psihološka stabilnost te djetetu pruža razvoj sociološke adaptacije (Rogulj, Foretić 2007). Provođenje tjelesne aktivnost u današnje vrijeme kod djece sve je manje zastupljeno. Djeca veliku pozornost usmjeravaju na različite medije koji u prošlosti nisu bili dostupni. Djeci predškolske dobi u odgojno-obrazovnoj ustanovi potrebno je omogućiti što više vremena za različite tjelesne aktivnosti kako bi dijete moglo razviti svoj potencijal. Različitim adekvatnim kineziološkim aktivnostima djeca u predškolskoj dobi mogu zadovoljiti potrebu za kretanjem, za sigurnošću, za pripadanjem i sl. Djeca teže kretanju, a rukometna igra potiče razvoj brzine, snage i agilnosti te snalaženje u različitim situacijama tijekom igre. Sa stajališta biološkog rasta i razvoja, rukomet je sport za mlađu skupinu ljudi jer obuhvaća sve topološke regije, a ujedno većinski ne nadograđuje ni jednu skupinu mišića tijela (Rogulj, Foretić 2007).

## *1.2. Opis rukometne igre*

Zbog izuzetnih uspjeha naše muške rukometne reprezentacije rukomet je vrlo popularan sport u našoj domovini. To je sport koji svojim kretnim strukturama utječe na cjelokupni razvoj zbog djelovanja na sve velike mišićne skupine tijela. Dvije ekipe sučeljavaju se tijekom rukometne utakmice. Svaka ekipa ostvaruje svoju razinu sposobnosti, znanja i osobina te se njima služe za ostvarivanje rezultata (Vuleta i sur 2005 prema Gruić, Vuleta, Ohnjec 2006). Međusobna kontakt igra u napadu sa ciljem postizanja i u obrani sa ciljem sprječavanja pogotka karakterizira situacijsko sučeljavanje (Rogulj, Foretić 2007 prema Lorger, Bujan, Ovčarić, 2008). Glavni rekvizit rukometa je lopta. Lopta se može bacati, hvatati, zaustavljati i voditi. Najviše 30 sekundi smije biti u rukama igrača. Svaka ekipa sastoji se od sedam igrača od kojih je jedan vratar, oni igraju u polju. Rezervni igrači su na klupi za rezervne igrače. Pozicije na terenu su lijevo i desno krilo, desni, lijevi i srednji vanjski, a na crti se nalazi pivot. Teren na kojem se igra širok je 40 metara i dug 20 metara. Teren je podijeljen na dva jednaka polja te se na njemu nalaze linije koje određuju određen dijelove terena. Vratarom prostor označen je polukružnom linijom koja je udaljena šest metara od gola. U njemu smije biti samo vratar. Postoji još jedna polukružna isprekidana linija i ona se nalazi devet metara od vratara. Između dvije polukružne linije nalazi se kratka linija koja je udaljena 7 metara od vratara te ona služi sa izvođenja kaznenog udarca/sedmerca (Razum, 2021). Utakmica traje 60 minuta. Svako poluvrijeme po 30 minuta. Svaka ekipa ima tri time-outa. Rukomet se najčešće igra u zatvorenim prostorima tj. dvoranama. Može se igrati i na vanjskim terenima poput betona ili asfalta, ali takav način igre se izbjegava zbog veće opasnosti od ozljeda. U današnje vrijeme sve više je popularan rukomet na pijesku. Lopta je napravljena od kože ili drugog umjetnog materijala. Utakmicu sude dva suca, a na terenu nalaze se i sudac koji mjeri vrijeme, zapisničar i delegat. Između igrača stalno dolazi do tjelesnog kontakta te se upravo zbog toga rukomet smatra jednim od grubljih sportova (Zrinski, 2018).



### *1.3. Mini rukomet*

Rukometna igra potječe iz zemalja skandinavije (Danska, Švedska i Norveška). Mini rukomet ima važnu ulogu u ranom uključivanju djece koja žele sudjelovati u organiziranom rukometnom treningu. Prostor u kojem djeca igraju te pravila i način igre treba prilagoditi dobi, mogućnostima i njihovim karakteristikama.. Prilikom natjecanja djeci je potrebno ukazati na važnost fair-playa i ne stavljati imperativ pobjede kao glavni cilj. Obilježja mini rukometa kod djece razvijaju poznavanje pravila igre, suradnju, suprotstavljanje, kontakt te postizanje vanjskog simboličkog cilja (Gruić i sur, 2012 prema Kanjugović, Ohnjec, Žnidarec Čučković, 2013). U igri se koriste prirodni oblici kretanja te se savladavaju opća kineziološka znanja i osnovni elementi igre. Uz motorički razvoj mini rukomet utječe i na kognitivni razvoj.

#### *1.3.1. Osnovna pravila mini rukometa*

Teren za veliki rukomet puno je veće od terena za mini rukomet. Dimenzije su 13 metara širine i 20 metara dužine. Pet metara od sredine gola nalazi se prostor vratara, a veličina golova je 2.4 x 1.7 metara. Prikladna lopta za mini rukomet spužvasta je i njezin obujam je 48-50 centimetara. Kazneni udarac se izvodi sa 6 metara udaljenosti od sredine gola. Utakmice traje najčešće 2 x 10 minuta. Vratar izvodi početno bacanje te ubacuje loptu u igru nakon postignutog gola. Ekipni time-out koristi se tijekom utakmice i traje 30 sekundi. Svaka ekipa ima po deset igrača. Četiri igrača igraju u polju, a jedan od njih je vratar koji mora ostati na svojoj polovici igrališta. Ostalih 5 igrača je zamjena. Isključenje igrača traje 30 sekundi. Treba poštivati pravila od 3 sekunde, 3 koraka i 3 metara. Igraju se sve obrane (Foretić, Burger, Rogulj, 2011).

Razlike između velikoga i mini rukometa vidljive su u veličini terena broju igrača te veličini i materijalu od kojega je lopta napravljena. Također se razlikuju pravila i princip igre. U obrambenoj fazi mini rukometa karakteristična je individualna obrana („pressing“). Svaki igrač zadužen je za praćenje jednog igrača iz protivničke ekipe. Zaustavljanje protivničkog igrača više je usmjereno na djelovanje na loptu, a manje na prekid kontaktom („faulom“). Razvijanje pozitivne doze agresivnosti djece prilikom kontaktne igre u rukometu i savladavanje straha u kontaktu može se postići grljenjem, sudaranje prsima,

„plesanjem“. Postizanje pogotka zasniva se na usmjerenost djelovanja prema protivničkim vratima. Osim djelovanja u dubinu potrebno je razvijati i otvaranje prostora u širinu. U mini rukometu za što bolju realizaciju slobodno otvaranje se usmjerava na središnji dio terena, a u rukometnoj igri na osvajanje prostora u širinu i dubinu. Zbog veličine terena razlikuje se i dužina dodavanja lopte tijekom izvođenja kontranapada. To predstavlja dodatni podražaj za razvoj snage, brzine i preciznosti. Zbog toga bi se kod djece trebalo primjenjivati što više vježbi za nadigravanja s viškom igrača u najvećoj brzini kretanja. Šutiranje s pojedinih pozicija u mini rukometu nije toliko važno već djecu treba poticati na pravilno i pravovremeno izvođenje kretnih struktura (Kanjugović, Ohnjec, Čučković, 2013).

Neke bitne smjernice prilikom treninga mini rukometa su (Hjorth, 2010):

- prilagoditi trening djeci,
- trening provoditi jednakog intenziteta kao i utakmicu,
- aktivnost trenera,
- maksimalno 5 do 6 djece po treneru,
- početak i završetak treninga treba biti poznat.

#### *1.4. Utjecaj rukometa na razvoj djeteta*

Autori Rogulj i Foretić (2007) navode pozitivno djelovanje rukometne igre na ravnomjerni tjelesni razvoj, ujednačen razvoj svih motoričkih sposobnosti, razvoj funkcionalnih sposobnosti, ostvarivanje mentalnog potencijala, utjecaj na razvoj pozitivnih reakcija i psihološku stabilnost te utjecaj na sociološku adaptaciju.

Mišići se ravnomjerno razvijaju zbog toga što je rukomet bogat različitim pokretima koji zahtijevaju od svih dijelova tijela jednak angažman. Motoričke sposobnosti zauzimaju veliki spektar u rukometnoj igri, različite situacije poput stalnog kretanja, ograničenog prostora, ometanja igrača iz suprotne ekipe, nedostatka vremena zahtijevaju brzinu, snagu, koordinaciju, agilnost, fleksibilnost, ravnotežu i preciznost. Funkcionalne sposobnosti potrebne su za široki spektar acikličkih i cikličkih kretnih sadržaja, karakteristični ritam utakmice, dužinu trajanja aktivnosti i veličinu igrališta. Razdoblje predškolske dobi za djecu je najpogodnije za brzo usvajanje novih kretnji jer dobro prihvaćaju i podnose opterećenja. Njihovi zglobovi su jako fleksibilni, a mišići elastični te mogu stvoriti veliku amplitudu pokreta kod svih ekstremiteta. Padovi i stalni kontakti njima ne stvaraju problem. U dobi su u kojoj imaju veliku toleranciju izdržljivosti. Trčanje i skakanje njima je svakodnevica, a srce je opskrbljeno krvlju zbog brzog krvotoka. Rad umnog potencijala najviše se ističe prilikom intenzivnog motoričkog učenja, u taktičkoj pripremi te u savladavanju pravila. Kod taktičkih vježbi potrebno je opširno zapamtiti shemu i slijed kretanja lopte i igrača. Rukomet stimulira pozitivne emocije te pridonosi boljoj psihološkoj stabilnosti. Dobra suradnja među igračima, stalni tjelesni kontakti te situacijska sučeljavanja smanjuju anksioznost kod djece. Pretjerana impulzivnost i agresivnost ublažuju se dinamičnom igrom i učestalim kretanjem. Igrači imaju zajednički cilj te tako potiču osjećajnost. Razne emocionalne situacije u igri ubrzavaju psihološku stabilnost, emocionalnu uravnoteženost i u situacijama stresa donošenje pravilnih odluka. Sve to pridonosi pozitivnom utjecaju na djecu. Dođe li do pogreške ona se može ispraviti angažmanom cijele ekipe. Tako rukomet pruža uzajamno pomaganje. Djeca se brže i lakše socijaliziraju te lakše prihvaćaju pravila igre (Rogulj, Foretić, 2006 prema Kovač 2021).

## 2. TEMELJNI ELEMENTI RUKOMETA

Rukomet je sport koji uključuje mnoga motorička znanja koja se mogu prilagoditi djeci kod njihova izvođenja. Motorička znanja u rukometu su: držanje lopte, pobiranje i hvatanje lopte, dodavanje i šutiranje lopte te vođenje lopte (Rogulj, Foretić, 2007).

### 2.1. Držanje lopte

Držanje lopte je tehnički element čiji je cilj čuvanje lopte u posjedu, igrač od trenutka primanja do trenutka bacanja lopte ostvaruje kontakt s njom rukom ili rukama. Držanje može biti prekinuto vođenjem. Lopta se drži na daljnjoj strani u odnosu na braniča (Rogulj, Foretić, 2007). Lopte koje koriste djeca predškolske dobi su spužvaste i male. Što djeci omogućuje lakše izvođenje zadatka. Lopta je dobra ako ju dijete može ispuštati i hvatati jednom rukom, ako lopta ispada djetetu iz ruke prikladnije je uzeti loptu manjeg obujma. Lopta se može držati jednom rukom i sa dvije ruke, a sve nadhvatom ili pothvatom lopte.

Prema Antić (2018) vježbe za obuku držanja lopte mogu biti:

Vježbe s loptom koje se izvode u mjestu:

- formiranje košarice,
- držanje lopte nadhvatom,
- držanje lopte pothvatom,
- dijete loptu prebacuje iz ruke u ruku kroz uzručenje,
- dijete loptu prebacuje iz ruke u ruku oko tijela kroz predručenje i zaručenje,
- dijete loptu prebacuje iz ruke u ruku oko glave, trupa i koljena
- dijete loptu prebacuje iz ruke u ruku između koljena („osmica“),
- dijete ispušta loptu u mjestu, kada se odbije od tla dijete ju hvata,
- dijete baca loptu u zrak te ju hvata.

Vježbe s loptom koje se izvode u kretanju:

- hodanje s loptom u rukama
- trčanje s loptom u rukama,
- trčanje s loptom, a ruke su u predručenju,
- lopta se prebacuje iz ruke u ruku,
- dijete trči s loptom i prebacuje ju iz ruke u ruku oko glave,
- dijete trči s loptom i prebacuje ju iz ruke u ruku oko trupa,
- dijete hoda s loptom i prebacuje ju iz ruke u ruku između nogu,
- dijete loptu kotrlja u trčanju prema naprijed,
- dijete loptu kotrlja oko čunjeva,
- dijete dvije lopte kotrlja istodobno.

## 2.2. *Pobiranje lopte*

To je tehnički element gdje igrač dolazi u posjed lopte koja se kotrlja po tlu ili leži. Izvodi se jednom rukom i objema rukama, pothvatom ili nathvatom, ovisno o načinu kretanja lopte i aktivnosti na protivničkog braniča. Do pobiranja lopte dolazi nakon što se lopta odbije od okvira gola, zbog različitih greški kod hvatanja i dodavanja lopte, odbijanja lopte od bloka ili kod pogrešnih izvođenja tehničkih elemenata igre (Rogulj, Foretić, 2007).

Primjeri sadržaja za pobiranje lopte:

### *Krađa loptica*

U ovoj igri sudjeluje 16-18 igrača. Na sredini vrtićkog dvorišta odgojitelj postavi strunjaču na koju stavi loptice. Odgojitelj treba odrediti tri do četiri lovca koji će se nalaziti oko strunjače. Ostalu djecu će podijeliti u dvije skupine. Svaka skupina nalazi se u svom krugu. Krugovi su jednako udaljeni od strunjače te im ti krugovi služe kao spas. Kada odgojiteljica da znak igra počinje. Djeca pokušavaju doći do strunjače kako bi prenijeli loptice u svoj krug, a pritom moraju paziti da ne budu uhvaćeni. Iz igre se ispada kada je dijete uhvaćeno. Igra završava kada lovci

uhvate svu djecu ili kada djeca prenesu sve loptice u krugove. Na kraju pobjeđuje ekipa koja ima najviše loptica u krugu (Kovač, 2021).

### *Prenošenje tenis loptica*

U ovoj igri sudjeluje 18 do 20 igrača. Odgojitelj dijeli djecu u dvije skupine. Svaka ekipa se nalazi na svom dijelu prostorije te odgojitelj postavlja strunjaču na tlo. Na svaku strunjaču se stavi jednak broj loptica koliko je i igrača u ekipi. Cilj igre je prenijeti loptice na suparničku strunjaču (Kovač, 2021).

### *Koja će grupa imati više lopti*

U ovoj igri sudjeluje 14 do 16 igrača. Djecu je potrebno podijeliti u dvije skupine. Unutar svake skupine djeca se dijele u parove. Svaka ekipa nalazi se na svojoj strani prostorije, a u sredini se nalazi veliki krug u kojem su rukometne lopte. Na odgojiteljev znak parove trče prema krugu držeći se za ruke. Parovi trebaju što prije prenijeti loptu na svoju polovicu prostorije tako da su okrenuti leđima jedan drugome, a lopta se nalazi između njih. Kada ostave loptu parovi idu po ostale lopte. Odgojitelj određuje trajanje igre. Pobjednik je onaj tim koji uspije sakupiti najviše lopti. Za mlađi uzrast trajanje igre treba biti kraće nego za djecu školskog uzrasta (Kovač, 2021).

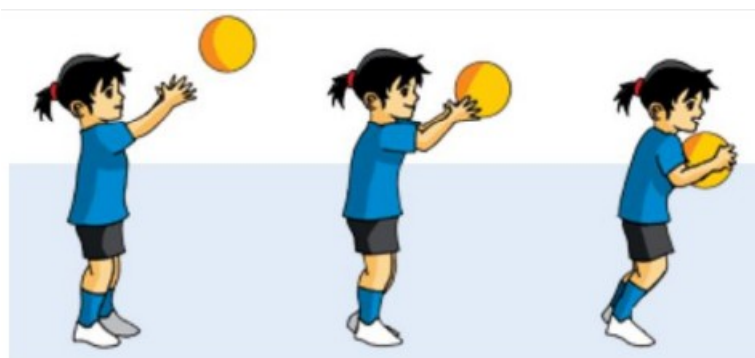
## *2.3. Hvatanje lopte*

Hvatanje je tehnički element pomoću kojeg će igrač doći u posjed onih lopti koje se kreću zrakom i to su hvatanje objema rukama i samo jednom, pothvatom ili nathvatom. Način hvatanja lopte ovisi o snazi, brzini kretanja lopte, prostoru i vremenu za hvatanje u odnosu na obrambenu aktivnost protivničkog igrača te o potrebi da se nastavi igra loptom (Rogulj, Foretić, 2007). Karakteristična situacija kod djeca predškolske dobi tijekom hvatanja lopte je zatvaranje očiju ili okretanje glavu na drugu stranu. Te radnje im otežavaju hvatanje lopte. Tri su faze kojima promatramo učenje hvatanja lopte. Početna faza, prijelazna faza i završna faza. Za početnu fazu karakteristično je da su ruke ispred tijela i ispružene, a dlanovi su okrenuti prema gore. Prilikom hvatanja dijete okreće glavu u stranu te tako grli i stišće loptu uz tijelo. U prijelaznoj fazi karakteristične su savijene ruke

ispred tijela, a dlanovi okrenuti jedan prema drugome i palčevi prema gore. U ovoj fazi kod djece se javlja zatvaranje očiju tijekom hvatanja lopte, ali prestaju okretati glavu u stranu. Kao i u prvoj fazi loptu stišće uz tijelo i grli ju. U završnoj fazi fokus je na lopti. Ruke su opuštene, a laktovi su blago savijeni. (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić, 2018).



*Slika 2. Početna faza (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 97)*



*Slika 2. Prijelazna faza (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 97)*



*Slika 3. Završna faza (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 97)*

#### 2.4. Dodavanje lopte

Najzastupljeniji element u rukometu uz hvatanje je i dodavanje lopte. To je element rukometa gdje se dolazi do prijenosa lopte od jednog ka drugome igraču. Najčešće se izvodi jednom rukom, ali može se dodavati i s obje ruke. Cilj je što preciznije, sigurnije i ispravnije dodati loptu suigraču čiji je zadatak uhvatiti je (Zvonarek, Tomac, 1999). Dodavanje lopte je spoj bacanja i hvatanja lopte. U početku loptu je najbolje dodavati od poda jer tako se izvodi ispravna tehnika dodavanja. Brzina kretanja lopte smanjuje se odbijanjem od podloge, tako ju je lakše uhvatiti. Pravilima rukometne igre omogućeno je kretanje s loptom u ruci, a bez udarca u pod s najviše tri koraka (Tomljanović, Malić 1982).

Primjer sadržaja za hvatanje i dodavanje lopte:

Vježbe u mjestu s loptom:

- dijete baca loptu u zrak te ju hvata kako lopta ne bi pala na tlo,
- dijete baca loptu u zrak, nakon što se lopta odbije od tla hvata ju sa dvije ruke,
- dijete baca loptu u zrak, nakon što se lopta odbije od tla prokuša ju uhvatiti što bliže tlu,
- dijete baca loptu u zrak, pljesne rukama te uhvati loptu prije nego što padne na tlo,
- dijete baca loptu o pod, pljesne rukama te ju uhvati,
- dijete baca loptu o zid dvjema rukama i hvata loptu dvjema rukama kako ne bi pala na tlo,
- dijete baca loptu jednom rukom o zid i hvata ju prije nego što lopta dodirne tlo (Antić, 2018).

Vježbe za obuku dodavanja lopte u kretanju

- dijete dodaje i hvata loptu dvjema rukama te se kreće prema naprijed
- dijete dodaje loptu jednom rukom, hvata ju dvjema rukama i sve to radi u kretanju prema naprijed (Antić, 2018).

#### 2.5. Zaustavljanje lopte

Igrač dolazi u posjed lopti koja dolazi iz zraka, a koja je zbog brzine i snage teško uhvatljiva. Lopta se može zaustaviti jednom ili objema rukama. Pri čemu se let



lopte amortizira lagano zaobljenim prstima šake. Kod amortizacije ruke treba usmjeriti na način da se lopta odbije u prostor blizu igrača koji je zaustavlja. Kako bi lakše i brže došao do nje od protivničkog igrača (Tomljanović, Malić, 1982).

Primjeri sadržaja za zaustavljanje lopte:

- zaustavljanje lopte od zida,
- zaustavljanje lopte u mjestu,
- zaustavljanje lopte bacanjem u zrak.

#### *2.5.1. Zaustavljanje lopte od zida*

Svako dijete dobiva rukometa loptu. Loptu baca jednom ili s dvije ruke u zid te kada se lopta odbije prema njemu pokušaju ju pravilno zaustaviti jednom ili s dvije ruke.

#### *2.5.2. Zaustavljanje lopte u mjestu*

Svako dijete dobiva rukometa loptu. Loptu baca jednom ili s dvije ruke ispred sebe u pod. Kada se lopta odbije pokuša ju zaustaviti s jednom ili s dvije ruke.

#### *2.5.3. Zaustavljanje lopte bacanjem u zrak*

Svako dijete dobiva rukometnu loptu. Loptu baca s dvije ruke u zrak. Cilj je da dijete pokuša zaustaviti loptu s dvije ruke.

### *2.6. Preuzimanje lopte*

Lopta se predaje iz ruke u ruku suigrača. Izvodi se s obje ruke ili samo s jednom rukom. Najčešće se izvodi kada taktika igre nalaže da se lopta što sigurnije treba sačuvati od protivnika. Pri čemu let lopte treba biti što kraći (Tomljanović, Malić 1982)

Vježbe za obuku preuzimanja lopte:

- štafetno predavanje lopte sprijeda,
- predavanje lopte u krugu,
- štafetno predavanje lopte s rukama iznad glave.

### *2.6.1. Štafetno predavanje lopte sprijeda*

U ovoj igri sudjeluje 16 do 18 igrača. Odgojitelj djecu dijeli u više kolona. Čunj se postavlja deset metara od svake kolone. Prvi igrači u koloni u ruci imaju rukometnu loptu te na odgojiteljev znak trče oko čunja i vraćaju se natrag. U povratku predaju loptu sljedećem igraču koji vrši isti zadatak. Pobjeđuje ekipa koja prva završi štafetno trčanje i prenošenje lopte.

### *2.6.2. Predavanje lopte u krugu*

U ovoj igri sudjeluje 16 do 18 igrača. Odgojitelj djeci daje uputu da naprave krug. Loptu daje jednom djetetu te on započinje igru. Tempo predavanje lopte se stalno povećava. Cilj igre je predavanje lopte djetetu do sebe te preuzimanje lopte. Lopta ne smije pasti na pod.

### *2.6.3. Štafetno predavanje lopte s rukama iznad glave*

U ovoj igri sudjeluje 16 do 18 igrača. Odgojitelj djecu dijeli u više skupina. Prvi igrači u koloni u ruci iznad glave imaju rukometnu loptu te na odgojiteljev znak trče oko čunja i vraćaju se natrag. U povratku predaju loptu sljedećem igraču koji loptu preuzima s rukama iznad glave te vrši isti zadatak. Pobjeđuje ekipa koja prva završi štafetno trčanje i prenošenje lopte.

## *2.7. Šutiranje lopte*

Glavni cilj šutiranja u rukometu je postizanje gola. Zbog toga, zgoditak se smatra jednim od najvažnijih elemenata rukometne igre. Glavna razlika između šutiranja i dodavanja je ta što je lopta prilikom šutiranja snažnije upućena prema protivničkim vratima, a kod dodavanja suigraču snaga bačene lopte je kontrolirana (Antić, 2018). Na početku većina djece neće znati loptu baciti sa rukom iznad glave. Šutiranje dijelimo u tri faze učenja: početna ili inicijalna faza, prijelazna ili tranzitivna te završna. U prvoj fazi djeca guraju loptu. Samo lakat vrši guranje prema naprijed. Prilikom spuštanja lopte a noge su ispružene, a prsti rašireni. U drugoj fazi dolazi do malog zamaha i zbog toga u visini glave dolazi ruka s loptom. Potrebno je tijelo okrenuti prema ruci s koja izvodi bacanje, a

nogom učiniti korak naprijed. Ispuštanjem lopte ruka kreće prema naprijed i dolje. U trećoj fazi ruka kojom bacamo loptu radi zamaha gore i unazad. Lakat koji se nalazi blizu uha predvodi bacanje. Suprotna noga od bacačke ruke nalazi se naprijed te radi rotaciju tijela. Težina će se onda prenijeti sa stražnje na prednju nogu. Lakat se opruža prije puštanja lopte, a loptu prati bacačka ruka. (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić 2018).

Primjeri igara za šutiranje lopte:

- gađanje mete lopticom,
- bacanje lopte u krug,
- gađanje čunjeva u centru igrališta.

#### *2.7.1. Gađanje mete lopticom*

U ovoj igri sudjeluje 16 do 18 igrača. Djeca se raspoređuju u dvije skupine. Na zid postavimo mete koje djeca moraju pogoditi. Svaka ekipa ima tenisku lopticu s kojom gađaju metu. Pobjeđuje ekipa sa najviše bodova (Kovač, 2021).

#### *2.7.2. Bacanje lopte u krug*

U ovoj igri sudjeluje 16 do 18 igrača. Odgojitelj djecu podijeli u nekoliko skupina. Ispred svake ekipe odgojitelj nacrtan krug ili postavi obruč. Cilj je baciti lopticu u krug. Svaki pogodak ekipi donosi jedan bod. Ako loptica pogodi rub kruga pogodak se priznaje. Ekipa s najviše bodova pobjeđuje (Kovač, 2021).

#### *2.7.3. Gađanje čunjeva u centru igrališta*

U ovoj igri sudjeluje 14 do 16 igrača. Odgojitelj djecu dijeli u dvije skupine. Na sredini igrališta odgojitelj postavi čunjeve (2-4 čunja). Cilj igrača je pogoditi čunj, nakon pogotka igrač odlazi na začelje kolone, a loptica odlazi na drugu stranu te ju suparnička ekipa hvata. Pobjeđuje ekipa koja pogodi više čunjeva (Kovač, 2021).

Vježbe u mjestu s loptom:

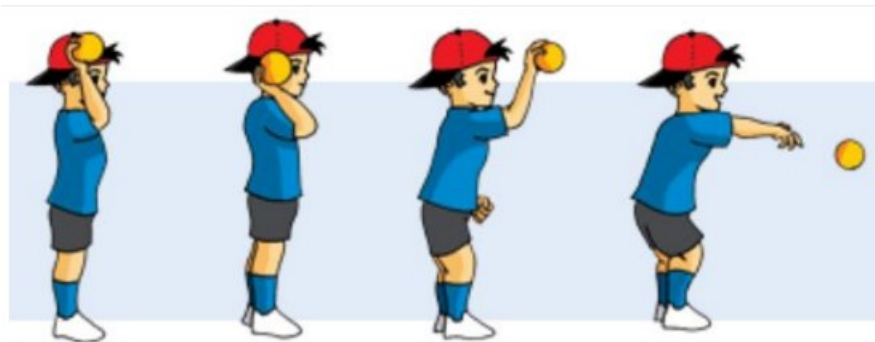
- dijete drži loptu u ruci te imitira udarac, rad ruku i zamašne noge,
- dijete postavlja stajnu nogu na oznaku, loptu drži iznad razine ramena i šutira na gol,
- dijete sa malog povišenja šutira na gol,

- trener dodaje loptu djetetu te ju šutira na gol.

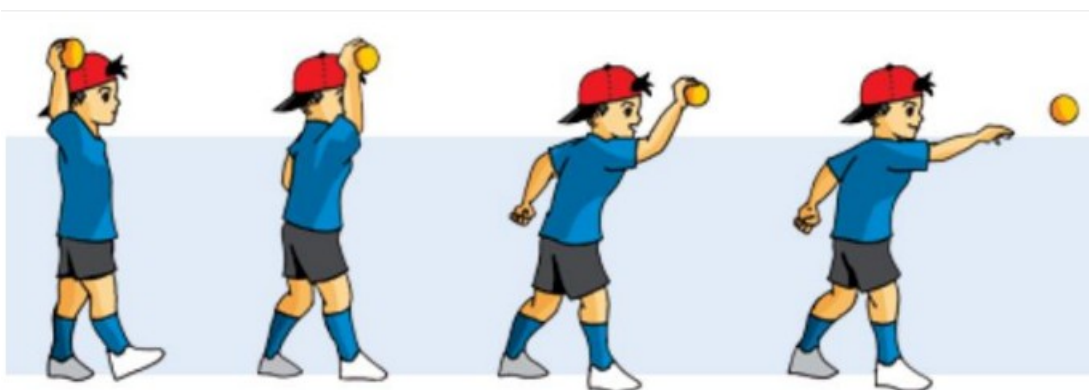
Vježbe u kretanju s loptom:

- lopta se postavi na malu kosinu zatim se lopta zakotrlja po tlu, nakon što dijete sustigne loptu, pobire ju te šutira na gol,
- dijete vodi loptu i šutira na gol.

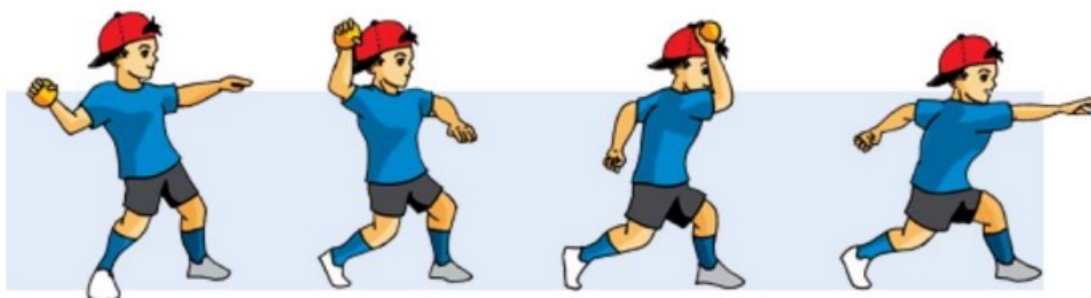
(Antić, 2018)



*Slika 6. Početno ili inicijalno šutiranje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 85)*



*Slika 7. Prijelazno ili tranzitivno šutiranje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 85)*



Slika 8. Završno šutiranje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 85)

## 2.8. Vođenje lopte

Rukometna igra odlikuje se brzim dodavanjima, kretnjama i brzim tranzicijama. Previše vođenje lopte usporava takvu igru. Kod djece se element vođenja lopte ne smije isključiti jer razvija osjećaj za loptu, odnosno razvija osjećaj za položaj lopte u prostoru. Loptu djeca mogu voditi u mjestu ili u kretanju, a odbijanje lopte od tla dijelimo na: u visini ramena, kuka i koljena. Koristi se u situacijama kontranapada, driblinga i pressing obrane. Nakon vođenja lopte ili držanja lopte igrač može napraviti tri koraka nakon čega ima tri sekunde da doda ili šutira loptu. Lopta mu se oduzima ako to ne učini u zadanom vremenu (Karišnik, Goranović i Valdevit, 1998 prema Antić 2018).

Prilikom vođenja lopte najveći izazovi djeci je manjak vremena od trenutka pada lopte da udari o pod do trenutka kada ju moraju uhvatiti. Učenje vođenja lopte dijele se u tri faze: početna, prijelazna te završna U prvoj fazi djeca drže loptu dlanovima jedno prema drugome. Kada udare u tlo nastavljaju dlanovima udarati loptu. Lopta ostvaruje kontakt sa podlogom blizu tijela, a nakon neuspjelog udaranja lopte visina odbijanja se smanjuje. Fokus je na lopti.

Za drugu fazu karakteristično je da se jedna ruka nalazi na vrhu lopte, a druga na dnu. Težina tijela je još uvijek na obje noge. Za odbijanje lopte laktovi trebaju biti ispruženi, a dlanovima se lupa lopta. Kontrolu gube nakon dva tri vođenja te im je pogled usmjeren prema lopti, ali povremeno podižu pogled.

U završnoj fazi jedna noga nalazi se ispred druge te se sa suprotnom rukom od noge koja je ispred izvodi vođenje lopte. Lopta se vodit u visini struka, a tijelo je nagnuto prema naprijed. Vođenje se izvodi prstima savijanjem u ručnom zglobu, na način da prilikom guranja lopte prema tlu ruka prati loptu. Kod ponovnog kontakta radi amortizaciju, te se tako stvara dobra kontrola lopte tj. djeca imaju mogućnost

prilagoditi jačinu odbijanja. Loptu će moći voditi i lijevom i desnom rukom te imaju sposobnost loptu voditi bez da gledaju u nju (Singapore Sports Council, 2016, prema Antić 2018).

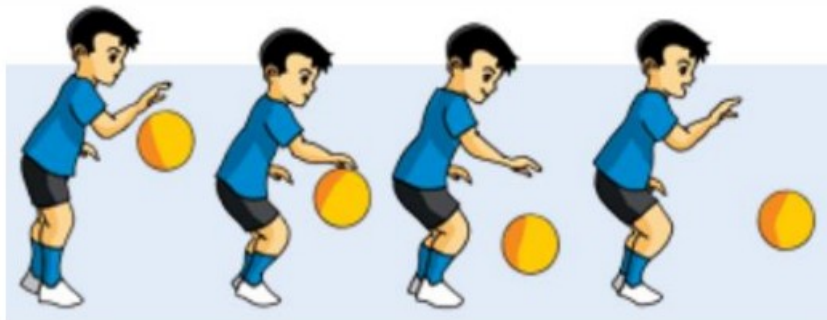
Vježbe za obuku vođenja lopte:

Vježbe vođenja lopte u mjestu:

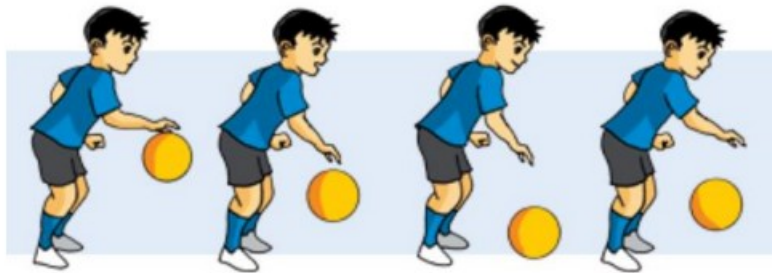
- dijete vodi loptu u mjestu dvjema rukama i hvata ju dvjema rukama,
- dijete vodi loptu u mjestu jednom rukom i hvata ju dvjema rukama,
- dijete vodi loptu u mjestu jednom rukom,
- dijete vodi loptu naizmjenično desnom i lijevom rukom u mjestu.

Vježbe vođenja lopte u kretanju

- dijete vodi loptu jednom rukom prema naprijed,
- dijete vodi loptu između čunjeva – slalom,
- dijete vodi loptu naizmjenično desnom i lijevom rukom (Antić, 2018).



*Slika 9. Početna faza vođenja lopte (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 129)*



Slika 10. Prijelazna faza vođenja lopte (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 129)



Slika 11. Završna faza vođenja lopte (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 129)

## 2.9. Varke

Pokreti ili kretnje kojima se stvara reakcija protivničkog igrača, ali ne vidi pravu kretnju igrača nazivamo varke. Dije se na lažne i stvarne. Prilikom izvedbe varke potrebno je zauzeti najbolji položaj kako bi varka bila što uspješnija. Kod lažne varke igrač protivnika dovodi u zabludu. Tada je varka uvjerljiva, izražena i duže traje. Stvarnu varku igrač mora izvesti da za protivnika to bude iznenađenje. Treba biti brza i imati malu amplitudu kretanja (Jelčić, 2019).

Primjeri igara za varke:

- vodi loptu i promjeni smjer,
- vodi loptu i pokušaj zaobići čunj,
- pokušaj proći pored prijatelja.

### *2.9.1. Vodi loptu i promjeni smjer*

Djeca su podijeljena u dvije skupine. Odgojitelj ispred svake skupine na pod postavlja liniju ravno te u lijevu ili desnu stranu. Dijete vodi loptu po liniji te u jednom trenutku pokuša promijeniti smjer prema lijevoj ili desnoj strani. Vraća se natrag te predaje loptu sljedećem.

### *2.9.2. Vodi loptu i pokušaj zaobići čunj*

Djeca su podijeljena u dvije skupine. Odgojitelj ispred svake skupine postavlja čunj na određenu udaljenost. Dijete vodi loptu do čunja te pokušava zaobići čunj. Vraća se natrag te predaje loptu sljedećem.

### *2.9.3. Pokušaj proći pored prijatelja*

Odgojitelj djecu dijeli u parove. Svaki par dobiva loptu. Svako dijete pokuša proći svojeg prijatelja. Dijete bez lopte pokušava zaustaviti prijatelja.



### **3. KRATKI OSVRT**

U današnje vrijeme djecu trebaju što više vremena izlagati sportu. Provođenje vremena u prirodi, parkovima na dijete ima veliki utjecaj. Samim izlaskom u šetnju za dijete i njegov razvoj napravili smo puno. U obrazovnim ustanovama svaki dan treba se provoditi bilo kakva tjelesna aktivnost. Trebamo biti dobar model provođenja tjelesne aktivnosti i osmišljavati razne igre kojima će djeca biti u pokretu. U ovom radu predstavili smo rukometnu igru kao dobar poticaj za bavljenje sportom. Rukomet ne razvija samo motoričke vještine, nego djeci pruža druženje i upoznavanje s drugima. Odlaskom na razna natjecanja djeca stvaraju sliku o svojem napredovanju i trudu. Upoznali smo se sa raznim elementima rukometa i vidjeli da savladavanje tih elemenata kroz razne igre može biti vrlo zanimljivo i zabavno za djecu.

## 4. ZAKLJUČAK

Elementi rukometne igre prikladne su za predškolce. Sadrže osnovne skupine pokreta (kretanje, pokrete baratanja predmetima i održavanje ravnoteže). Postoji veliki broj vježbi i igara koje su povezane sa rukometnom igrom te su djeci zanimljive i motivirajuće. Razvijanju manipulacijskih vještina kao što su hvatanje, dodavanje, bacanje i vođenje pridonosi lopta koja je osnovno sredstvo u rukometu. One su temelj za motoričko razvijanje djeteta. Rukometnom igrom razvijamo brzinu, snagu, koordinaciju, agilnost, preciznost i ravnotežu. Djeca upravo zbog velikog broja sadržaja vježbi uspješno izvode značajan broj rukometnih elemenata. To će im pomoći u razvoju sposobnosti za ostale sportove, a posebno u sportovima s loptom. Sudjelovanjem u različitim organiziranim kineziološkim programima pa tako i onima koji se temelje na elementima rukometne igre potiče se razvoj socijalne adaptacije koja je u njihovoj dobi jako važna.

## 5. LITERATURA

1. Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb
2. Čavlović, K. (2010). *Elementi rukometa u planu i programu za 4. razred osnovne škole* (diplomski rad). Učiteljski fakultet, Zagreb
3. Flander, M. ur.(1977). *Enciklopedija fizičke kulture-dodatak i rezultati*. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod.
4. Foretić, N., Burger, A., Rogulj, N. (2011). Primjena mini rukometa u nastavi TZK-a i školskom sportu. U I. Prskalo i D. Novak (ur.) 6. kongres FIEP-a Europe, zbornik radova „Tjelesna i zdravstvena kultura u 21.stoljeću - kompetencije učenika“, Poreč, 18. – 21. lipnja 2011. (str. 164 – 168). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
5. Hjorth, S. (2010). *Let's play Mini-Handball*. International Handball Federation.
6. Jelčić, A. (2019). Mini rukomet kod djece mlađe školske dobi (diplomski rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Pula
7. Karišnik S., Goranović S. i Valdevit Z.(nd) *Tehnika u rukometu*
8. Kovač, M. (2021). *Osnovne tehnike rukometne igre u predškoli* (završni rad) Filozofski fakultet, Split
9. Kanjugović, I., Ohnjec, K., Žnidarec Čučković, A. (2013) Organizacijski oblici rada na prijelazu iz mini rukometa u rukomet. U: Findak, V. Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: Poreč: 350 primjeraka, str 340. do 344.
10. Lorger, M., Bujan, M., Ovčarić, L. (2008) Motoričko-antropometrijski model mlade uspješne rukometašice u školskom sportu. *Zbornik radova (godina ljetne škole)* B. Neljak (Ur.) *Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. u Poreču str. 528 do 534. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
11. Rogulj, N., Foretić, N. (2007). *Škola rukometa, Znanstveno-sportsko društvo Grifon*, Split
12. Rogulj, N., Foretić, N. (2006). *Primjena igara u rukometnom treningu*. Zagreb: Gopal d.o.o

13. Singapore Sports Council(2016). *Object control skill for kids* Dostupno na: <https://www.myactivesg.com/read/2016/11/object-control-skills>, (pristupljeno 25.5.2023.)
14. Tomljanović, V., Malić, Z. (1982). *Rukomet-teorija i praksa*, Sportska tribina, Zagreb
15. Zvonarek, N., Tomac, Ž. (1999). *Mini rukomet*, Hrvatski rukometni savez. Zagreb

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Patricija Jalševac izjavljujem da sam samostalno izradila svoj završni rad pod naslovom *Elementi rukometa u predškolskoj dobi* uz konzultacije mentorice izv. prof. dr. sc. Marije Lorger te gore navedenu literaturu.

POTPIS: \_\_\_\_\_