PRIMJENA ELEMENATA TEHNIKE RUKOMETNE IGRE U RADU SA DJECOM

Za sve razrede u periodu od 13.3 do  27.3 2020 godine

Petak 13.3.2020 razredi I1, IIB2, 41,III2

Utorak 17.3. Razredi III2, Ibc, 31 III1, IIIbd,

Srijeda 18. 3. Razredi 11 12, IV1

Četvrtak 19.3 Razredi 41,IIb2,

Petak 20.3.2020 razredi I1, IIB2, 41,III2

Utorak 24.3. Razredi III2, Ibc, 31 III1, IIIbd,

Srijeda 25. 3. Razredi 11 12, IV1

Četvrtak 26.3 Razredi 41,IIb2,

Petak 27.3.2020 razredi I1, IIB2, 41,III2

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

Dodavanjase  dijele na: ∙ kratka i duga; ∙ direktna i odbijajuća od poda; ∙ prema naprijed i bočno ∙ izvedena u mjestu i kretanju. Da bi dodavanje bilo uspješno i kvalitetno ono treba biti pravovremeno, nepredvidivo, precizno i brzo. Dakako od iznimne važnosti je i hvatač lopte jer ako primi loptu nekvalitetno, samo dodavanje gubi svoju svrhu.

Tehnika dodavanja lopte Prema položaju ruke razlikujemo tri vrste dodavanja: ∙ kada je lopta iznad zgloba ramena ∙ kada je lopta ispod zgloba ramena ∙ kada je lopta sa lijeve ili desne strane od tijela.

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

Također šutiranja možemo podjeliti s obzirom na poziciju u igri s koje se upućuje udarac: ∙ šutiranje sa vanjskih pozicija ∙ šutiranje sa krilnih pozicija ∙ šutiranje sa pozicije kružnog napadača

Tehnika osnovnog udarca Igrač se nalazi u raskoračnom stavu tako da je naprijed suprotna noga u odnosu na ruku s kojom izvodi šutiranje. Težina tijela je prebačena na stražnju nogu. Ruka u kojoj