

MINI RUKOMET

UVOD

Mini rukomet je sportska igra namijenjena najmlađim uzrastima. Služi za razonodu djece i za uvođenje u sportsku igru "rukomet", u trenažnom procesu. Svojim pravilima i dimenzijama igrališta prilagođen je uzrastu djece. Mogu ga primjenjivati dječaci i djevojčice od 7 do 12 godina starosti.

Mini rukomet je u nekim zapadnim zemljama izrazito popularan, a djeca u mlađim razredima osnovne škole prihvatila su ga kao osnovnu igru (nešto slično kao kod nas igra graničara). Najviše se igra u Norveškoj, Danskoj i Švedskoj, gdje je poprimio i savezni karakter. Financiraju ga roditelji, pa su utakmice obično praćene velikim brojem navijača. Igralište se može napraviti na manjem prostoru (primjerice na košarkaškom terenu ili u manjim dvoranama kakve su česte u našoj državi). U gore navedenim zemljama igrališta mini rukometa napravljena su u velikim dvoranama, gdje su na jednom rukometnom igralištu ucrtana dva do tri takva igrališta.

Kod nas treba raditi na većoj popularizaciji te igre i primjenjivati je najviše u osnovnim školama od I. do IV. razreda. Rukomet je u odnosu na ostale sportske igre jednostavan, jer se može igrati s manjim brojem svladanih motoričkih navika. Lako se i brzo svladavaju osnovni elementi tehnike i taktike. Preko rukometa najlakše se stvara tzv. "osjećaj za loptu". Igra graničara koja se najčešće primjenjuje kod nas u mlađim razredima osnovne škole, dobra je, jer se može uključiti veliki broj djece na relativno malom prostoru. Praksa je pokazala da su djeca dosta pasivna u toj igri. Često se primjenjivala i kao uvod u rukomet. Pokazalo se da učenici, kad započnu s rukometom, nerijetko "gađaju" golmana na голу što je navika upravo iz spomenute igre graničara.

Mali rukomet može nadomjestiti navedene nedostatke. Pravila su takva da dirigiraju visok intenzitet prirodnih oblika kretanja: trčanja, skakanja i bacanja.



OKVIRNI PROGRAM RADA

Rad s najmlađima treba planirati tako da obuhvaća što više dinamičnih pokreta. Vrlo je štetno početi rad u rukometu sa statičkim zonama. U tom slučaju vrlo rano će se naviknuti na pasivna, statička kretanja.

Današnji suvremeni rukomet postao je izrazito brz, pa stoga u početku rada treba inzistirati na igri čovjeka; tom prilikom izričito zahtijevati "čuvanje" igrača u obrambenom stavu, na prstima stopala, sa zgrčenim koljenima. Time će se steći navike igrača na pokretljivost i na brzi prijelaz iz jednog u drugi smjer kretanja. Djecu treba naučiti postavljanju između svoga gola i protivničkog igrača u obrani, razvijati im osjećaj povremenog i pravovremenog istrčavanja ispred protivnika (pokrivanje igrača) s presijecanjem lopte.

U napadu igrača bez lopte potrebno ih je naučiti oslobađanju od protivničkog igrača brzom fintom tijela u jednu i prijelazom u drugu stranu prema lopti; igrača s loptom naviknuti na brzo pronalaženje suigrača pogledom po cijelom terenu u trokoraku, s dodavanjem slobodnom igraču ili nakon prelaska protivničkog igrača fintom (kada su svi suigrači "pokriveni").

Hvatanje i dodavanje lopte nužno je raditi u kretanju s promjenom brzine i pravca kretanja sa i bez ometanja drugog igrača. Uvijek inzistirati na brzom prelasku lopte iz dvije u jednu ruku, iznad visine glave. Ovo se osobito odnosi na djevojčice, koje su sklone držanju lopte u visini ramena.

Vođenje lopte raditi s promjenom smjera i brzine kretanja, s naglaskom na pogledu prema naprijed. Djeca u tom uzrastu vole često voditi loptu s pogledom u pod, te stoga valja od početka raditi na sprečavanju takvih pojava.

PRIMJER VJEŽBI SPECIFIČNIH ZA MINI RUKOMET

Vježbe dodavanja, hvatanja, oduzimanja lopte i kretanja u obrani

- Igrači su u trojkama prebrajani brojevima od 1 do 3. Broj 1 dodaje loptu broju 2, ovaj broju 3, a on broju 1. Raditi na polovici igrališta. Inzistirati na neprestanom kretanju svih igrača na prstima, na brzom prebacivanju lopte u jednu ruku i traženju pogledom suigrača koji treba mijenjati položaje. Vježba se mora raditi sa 4 ili 5 igrača.
- Ista vježba kao prethodna, samo što svaki igrač ima svog pratioca koji ometa dodavanje bez prekršaja u obrambenom stavu. Naglasak je na oslobađanju od pratioca fintom tijela.
- Na jednoj polovici igrališta dodavaju se dvije grupe po 4 učenika, svaka sa svojom loptom. Na znak, jedna grupa (koju odredi trener) ostavlja svoju loptu na podu, a svaki igrač preuzima jednog iz suprotne grupe; na drugi znak obrnuto. Naglasak na "pokrivanju" igrača.
- Igrače podijeliti u 2 veće skupine. Zadatak je da jedna skupina izvrši između sebe 10 dodavanja. Kada to učine, dobivaju 1 poen, te daju loptu protivnicima. Ako druga grupa oduzme loptu, odmah ista nastavlja s dodavanjem i brojanjem. Prije početka odrediti koji će igrač "čuvati" određenog igrača.
- Brzo trčanje s dodavanjem lopte po cijeloj dužini igrališta povezano s udarcem na gol, u parovima, trojkama ili četvorkama.

- Ista vježba, samo što na sredini igrališta jedan igrač ometa dodavanje, ako se dodavaju parovi, dva igrača, ako se dodavaju trojke, odnosno tri igrača za četvorke. Obratiti pozornost igrača koji ima loptu, na promatranje slobodnog mu suigrača.
- Tri protiv tri. Tri igrača kreću se brzo, dodavajući loptu, s jednog prema drugom голу. Na sredini igrališta dočekuju ih tri igrača u obrambenom položaju. Oni pokušavaju uzeti loptu bez prekršaja. Zahtijevati od igrača s loptom dodavanje slobodnom igraču; ukoliko takvih nema, rješavati se igrača fintom simuliranja dodavanja u jednu stranu, udarcem lopte o pod te prolazom na drugu stranu. Igrač, koji primi loptu oko linije slobodnog bacanja, puca prema голу.
- Tri ili četiri igrača kreću s centra dodavanjem lopte. Tri metra od njih nalazi se isto toliko obrambenih igrača. Igrom čovjek na čovjeka pokušati oduzeti loptu bez prekršaja. Igrači napada imaju zadatak osloboditi se pratioca fintom te završiti udarcem na gol s linije golmanovog prostora.
Napomena: vježbu raditi bez vođenja lopte.
- Jedan igrač se kreće prema naprijed, mijenjajući pravac kretanja. Drugi igrač ga prati licem okrenut prema njemu, s rukama na leđima, nisko sa savijenim koljenima. Naglasak na rad nogu. Na znak se igrači mijenjaju.
- Ista vježba kao prethodna, samo što pratilac ima ruke naprijed, te povremeno odgurava rukama svoga para, ne dopuštajući mu da ga prođe.
- Igrač vodi loptu, a drugi ga prati u niskom obrambenom stavu te mu pokušava izbiti loptu.
Napomena: od igrača koji vodi loptu, tražiti da ne gleda u pod, već naprijed.
- Rad u trojkama. Jedan se igrač kreće, skipajući u mjestu s loptom u ruci. Drugi igrač u stavu prati trećeg koji, oslobađajući se fintom od pratioca, trči prema lopti, hvata je i vraća prvom igraču. Vježbu ponavljati više puta, a na znak igrači mijenjaju "uloge".

Sve navedene vježbe dodavanja i hvatanja lopte raditi u kretanju, bez usporavanja i zaustavljanja kod primanja lopte. Sva obrambena kretanja igrača raditi u obrambenom stavu sa savijenim koljenima, tijelom nagnutim prema naprijed.

ZAKLJUČAK

Iskustva su pokazala da djeca od 7 do 12 godina rado i s oduševljenjem prihvaćaju mini rukomet jer je svojim dimenzijama i pravilima prilagođen uzrastu. Kod mlađih učenika (primjerice od 7 do 9 godina) preporučljivo je da se ne inzistira strogo na pravilima duplog vođenja i učinjenim koracima, a kod svakog prekida igre primjereno bi bilo objasniti djeci razlog prekida i što činiti nakon toga. Djeca vole natjecanja pa je poželjno organizirati susrete između razreda i škola počevši već u prvim razredima osnovne škole.

Redovitom primjenom mini rukometa djeca stječu navike pokretljivosti u igri, jer su najvećim djelom igre na prednjem dijelu stopala, što im omogućuje bržu prilagodbu kod prelaska na veliki rukomet. Loptu nauče primati u kretanju, pogledom tražiti igrača prije dodavanja, preći igrača varkom, brzo promijeniti pravac kretanja, zauzeti pravilan obrambeni stav, te niz elemenata koji će im pomoći u daljnjem učenju rukometnih vještina.

Preporuka je da se nakon završetka faze mini rukometa, a prilikom prelaska na standardnu igru rukometa, djeca prilagođavaju igrom u obrambenoj formaciji 3:2:1, jer se pokazalo da je ta obrana najpokretljivija i prilagodljiva brzom prelasku u fazu dinamičkog napada, a takav način igre je po intenzitetu kretanja najbliži igri čovjeka, koju su do tada primjenjivali.