



МИНИ РУКОМЕТ



УЛОГА И ЗНАЧАЈ МИНИ РУКОМЕТА

- ~ ЕХФ пре више од десет година почиње са пропагирањем **МИНИ РУКОМЕТА** који је посебно занимљив деци узраста од 7-11 година
- ~ У рад се укључују школе, клубови, општине са циљем да се омогући даљи развој **МИНИ РУКОМЕТА** и рукомета у целини.



~ **МИНИ РУКОМЕТ** са једне стране изазива уживање код деце и позитивно искуство а са друге стране односи се на методику и дидактику подучавања спорта за децу основног образовања. Мини рукомет је због тога одговарајући за школу (у виду секција) али и за разне фестивале и кампове.

~ **МИНИ РУКОМЕТ** је игра која задовољава природну дечију потребу за покретом а има задатак да подстакне малу децу на физичку активност :



- Трчање
- Бацање
- Хватање
- Скакање на једној ноzi
 - Равнотежа
- Самостална игра
 - Скок
 - Ход
- Скакутање наоколо
 - Ротирање
 - Дриблинг
- Игра са осталима



МОГУЋНОСТ АПЛИКАЦИЈЕ МИНИ РУКОМЕТА У НАСТАВНЕ И ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ У ШКОЛАМА, ПОСЕБНО У НИЖИМ РАЗРЕДИМА (I до IV) ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

- Обзиром да већина школа располаже кошаркашким теренима, апликација овог пројекта подразумева да се кошаркашки терен скрати за око 2,5м са обе стране. Тиме би постојећи полукруг (три поена) постао голманов простор. Линију пенала не треба посебно обележавати.
- Основна намера овог пројекта је да се омогући деци да се играју рукомета и на тај начин стичу права рукометна искуства.



ОСНОВНА МЕТОДСКА УПУСТВА

- Учењу нових техничких елемената требају претходити квалитетне методске предвежбе којима ћемо, одмах у почетку, утицати на смањење великих грешака при њиховом извођењу. У почетку, нагласак је на учењу једноставних и деци од раније познатих елемената по принципу поступности, а усвајањем једноставних елемената, полако их почињемо слагати у логичне целине (нпр. хватање лопте, вођење, шут на гол са земље) те након тога уводимо "ометајуће факторе" (одбрамбеног играча, убрзавање извођења вежбе...)
- У узрасту од 7-11 година деца највише уче помоћу методе демонстрације. Тешко је, у овом узрасту, очекивати од деце толико квалитетну демонстрацију основних техничких елемената.
- Приступ према деци која неправилно изводе техничке елементе треба бити критичан и треба их мотивисати. Деци треба указати на грешке, али их истовремено и похвалити кад исправе одређену грешку, уливати им поверење, мотивисати их за рад и напредак.
- Методичке предвежбе не радимо само код учења новог елемента, већ их примијењујемо до усвајања неког од техничких елемената. Морамо истакнути познату ствар да сва деца нису иста. Нека ће од прве схватити неку вежбу, док ће другима за то требати много већи број понављаја, зато у раду са најмлађима, не сме се одустати од примене квалитетних методичких предвежби.

МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА ЕЛЕМЕНАТА ТЕХНИКЕ У МИНИ РУКОМЕТУ

- Под **техником** подразумевамо **начин испуњавања конкретних и најрационалнијих покрета у једном одређеном низу.**
- **Процес усвајања потребног кретања у рукомету представља техничку припрему играча.**



Техничка припрема представља базу за адекватно, успешно презентирање рукометне игре.

Ниво техничке припремљености зависи од узраста, односно дужине времена активног играња, квалитета стручног рада и способности играча.

- Висок ниво техничког мајсторства даје могућност да се успешније искористи физичка, тактичка и психолошка предност играча.

ПОДЕЛА ТЕХНИКЕ

Технику рукометне игре могуће је поделити на кретања :



- БЕЗ ЛОПТЕ и
- КРЕТАЊА СА ЛОПТОМ



ТЕХНИКА КРЕТАЊА БЕЗ ЛОПТЕ

У нападу :

- Основни став
- Основно кретање
- Стартна и основна брзина
- Скокови
- Приземљења

У одбрани :

- Одбрамбени став
- Кретање у одбрамбеном ставу
- Промене смера кретања у одбрамбеном ставу
- Прелаз из кретања у одбрамбеном ставу у основно кретање
- Заустављање и приземљење након одбрамбених акција

ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ С ЛОПТОМ У МИНИ РУКОМЕТУ



- Држање лопте
 - Хватање
 - Додавање
 - Вођење
- Шутирање на гол



~ Елементарни шутеви (бочни, чеони, мађарац)

~ Сложени шутеви (скок шут у даљ, скок шут у вис, ерет)

~ Комбиновани шутеви (шут у паду, шрауба, шутирање лобовањем)



- Финтирање
- Блокирање



ТЕХНИКА ГОЛМАНА

~ Технику голмана чине:

- Кретања
- Постављања
- Хватања лопте
- Падови и бацања
- Одбијање лопте
- Финтирања, вођења
- Предаја лопте у игри



~ Врсте одбрана:

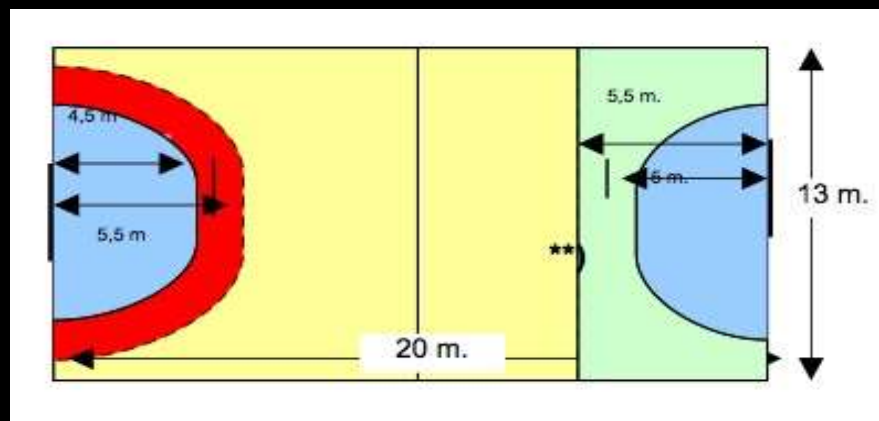
- Одбрана ниских лопти
- Одбрана полувисоких лопти
- Одбрана високих лопти
- Одбрана са крилних позиција
- Одбрана лепезом

ПРИМЕР ПЛАНА ЧАСА МИНИ РУКОМЕТА У НИЖИМ РАЗРЕДИМА ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ДЕО ЧАСА	%	ОБЛИК ИГРЕ И ВЕЖБАЊА	СКИЦА (а)	СКИЦА (б)
УВОД	10%	а) Игра боја Ученици се крећу слободно по сали. На команду вође треба што је могуће брже додирнути одређену боју (линија, предмета)		
	10%	б) Игра хватања са спасавањем Ученик покушава да ухвати што више ученика. Ухваћени ученик остаје да стоји у раскорачном ставу. Може бити спасен ако саиграч пузи кроз ноге.		
ГЛАВНИ ДЕО ЧАСА	20%	а) Донеси лопту Парови : Свако на смену доноси по лопту са сектора на другом крају сале. Који пар има највише лопти		
	20%	б) Трка бројева Група од четворо : сваки играч има лопту. Прозвани бројеви окружују њихову групу. Њима притом носе или докотрљају лопту.		
ЗАВРШНИ ДЕО ЧАСА	40%	а) Такмичарски транспорт 1 Група А покушава да пренесе што више лопти у кутију Б. Група Б обрнуто. Након извесног времена игра се зауставља и броје се лопте б) Такмичарски транспорт 2 Иста игра као предходна. Половина тима само сме да се помера по једној половини сале. На средини сале лопте мора да се предају партнеру који сме да их носи до циља		

ПРАВИЛА МИНИ РУКОМЕТА

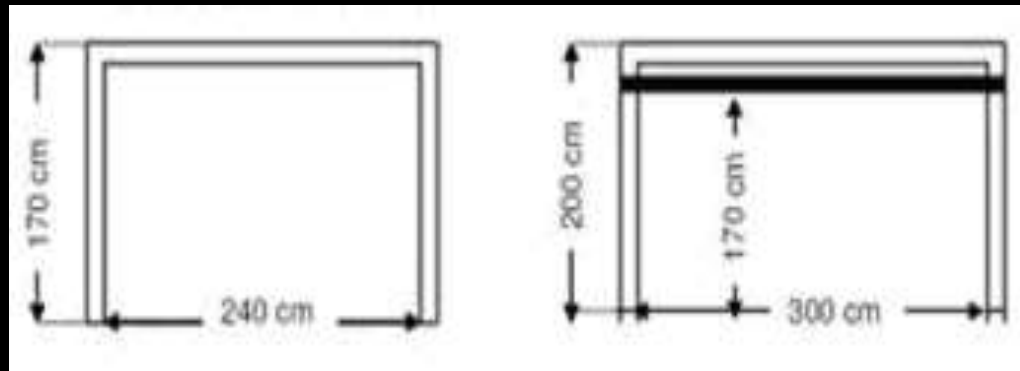
- Димензије мини рукометног игралишта су 20 метара дужине и 13 метара ширине



- Област гола је део терена ограничен гол линијом и линијом полукружног облика, радијуса 5м од средине гол линије
- Линија слободног бацања је испрекидана (размак испрекиданих делова је 15цм) у облику је полукруга радијуса 7-8 м од средине гол линије
- Линија за извођење пенала је дужине 1м паралелна је са гол линијом, налази се 5,5м од средине гол линије и смештена је између бочних линија
- Централна линија повезује централне тачке обе бочне линије
- На бочним линијама на раздаљини од 4,5 м од њиховог спајања са гол линијама, и под правим углом налазе се линије за замену играча које се пројектују ван терена
- Терен може бити напољу и унутра. Ако се налази напољу може бити травнат, утабана земља, бетон и шљака.

ГОЛОВИ

- Димензије голова на службеним утакмицама су 2,40 x 1,60м. Уколико се играју појединачне пријатељске утакмице могу се користити и голови димензија 300x170 цм (са попречном гредом, рекламом или сл.)



ЛОПТА

- Лопта је сунђераста, обима 44-49цм и тежине 220 гр



ВРЕМЕ ТРАЈАЊА ИГРЕ

- Препоручено време за игру је 2 x 10 минута са паузом од 5 минута

ИГРАЧИ И ПОЧЕТАК ИГРЕ

- Тим се састоји од 12 играча од којих 6 (5+1 голман) смеју бити присутни на терену. Преосталих 6 су замене. Голман носи број 1 а остали од 2 до 12
- На почетку утакмице оба тима морају имати најмање 4 играча од којих је један голман.
- На звук пиштаљке лопта се убацује у игру од стране голмана тима који поседује лопту. Сви играчи оба тима морају бити на својим половинама терена (уколико нису игра се понавља). После полувремена тимови мењају стране и голман другог тима убацује лопту у игру.

СУДИЈЕ

- Све игре требају бити контролисане од стране двојице званичника: судије и помоћног судије. Помоћни судија води рачуна о времену и свира у пиштаљку за време полувремена и да означи крај утакмице. Води рачуна о броју голова и прати да ли су вршене коректне замене. Судија одређује правила и његова одлука је коначна.

ЗАКЉУЧАК

- Увођење мини рукомета у наставне и ваннаставне активности деце млађег школског узраста је изузетно корисно и веома једноставно.



- Једноставност се огледа у томе што МИНИ РУКОМЕТ није ништа друго него рукомет који је већ познат, незнатно измењен.
- МИНИ РУКОМЕТУ СЕ ТРЕБА ПОСВЕТИТИ ВЕЋА ПАЖЊА што ће довести до даљег развоја рукомета у целини.







STUDENTSKI
GRAD

25

Speed Up

RK STUDENTSKI GRAD
BEOGRAD
KASTRATOVIĆ

8

STUDENTSKI
GRAD

















