

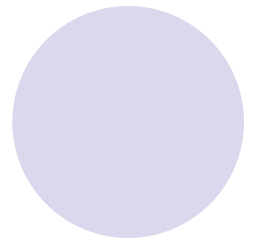
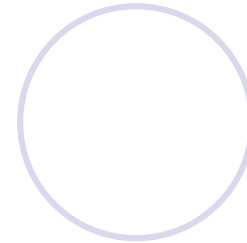
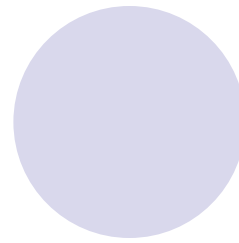
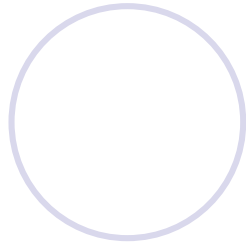
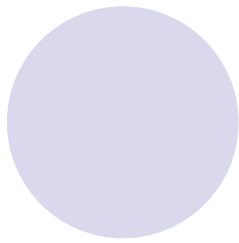
*Upoznavanje sa terenom za mini  
rukomet,  
mini rukometna pravila*

*“Doživljaj umesto  
rezultata!”*

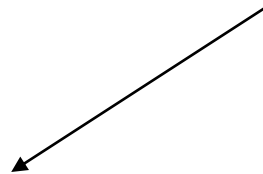


*Mini rukomet = animacija = prvo iskustvo  
sa loptom = koordinacione sposobnosti =  
napredovanje u socijalizaciji u timskom  
sportu*

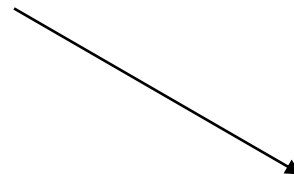




*Cilj (7-10)*



*Igračko i višestrano učenje pokreta*



*Sakupljanje iskustava pokreta  
u što više sportova*

# *Cilj (10-12god.)*

*Usvajanje grubih oblika različitih tehnika u rukometu kao što su:*



*Poboljšanje koordinacionih sposobnosti,  
koje su usko povezane sa učenjem tehnike.*






*Tehnike za rešavanje motoričkih sposobnosti:*

*Vođenja, hvatanja, dodavanja,*

*Šutiranja na gol kao i specijalne tehnike pokreta.*



-  *Ako su koordinacijske sposobnosti naučene, onda početnik uči brže i lakše nove pokrete.*
-  *Pri izgradnji rukometa kao igre u prvom planu stoji šutiranje na gol pa se tek kasnije uvodi postupak odbrane.*
-  *Sprečiti golove je lakše nego ciljati na njih.*



## *Glavni elementi na koje treba obratiti pažnju za izgradnju rukometa kao igre, jesu:*

---

- Igra sa loptom i šutiranje na gol su najbitniji;*
- Igra 6:6 previše je zahtevna za decu. U standardnim situacijama koje su obuhvaćene (2:1, 3:2) učenik stiče sposobnost za igru;*
- Poboljšanje koordinacijskih sposobnosti;*
- Naučeni elementi se uvek primenjuju u igri 4:4 ili 5:5 plus golman;*
- Varljivo dodavanje, sigurnost dodavanja, igra bez lopte, rad nogu u napadu i odbrani*





*Ciljevi nastave u starosti od 10-14 god.  
se mogu rezimirati na sledeći način:*

# Tehnika / koordinacija:

---

- *Vođenje*
- *Dodavanje / hvatanje*
- *Varijante dodavanja*
- *Tehnike šutiranja*
- *Skok šut*
- *Zalet*
- *Fintiranje*
- *Tehnika odbrane*
- *Blokiranje*
- *Odbrana golmana*

**Sportartikel/and**



# Taktika:

---

- *Primena u situaciji igre 2:1*
- *Dodavanje lopte u pokretu*
- *Efikasnost u realizaciji gola*
- *Obezbeđivanje prostora*
- *Slobodno trčanje/pokrivanje*
- *Opažanje: dodavanje slobodnom saigraču*
- *Pokrivanje čoveka*
- *Ofanzivno pokrivanje prostora*
- *Svaki igrač igra na svojoj poziciji*

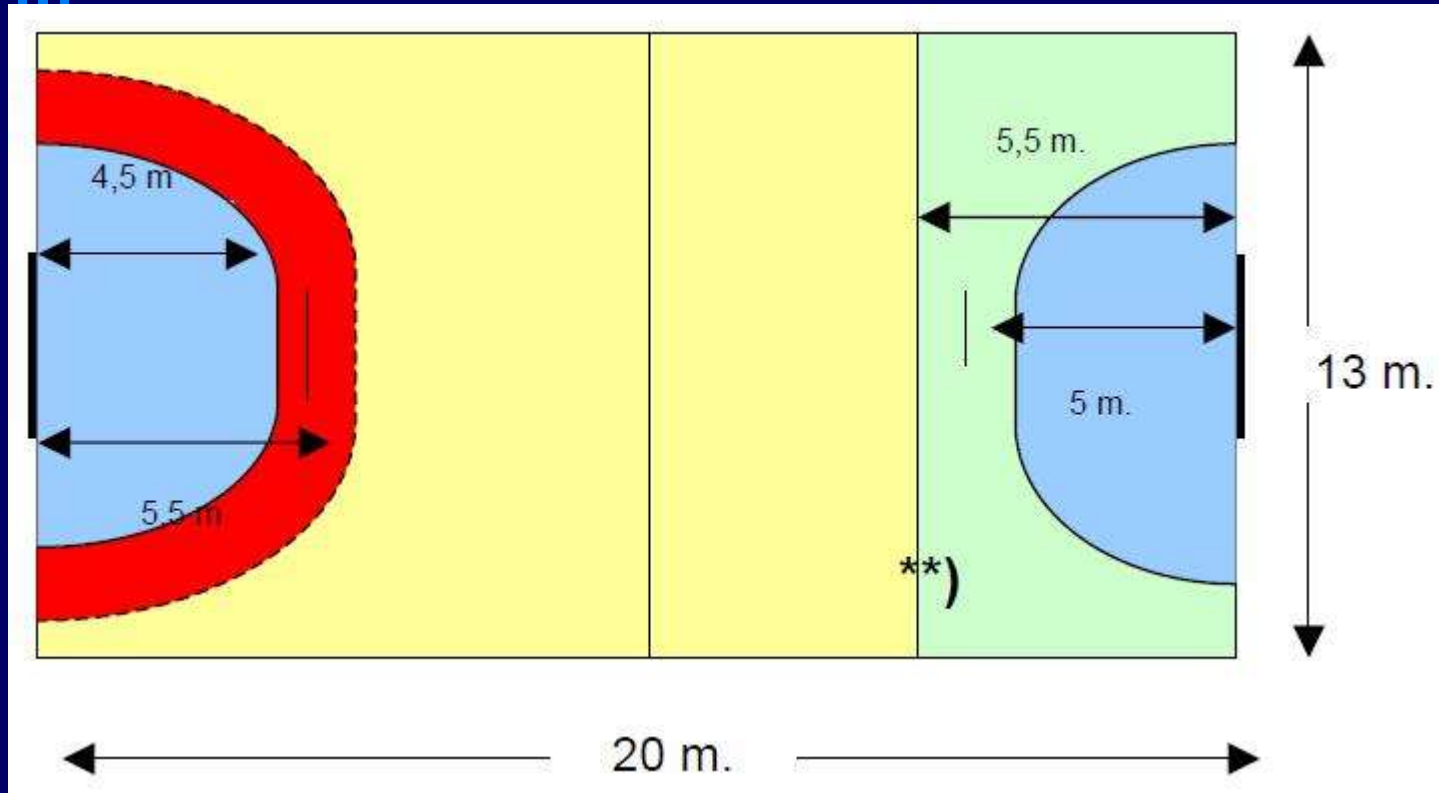
# *Kondicija (motoričke sposobnosti)*

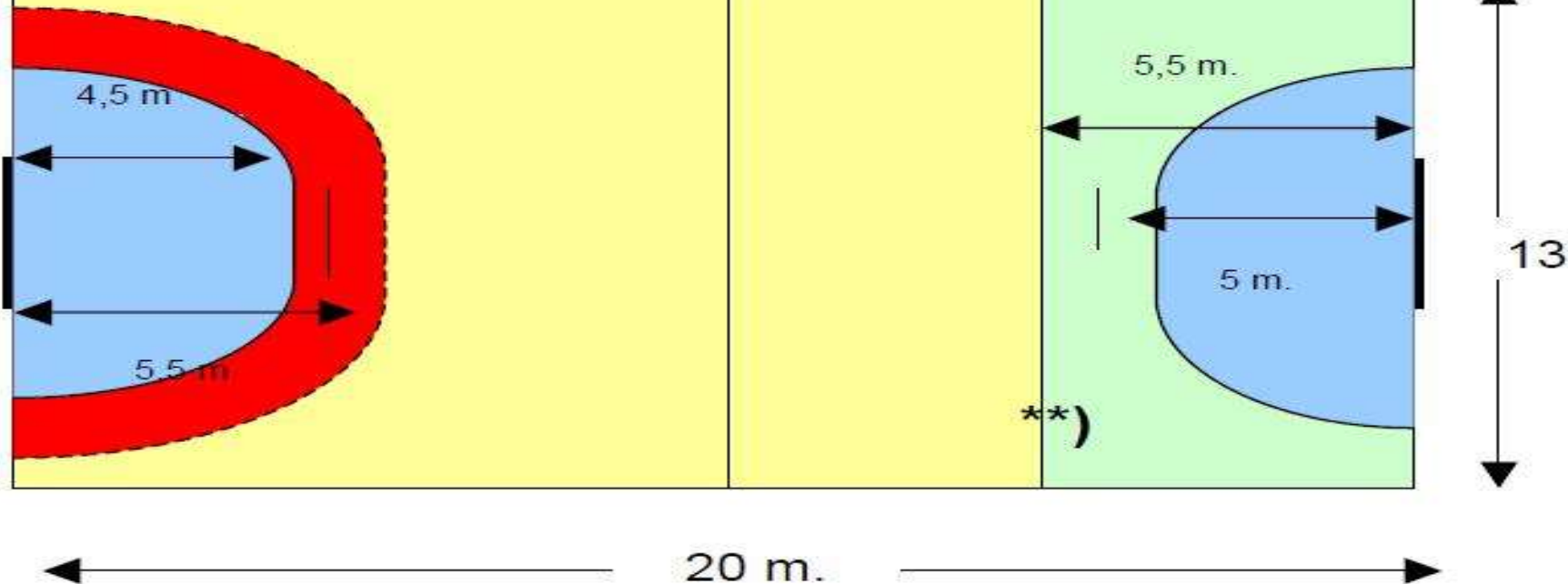
---

- *Brzina (metoda ponavljajućih opterećenja, metoda intervalnog rada)*
- *Izdržljivost (nikakav anaerobni trening, obim nasuprotintenzitetu. (minut trčanja po starosnoj godini, metoda trajanja))*
- *Snaga (dinamički trening na i sa spravama, jačanje trbušnih i leđnih mišića)*
- *Preciznost (gađanje, ciljanje, preciznost u mestu i kretanju, preciznost u pokretnu i nepokretnu metu)*
- *Kordinacija*
- *Ravnoteža*
- *Fleksibilnost (gipkost) – vežbe povećanih amplituda, pokreta*

TEREN

# *“Skica terena”*





- *Oblast gola je deo terena ograničen gol linijom i linijom polukružnog oblika, radijusa 4,5m od svake gol linije*
- *Linije slobodnog bacanja je isprekidana (razmak isprekidanih delova je 15 cm)*
- *Linija za izvođenje penala je dužine 1m, paralelna je sa gol linijom, nalazi se 5m od svake gol linije i smeštena je između bočnih linija*
- *Teren može biti napolju i unutra. Ako se nalazi napolju, može biti travnat, utabana zemlja, beton ili šljaka*
- *Linije treba biti 5 cm široke i jasno uočljive*



# *Lopta*







- *Lopta je sferasta, obima 48-50cm i težine 220gr.*
- *Za svaku zvaničnu utakmicu obezbeđuju se dve lopte koje moraju biti dostupne sudiji od strane domaćeg tima, osim u prilikama kada se igraju finala i tada se za lopte brine određena olimpijska federacija.*



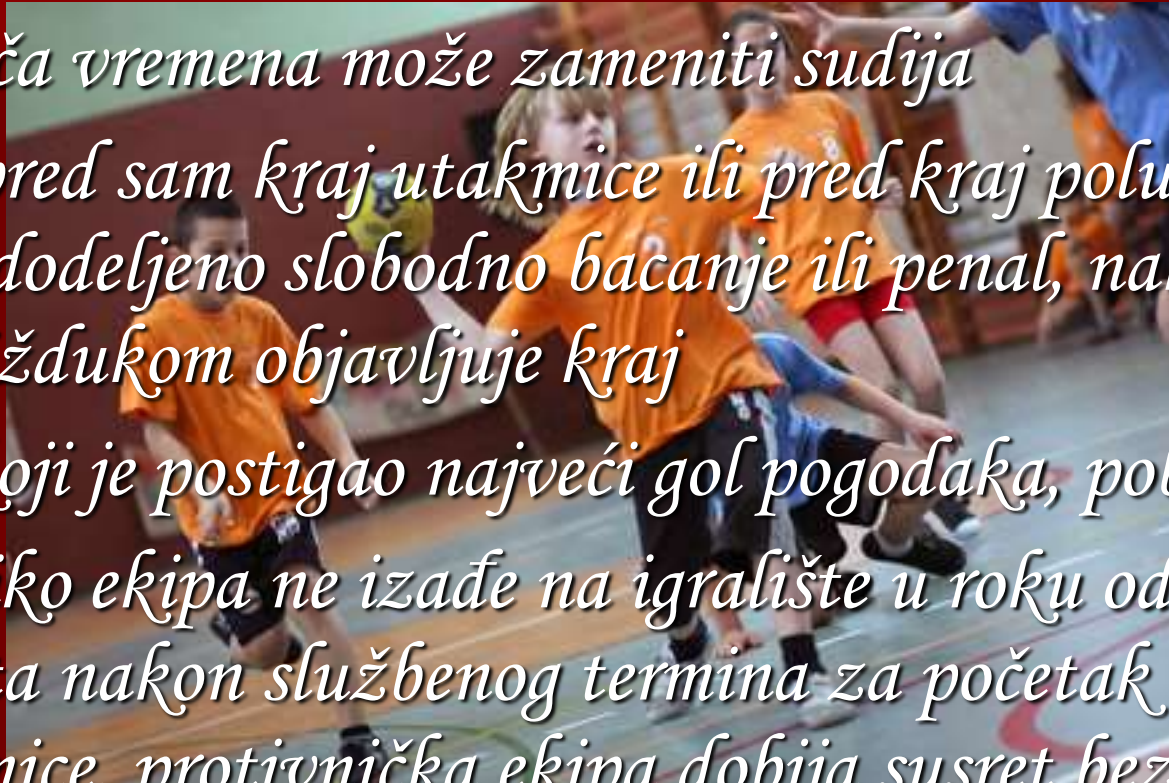
# Igra

---

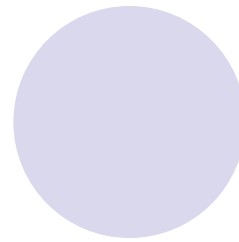
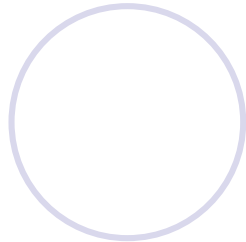
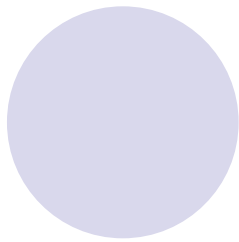


- *Preporučeno vreme za igru je 2x10 minuta sa pauzom od 5 minuta.*
- *Dužina trajanja utakmice se može menjati u zavisnosti od vrste takmičenja, pravila...*
- *Sudija u prisustvu oba kapitena baca novčić. Pobjednik bira gol ili pravo na loptu.*
- *Na zvuk pištaljke lopta se ubacuje u igru od strane golmana tima koji poseduje loptu*
- *Posle poluvremena, timovi menjaju strane i golman drugog tima ubacuje loptu u igru*
- *Sudija odlučuje da li će i kada igra biti prekinuta ili započeta*
- *Ekipni time-out može se iskoristiti tokom utakmice u trajanju od 30 sekundi*
- *Kraj utakmice se označava konačnim zviždukom merača vremena*

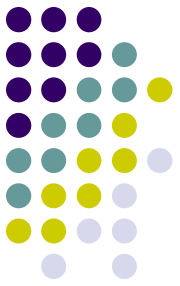
- *Merača vremena može zameniti sudija*
- *Ako pred sam kraj utakmice ili pred kraj poluvremena bude dodeljeno slobodno bacanje ili penal, nakon toga se zviždukom objavljuje kraj*
- *Tim koji je postigao najveći gol pogodaka, pobeđuje*
- *Ukoliko ekipa ne izađe na igralište u roku od 5 minuta nakon službenog termina za početak utakmice, protivnička ekipa dobija susret bez borbe (5:0)*



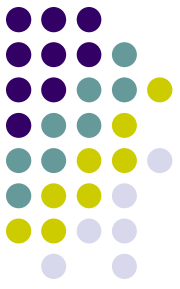
Igrači



- *Tim se sastoji od 12 igrača od kojih 6 (5+1) smeju biti prisutni na terenu. Preostalih 6 su zamene*
  - *Golman nosi broj 1 a ostali od 2-12*
  - *Za vreme utakmice, samo 12 igrača iz oba tima i 2 zvanična lica smeju biti prisutni u zoni zamene*
  - *Zamena može ući u igru kroz zonu zamene u bilo koje vreme i kad god je potrebno, bez prekidanja igre ili neke posebne najave od strane sudije, pod uslovom da je smenjeni igrač:*
    1. *Već napustio teren* i
    2. *izašao kroz zonu zamene*
- Prekršaj- slobodan udarac i 1 minut suspenzije za prekršioca.*
- *Svi igrači moraju da nose identične dresove, sem golmana koji nosi prepoznatljivu boju*
  - *Nošenje satova, prstenja, narukvica je zabranjeno*

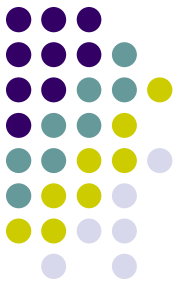


# Golman



- *Golman može biti bilo gde na terenu, međutim ne sme da uđe ili napusti gol oblast sa loptom osim ako ne pokušava da je kontorliše*
- *U svrsi odbrane, golman može da dodirne loptu bilo kojim delom tela, uključujući i stopalo.*
- *Igrač može da zameni golmana i obrnuto pod uslovom da su igrači zamenili boje i korektno izvršili izmenu*





# *“Oblast gola”*

- *Oblast gola je ograničen deo terena i obuhvata 4,5m*
- *Golman je jedini igrač koji sme da igra u ovoj oblasti*
- *Smatra se da se ušlo u oblast gola kada igrač dodirne tu oblast bilo kojim delom tela*
- *Ako je dodirne, uđe u taj deo terena, kazne su sledeće:*
  - 1. faul u gol oblasti*
  - 2. slobodno bacanje ako ne poseduje loptu ali ima prednost*
  - 3. penal ako odbrana namerno ulazi u prostor napadača, ako namerno ulazi i blokira udarac i ako namerno ulazi kada on treba da primi loptu*

# “Gol oblast”



*Igraču se ne dodeljuje penal udarac ako se nalazi u gol oblasti u situacijama:*

- *on/a nema prednost nad protivnikom (nakon šuta na gol)*
- *Ulazi bez lopte i time ne dobija prednost*
- *Slučajno ulazi za vreme ili odmah nakon pokušaja da se odbrani i time ne izaziva smanjenje prednosti kod protivnika*
- *Slučajno ulazi i time ne dobija prednost*

# “Postizanje gola”

- *Gol je postignut kada sudija proceni da je lopta ušla u gol prostor između stativa i ispod prečke*
- *Ako odbrana pokuša da spreči gol a pritom krši propisana pravila, gol se priznaje*
- *Ako za vreme igre, igrač da gol svojoj ekipi, gol se dodeljuje suprotnom timu*
- *Posle postignutog gola, golman vraća loptu u igru*






# “Igranje loptom”



- *Igraču je dozvoljeno da loptu vodi, baca, hvata koristeći ruke, šake ili telo.*
- *Korišćenje glave, stopala, nogu, pesnica nije dozvoljeno*
- *Igrač sme držati loptu, bez pokretanja 3 sekundi*
- *Igrač sme maksimalno da napravi 3 korakadok poseduje loptu. Nakraju trećeg koraka, moguće opcije su dodavanje ili šut*
- *Igraču je dozvoljeno da loptu dribla jedanput i ponovo uhvati obema rukama i da je neprekidno vodi jednom rukom dok se kreće ili stoji*
- *Igraču nije dozvoljeno da lopta bude nepokretna, da je namerno baca van terena, krade vreme, baca se za loptom ili se kotrlja po zemlji*

# “Pristup protivniku”



-  Igrač može da koristi otvorene šake da odbaci loptu iz ruke protivnika, lopta ne sme biti oteta ili istrgnuta
-  Igrač ne sme da udarim zadrži, gurne protivnika rukama ili telom, da ga saplete, da ga šutne
-  Ne sme da naleti na, skoči na, baci se ispred protivnika



# “Gol bacanje”



*Ovo bacanje je dodeljeno:*

- 1. Kada lopta pređe gol liniju ili bočnu liniju van linije za ubacivanje lopte u igru;*
- 2. Kada je igra prekinuta unutar gol oblasti*






# “Slobodno bacanje”

- *Slobodno bacanje se dodeljuje zbog nekorektne zamene, nekorektnog vođenja lopte ili kršenja pravila o bacanju*
- *Slobodan udarac mora se izvršiti sa mesta prekršaja 3 sec. nakon sudijine pištaljke*
- *Svi protivnici moraju biti udaljeni najmanje 3m od lopte*
- *Za vreme bacanja, stopalo mora ostati u kontaktu sa podom i iza linije slobodnog bacanja*
- *Ako u slučaju faula napadač zadrži kontrolu nad loptom i telom, slobodan udarac se ne dodeljuje*






# “Ubacivanje lopte u igru”

-  *Početno bacanje izvršava golman na svakom poluvremenu*
-  *Kada lopta pređe bočne linije između linija ubacivanja, igra se ponavlja ponovnim ubacivanjem*
-  *Kada se izvrši ubacivanje, bacač mora da drži jedno stopalo na bočnoj liniji a protivnici moraju biti najmanje 2m od lopte*





# “Penali”

-  *Penal se dodeljuje kada odbrana namerno uđe u gol oblast, kada odbrana faulira napad u trenutku šuta, kada se pokvari čista šansa za gol od strane zvaničnog lica*
-  *Penal se šutira direktno na gol sa penal linije, razdaljine 5m od gola, od strane bilo kog igrača, 3 sec nakon zvižduka pištaljke*
-  *Golman mora biti najmanje 3m od izvođača*

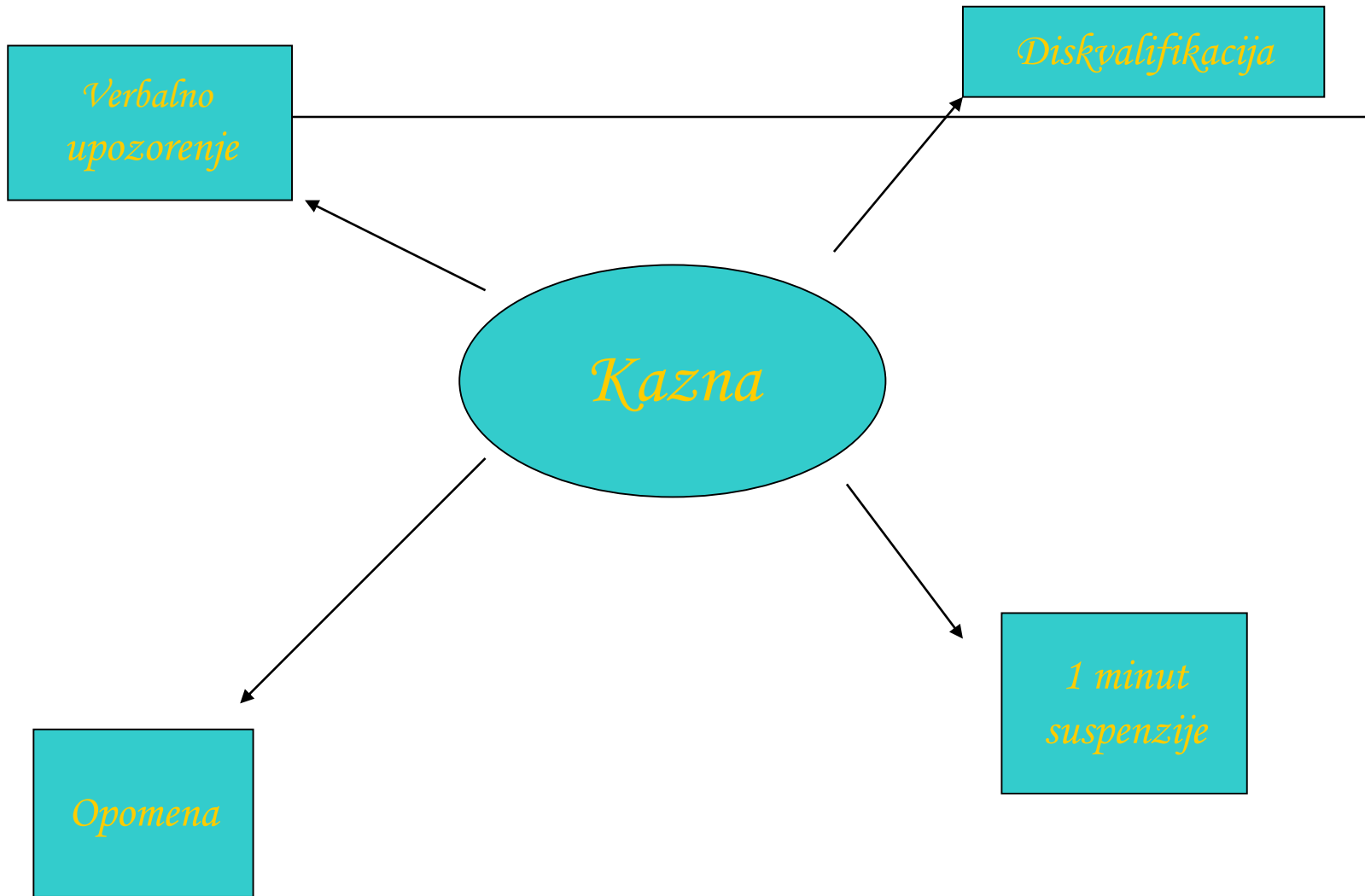



# “Sudijsko bacanje”

 Igra se ponavlja bacanjem lopte od strane sudije kada:

1. igrači oba tima naprave neki prekršaj
2. lopta dodirne plafon ili neki deo opreme iznad terena
3. igra je prekinuta iz bilo kog drugog razloga (usled nestanka struje...)








*Verbalno upozorenje se  
dobija za prvu ili blagu  
uvredu*



*Opomena se dobija za  
ličnu grešku,  
nesportsko ponašanje*



*Suspenzija od jednog min.  
se dobija za drugu opomenu,  
nepravilnu izmenu...*



*Diskvalifikacija se dobija  
za drugu suspenziju*

# “Sudije”

---

- *Sve igre treba biti kontrolisane od strane dvojice zvaničnika (sudije i pomoćnog sudije)*
- *Pomoćni sudija vodi računa o vremenu i svira u pištaljku za vreme poluvremena i kraja utakmice*
- *Pre utakmice sudija proverava teren, golove, lopte...*
- *Sudija komunicira sa igračima, pomoćnim sudijom i gledaocima (uz pomoć pištaljke i znakova)*

# “Sistem dvostrukog suđenja (sudije)”

---

- *Preporučuje se da se za završne stadijume takmičenja i nacionalne turnire koristi sistem dvostrukog suđenja*
- *Obojica mere vreme, prate broj golova, vode zapisnik o upozorenim, zajedno kontrolišu igru*
- *Jedan sudija naziva se linijski a drugi terenski. Kada tim napada, linijski sudija je kod gol linije dok drugi prati igru sa centra terena iza napadača*
- *Linijski sudija je pre svega odgovoran za kršenje u oblasti gol linije a terenski je odgovoran za dodelu slobodnih bacanja i penala*
- *Ako obojica sviraju u isto vreme zbog nekog prekršaja i slože se oko greške ali se ne slože oko strogosti kazne, onda se prihvata storžija varijanta*

**DRUNK** **MEET**

