
1 TEHNIČKO-TAKTIČKA PRIPREMA GOLMANA U RUKOMETU

U rukometu, kao u još nekim sportovima, golman ima posebnu ulogu i veliku odgovornost, jer se svaka greška golmana obično kažnjava pogotkom.

Bez obzira što Međunarodna rukometna federacija želi da se drži određenog tradicionalizma, posebno u delu pravila i propozicija, u oblasti tehnike i taktike promene su evidentne i stalne. Prisutna konzervativnost kada su u pitanju pravila igre, po mišljenju mnogih stručnjaka, predstavlja kočnicu bržeg razvoja rukometne igre.

Inovacije i novi elementi tehnike i taktike igre u polju zahtevaju određene i adekvatne promene u igri golmana. Zato se danas sa puno argumenata, jer je to uočljivo, može konstatovati da su, iz godine u godinu, sve prisutnije tehničko-taktičke inovacije. Sve promene i usavršavanja idu ka stvaranju "idealne racionalne" tehnike.

Da bi se konstatovalo da neki od golmana poseduje najefikasniju tehničko – taktičku spremu nužno je obraditi materijal dobijen video-tehnikom i statističkom obradom podataka.

Za stvaranje dobrog golmana potreban je dugotrajan i naporan rad, pre svega je potrebno izvršiti adekvatnu selekciju i uporno raditi na učenju i usavršavanju specifične tehnike, taktike i fizičke spremne.

1.1 Tehnička priprema golmana u rukometu

Moderan rukomet, koji je prihvaćen od većine zemalja pa i kod nas, zahteva primenu, tzv. racionalne tehnike odbrane gola.

Tehniku igre golmana čine: kretanja, postavljanja, hvatanja lopte, padovi i bacanja, odbijanje lopte posle šuteva, fintiranja (varke), vođenje lopte i predaja lopte u igri (početak napada).

Tehniku golmana delimo na kretanja bez lopte i sa loptom. U kretanja bez lopte spadaju: bočna kretanja (levo i desno), hodanje i trčanje, kretanje napred i nazad, skokovi (sunožno i odrazom jedne noge).

Uspešne odbrane golmana zasnivaju se na visokom nivou psihofizičkih sposobnosti (brzini nervno - mišićne reakcije, skočnosti, gipkosti, koordinaciji, izdržljivosti...). Poznato je da igrači, posebno zadnje linije, upućuju loptu velikom brzinom, što motoričke reakcije golmana teško mogu da proprate¹.

¹ Prema Ratinaidzeu i Mariščuku: Rukometna lopta upućena ka голу ima brzinu oko 26 do 28 m/s (oko 100 km/h)

U kretanja ili deo tehnike sa loptom ubrajamo odbranu "niskih, poluvisokih i visokih" lopti, odbranu istrčavanjem "lepezom" odbranu sa krila, odbranu sedmerca i sprečavanje kontranapada „presecanjem“ lopte.

1.1.1 Osnovni stav

Dobar osnovni stav obezbeđuje brza i uspešna kretanja u svim pravcima.

Golman u osnovnom stavu težinu tela podjednako raspoređuje na obe noge, i to više na prednji deo stopala. Noge su u osnovnom stavu paralelne i raširene za širinu kukova i blago savijene u kolenima. Gornji deo tela (trup) je blago povijen u zglobu kuka, a ruke su raširene, tako da su laktovi u visini ramena, podlaktica i nadlaktica su pod uglom od 90°. Šake sa raširenim prstima su usmerene prema igraču koji poseduje loptu. Osnovni stav treba da obezbedi optimalni položaj iz koga se može najbrže i najefikasnije reagovati na promenjene uslove igre. Sl. 36.

Kretanje ispred gola u osnovnom odbrambenom stavu je vrlo značajan činilac tehnike igre rukometnog golmana. Uglavnom se obavlja bočnim, donožnim kretanjem u jednu ili drugu stranu. Tipično, „školsko“ kretanje na голу je polukružno od jedne do druge stative gola. Pri kretanju golman stalno prati put lopte i, radi orijentacije, čim dođe do stative gola istu opipava bližom rukom. S obzirom na kretanje po polukrugu, kada se nađe na sredini gola udaljen je od linije gola 50-80 cm. U zavisnosti od brzine prenošenja lopte i golman podešava ritam i tempo svoga kretanja.



Sl. 36 Osnovni stav rukometnog golmana

U procesu učenja i usavršavanja tehnike kretanja mladog golmana vrlo je značajno da se u početku usvoji kretanje u svim pravcima tzv. donožnim prenošenjem težine tela s jedne na drugu nogu. Svaki drugi način kretanja nije racionalan, koordinaciono je znatno teži i može doći do saplitanja, posebno ako se vrši pretkorak ili zakorak (dolazi do ukrštanja nogu). U trenutku ukrštanja dolazi do znatnog smanjenja površine oslonca, a time i do smanjenja sigurnosti na tlu.

Pored bočnog kretanja dokorakom, koje se i najviše koristi, golman često mora da izađe sa gola, a u pravcu igrača koji neometano ide prema голу. Priprema golmana za odbranu (istrčavanje) mora da bude sinhronizovana radnja, jer se svako zakašnjenje ili ranije započeto kretanje završava neuspešnom odbranom. Dakle, golman usklađuje svoje kretanje prema kretanju protivničkog igrača, da bi u momentu ispuštanja lopte došao u "leptir" poziciju i na taj način pokušao da odbrani udarac.

Treba naglasiti da se u principu, radi određene racionalnosti i efikasnosti, golman po svom prostoru kreće dokorakom i da sve niske i poluvisoke lopte brani bez odraza. Međutim, visoke lopte brani, posebno ako je nižeg rasta, uz primenu skoka. S obzirom da golman korišćenjem dokoraka u

kretanju ima problema sa prenosom težine tela i da takvo kretanje duže traje od odraza, pri dobroj i sigurnoj proceni treba primenjivati i odraz.

Svoju ulogu u organizaciji napada golman uglavnom ostvaruje ako na vreme, a po potrebi brzo, ubaci loptu u igru, igraču koji je u najboljoj poziciji da bi se organizovao brzi napad (kontranapad). Ređe golman dolazi u situaciju da i sam postigne pogodak, ali se i to događa. Prema pravilima igre kada lopta nije izašla van terena, a došla je do golmana, on ima pravo direktno da uputi loptu na gol protivnika. U praksi su to dosta riskantni pokušaji, a mogući su ako je protivnički golman izašao daleko iz golmanskog prostora. Zbog svega ovoga, a posebno u cilju uspešnog sprovođenja kontranapada, golman treba da zna precizno da dodaje loptu, posebno na veću udaljenost (20-30 m). U savremenom rukometu događa se da golman dobrom tehnikom dodavanja nekoliko puta u toku utakmice uspešno uposli svoje igrače (kontraše) i to biva presudno na utakmici. Svetski, pa i naš rukomet, u svojoj istoriji imao je golmane koji su bili specijalisti za organizaciju i dobro započinjanje kontranapada.

1.1.2 Odbrana niskih lopti

Lopte upućene prema голу do visine kolena ubrajaju se u tzv. "niske". Kompaktnije, čvršće i sigurnije odbrane ne pružaju dobre uslove da bi se uputile lopte "po zemlji" sa pozicija spoljnih igrača (bekova). Međutim, sa krilnih i sa pozicija kružnog napadača i danas se dosta i sa mnogo uspeha primenjuju niske i lopte koje odskaču od tla. Oduvek su stručnjaci bili svesni da se manje uspešno brane niske lopte. U osnovi ovoga nalaze se uglavnom dva razloga:

- Problem permanentnog prenošenja težine tela s noge na nogu i u vezi s tim problem stalnog održavanja ravnoteže tela;
- Brzina nervno-mišićne reakcije nogu je sporija od brzine ruku, a takođe i koordinacija pokreta i osećaj vremena i prostora. Ranije je među stručnjacima vladalo mišljenje da niske lopte bolje brane golmani koji su nižeg rasta. Međutim, savremena tehnika odbrane ovih lopti ne daje posebnu prednost ovoj kategoriji golmana. Pri odbrani niskih lopti do izražaja dolazi racionalnost tehnike. Ona se u ovom slučaju ogleda u pravovremenom i adekvatnom zauzimanju određenog položaja, pri čemu je u pravcu lopte okrenuta veća površina stopala i potkolenice.

Golman, koji najčešće u akciju polazi iz osnovnog stava, najkraćim putem pravi iskorak u stranu i prenese težinu na iskoračenu nogu. Nogu kojom je iskoračio i nogu koju privlači postavlja tako da unutrašnje delove stopala okreće prema lopti koju treba zaustaviti. Stopala međusobno zaklapaju ugao oko 90°. Na taj način ne samo da se stopalima povećava površina za odbranu, nego se ovakvim stavom ta površina uvećava i u predelu potkolenica. Istovremeno dok se na ovaj način postavljaju noge, gornji deo tela vrši otklon u stranu noge koja obavlja iskorak. Rukama se dodiruje tlo kod stopala ili vrhova patika, tako da sve ovo stvara dosta veliki i siguran odbrambeni bedem. Rezultat ovakve odbrane biće uspešan samo ako se taj odbrambeni položaj zauzme na vreme.



Sl. 37
Odbrana niske lopte upućene sa spoljnih pozicija



Sl. 38
Pložaj golmana pri odbrani lopti upućenih s krila

Veći broj stručnjaka smatra da u odbrani niskih lopti treba da učestvuju obe ruke. Međutim, praksa pokazuje da se uglavnom koristi ruka koja je na strani noge kojom se vrši iskorak. Uključivanje druge ruke usporava pokret u celosti, pa se često zakasni u intervenciji. Sem toga, odbrana niskih lopti uz učešće obe ruke obično je dosta nesinhronizovano kretanje, tako da se događa da golman zaustavi loptu, da bi je nakon toga drugom rukom nesvesno uputio u sopstveni gol.

U procesu obuke mladih golmana, kada su u pitanju odbrane niskih lopti, posebno treba obratiti pažnju na sledeće:

- Permanentno raditi na povećanju stepena sinhronizovanog rada nogu, tela i ruku,
- Stalno ukazivati na pravilan odnos stopala i potkolenica u trenutku zauzimanja definitivnog odbranbenog položaja,
- U toku obuke uvek koristiti otklon telom i rad ruku (odbranu samo nogom, ili samo rukama, bez obzira na uspeh, ne treba prihvatati).

Važno je da se, još u procesu selekcije, ustanovi nivo psihofizičkih sposobnosti kao i mogućnost za njihovo maksimalno podizanje na relevantan stepen, a radi uspešne odbrane rukometnog gola.

1.1.3 Odbrana poluvisokih lopti

Lopte koje su upućene prema голу u visini od kolena do ramena golmana spadaju u tzv. "poluvisoke". Ovakve lopte mogu biti upućene direktno prema голу ili s krila. U zavisnosti od toga postoje i dve tehnike odbrane poluvisokih lopti. Pri odbrani ovih lopti nužno je primeniti onu tehniku koja je najefikasnija.

1.1.3.1 Odbrana poluvisokih lopti na sredini gola

Sve lopte upućene sa pozicija spoljnih igrača i sa linije golmanovog prostora (sa pozicije kružnog napadača), a spadaju u grupu poluvisokih lopti, brane se uz primenu, uglavnom, tri klasične tehnike:



Sl. 39 Odbrana poluisvisokih lopti upućenih s krila (rukom i nogom)

I. Iz osnovnog stava, sa jednim ili dva koraka odnoženjem golman dolazi na pravac kretanja lopte, tako da lopta udari u ruku ili u nogu koja je u odnoženju. Zavisno od visine leta lopte i antropometrijskih vrednosti golmana, dolazak u odbranbenu poziciju može da bude uz korišćenje odraza ili bez njega. I u ovom slučaju prema lopti se okreće veća površina ruke ili noge (dlan i širi deo podlaktice i unutrašnji deo noge).

II. Iz osnovnog stava, ako za to ima vremena, postavi se telom na pravac upućene lopte. Ruke i noge "otvoriti" prema lopti (obezbediti maksimalnu površinu odbrane). Ruke su pored tela i nogu (u priručenju). Ova tehnika odbrane primenjuje se kada je upućena lopta bliže golmanu pa može da na vreme dođe u odbranbenu poziciju. Ovakav način odbrane je efikasniji, jer postoji mogućnost da lopta udari golmana u telo ili glavu, a ne samo u noge ili ruke, kao što je slučaj kod primene prethodne tehnike.

III. U slučaju kada lopta nije tako snažna i kada je pretpostavio i dobro procenio da će biti upućena u određenu zonu, golman se pre ispuštanja lopte postavi, a odbranu obavlja rukama koje su sastavljene i nalaze se ispred tela. Na ovaj način golman zaustavlja loptu "štopovanjem" i eventualno odbijanjem u polje ili van igrališta, (u zavisnosti od visine kretanja lopte, snage, brzine i preciznosti lopte i sl.).

1.1.3.2 Odbrana poluisvisokih lopti s krila

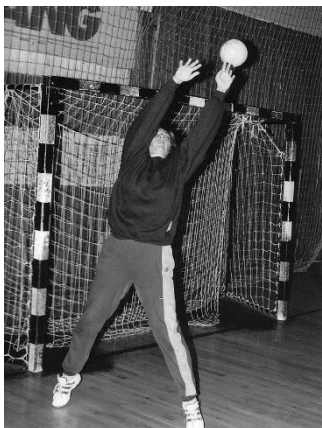
Razvojem, usavršavanjem i iznalaženjem novih tehnika šutiranja, u novije vreme znatno je povećana efikasnost šuteva s krila. U fazi pripreme za odbranu lopti s krila golman i u ovom slučaju zauzima osnovni stav. Postavlja se 15-20 cm od stative, a težina tela je na nozi koja je bliža stativi. S obzirom da je "dalja" noga slobodna, ona klizi po tlu i brani suprotni ugao gola, ako je lopta upućena po zemlji. Međutim, ukoliko lopta ide poluisvisoko u suprotni ugao gola, golman otklonom, prateći ruku igrača, dizanjem noge u visinu lopte i puštanjem ruke nastoji da zaustavi loptu. I u ovom slučaju neophodno je prema lopti usmeriti unutrašnji deo noge i ruke sa otvorenom šakom.

Ponašanje golmana na голу pri odbrani lopte s krila ne treba da bude jednostrano. S obzirom na prisustvo različitih mogućnosti igrača kada šutira s krila i golman mora da poseduje kompletnu i raznovrsnu tehniku odbrane. U nekim slučajevima treba više, a nekad manje da izađe sa gola. Izlaskom pokriva veći deo gola. Međutim, posebno golmani nižeg rasta izlaskom bivaju izloženi opasnosti da budu "lobovani", što se u praksi ne tako retko i događa.

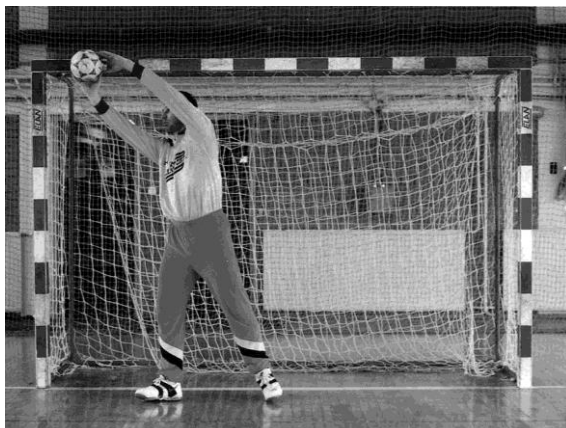
Ukoliko je lopta upućena u suprotni gornji ugao, u načelu treba da se zaustavlja obema rukama koje su spojene i s raširenim prstima.

1.1.4 Odbrana visokih lopti

Prema nekim proračunima u toku utakmice prema голу se uputi 50 % lopti koje svrstavamo u grupu visokih. Sve lopte koje idu u visini glave i više spadaju u ovu grupu. Ovakve lopte, upućene u gornje delove gola, najteže je odbraniti. Ovo je razumljivo ako se ima u vidu da se oko 90% upućenih lopti sa spoljnih pozicija vrši iz skoka. Zato je vrlo značajno da golman zna i može uspešno da brani ovu vrstu lopti. Ovakvo upućene lopte prema голу su ne samo veoma brze i snažne nego i vrlo precizne. Međutim, i sposobnost ruku za odbranu je veća od sposobnosti nogu. Donji ekstremiteti imaju nešto veću površinu u odnosu na ruke, dok ruke, s obzirom na svoju funkciju, ne samo u igri nego i u životu, imaju bržu nervno-mišićnu reakciju.



Sl. 40A
Odbrana visokih lopti

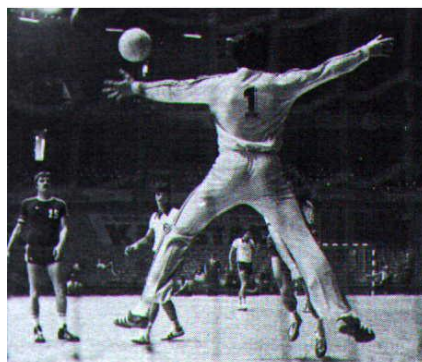


Sl. 40B
Odbrana visokih lopti

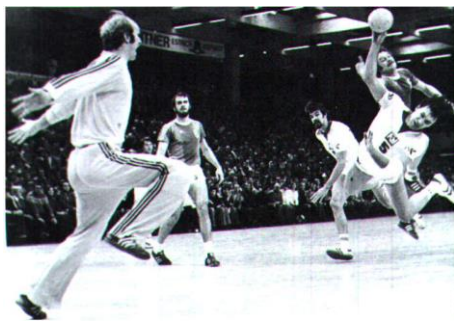
Visoke lopte upućene sa pozicije spoljnih napadača brane se na jedan, a sa linije golmanovog prostora (6 m) na drugi način. Lopta upućena spolja u načelu brani se tako što golman napravi iskorak prema lopti, a ruke sastavi (palčeve privuče šakama) i nastoji da dlanovima zaustavi loptu. Međutim, loptu upućenu visoko sa linije golmanovog prostora obično nastoji da zaustavi jednom rukom. Osnovni razlog što se primenjuje ovakav način odbrane leži u tome što je lopta upućena sa kraćeg rastojanja i golman nije u stanju da blagovremeno postavi obe ruke na pravac kretanja lopte.



Sl. 41A Odbrana visokih lopti upućenih sa linije golmanovog prostora



Sl. 41B Odbrana visokih lopti "lepezom" upućenih sa linije golmanovog prostora



Sl. 42A Sl. 42B Odbrana lopti "polulepezom, širenjem ruku i nogu, ali bez skoka u vis i dalje"

U načelu, golman nastoji da zaustavi loptu hvatanjem, odbijanjem obema rukama, telom ili unutrašnjim delom nogu ili stopala.

U procesu učenja i usavršavanja tehnike igre golmana treba težiti da svaka lopta upućena na gol pripadne ekipi koja se brani. Golman treba da poseduje osećaj i dobru procenu pa da loptu hvata ili odbija preko čone linije igrališta. Lošije rešenje je da se lopta odbijanjem vraća u polje ili šalje u aut.



Sl. 43A Sl. 43B Lobovanje golmana dok se nalazi u vazduhu primenom "lepeze"

Dosta je rizično stalno nastojanje golmana da uhvati loptu upućenu prema голу, jer se obično, zbog brzine kretanja "izmigolji" i uđe u gol. Bolje je permanentno vežbati "štopovanje" snažnih i brzih lopti udovima i telom, nego nastojati da se brani nasumičnim odbijanjem ili hvatanjem po svaku cenu.

Odbrana lopte "lepezom" je tehnika koja možda više od ostalih elemenata karakteriše savremeni način odbrane. Najveći uspeh u odbrani lopti koje igrač uputi iz neposredne blizine (neometan ili nakon uskoka u golmanski prostor) postiže se primenom "lepeze". Ovu odbranu možemo videti uglavnom kada igrač ide sam prema голу, kada uskokom upućuje loptu, nakon šuta padom sa 6 metara i pri izvođenju kaznenog udarca (7 metara). Ustvari, u ovim slučajevima golman nema dovoljno vremena, a ni mogućnosti, da proceni i predvidi kuda će biti upućena lopta, pa praktično ide nasumice da spreči pogodak.

Osnovne karakteristike ove tehnike sastoje se u sledećem: golman neprekidno prati kretanje igrača, loptu takođe ima stalno u vidnom polju. Neposredno pred ispuštanje lopte od strane protivničkog igrača, golman se odražava i maksimalno se "otvara", širenjem ruku i nogu. Na ovaj način, pošto odrazom prema igraču koji šutira i otvaranjem smanjuje ugao, a povećava površinu koju brani, golman nasumice pokušava da odbrani gol. Treba razlikovati "visoku lepezu" i "polulepezu". U zavisnosti od mesta gde je upućena lopta kao i od njene visine, golman će primeniti jednu ili drugu lepezu. "Polulepeza" se primenjuje kada se lopta uputi visoko iznad glave pa se

otvaraju samo ruke (ne obavlja se skok). U drugom slučaju primenjuje se "polulepeza" kada se odrazom ili bez njega otvara ruka i noga s jedne strane. Sprečavanje pogotka na ovaj način je dosta atraktivno i stalno stimuliše kompletnu ekipu na veći stepen zalaganja.



Sl. 44

1.1.5 Odbrana sedmerca

Slobodan udarac sa 7 metara je sastavni deo igre koji često može odlučiti ishod utakmice. Ovo je itekako značajno kada se zna da se u proseku na jednoj utakmici dosudi 10 do 15 pa i više udaraca sa 7 metara. Zato savremena priprema golmana ne može da se zamisli bez posebnih vežbi za odbranu sedmerca.

Pri odbrani ovog kaznenog udarca u osnovi se primenjuju dve tehnike: tehnika skraćenog ugla i odbrana sa linije gola. Koji će tehniku odabrati golman zavisi od:

- antropometrijskih karakteristika i tehničko-taktičkih sposobnosti golmana,
- od tehničko-taktičkih sposobnosti igrača koji izvodi kazneni udarac i
- trenutnog rezultata.

Obično golman nižeg rasta, koji je istovremeno i vrlo eksplozivan, postavlja se i brani gol sa linije gola. Ustvari, ova vrsta golmana oslanja se na brzinu, jer ovim položajem veliki deo gola ostaje nezaštićen.

Češće se primenjuje odbrana sa izlaskom i postavljanjem golmana 3-4 m od linije gola. Ovim izlaskom i uzdignutim rukama pokriva se veći deo gola, tako da igrač koji izvodi "sedmerac" ima malo nebranjene prostora gola. Pored određenih prednosti ovakva tehnika ima nedostataka: znatno veću mogućnost za "lob" udarac, ne odgovara golmanima nižeg rasta, neposredno pred izbačaj lopte nije moguće pomeranjem tela stati na put lopte jer je vrlo brza.

Odbrani "sedmerca" mora se pokloniti velika pažnja i svaki golman treba potpuno da savlada sva kretanja i sve tehnike odbrane. Ovo je utoliko značajnije ako se zna da odbranjeni sedmerac vrlo stimulatивно deluje na igru cele ekipe.

Brzina kretanja lopte pri izvođenju sedmerca je nekoliko puta veća od najbrže nervno – mišićne reakcije bilo kojim delom tela golmana. Zato, da bi se sprečio pogodak, osim brze reakcije, potrebna je maksimalna koncentracija, pažnja, racionalno i operativno razmišljanje, tehničko majstorstvo, kao i dovoljno poznavanje načina izvođenja ovog bacanja od strane protivničkog igrača.

Pri izvođenju sedmerca za golmana je vrlo važno da pažljivo prati loptu od momenta kad ona napušta ruku izvođača i da ne reaguje na njegove finte rukom i telom.

Pri pokušaju odbrane sedmerca i sam golman može da koristi fintiranje. Na primer, da pre šuta ruke postavi uz telo, da obavi veliki raskorak nogu, da pri istrčavanju u susret izvođaču „otvori“, nudi jednu stranu gola, da obavlja niz pokreta nogama, rukama i telom, ili da, nakon istrčavanja, obavi brz povratak na liniju gola.

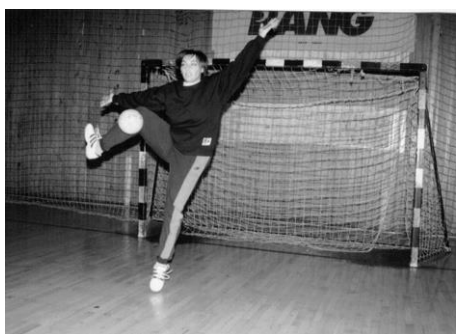
Savremeni pristup treningu, uzimajući u obzir značaj igre golmana, veliku pažnju poklanja odbrani sa linije 7m, što moraju da uvažavaju rukometni stručnjaci.



Sl. 45 Odbrana šuta sa pozicije desnog krila



Sl. 46 Odbrana šuta srednje visine rukom



Sl. 47 Odbrana rukom i nogom



Sl. 48 Visoka lepeza

1.1.6 Igra i organizacija odbrane gola pri izvođenju slobodnog bacanja

Igra golmana pri izvođenju slobodnog bacanja uglavnom se, zasniva na pravilnoj i pravovremenoj organizaciji postavljanja „živog zida“ i postavljanja golmana na голу. Pre početka utakmice precizira se broj igrača od kojih se formira „zid“. Saradnja igrača odbrane i golmana je rezultat dugog treniranja i oponašanja situacija iz igre. Broj igrača u „živom zidu“ često zavisi od tehničko – taktičkih sposobnosti protivničkog izvođača, od broja napadača koji izvode određenu kombinaciju i od mesta odakle se izvodi bacanje².

Kod izvođenja slobodnog bacanja iz centralne (najopasnije) zone, golman brzo počinje sa postavljanjem „zida“ i ukazuje na stranu koja treba da bude više pokrivena. U takvoj situaciji odbrambeni igrači (ne manje od tri) zgusnuto pokrivaju ruku napadača koji izvodi šut, a golman brani manje pokriveni ugao gola.

² U Rusiji se dugo igrala savezna liga sa limitiranjem vremenskog trajanja napada od 45. sek pa su ekipe često bile u situacijama da primenjuju direktno izvođenje slobodnog bacanja na gol.

Sve to ne garantuje sigurnu odbranu. Zato golman osim pokrivanja „svog“ ugla treba da bude spreman da brani ugao koji štiti „zid“ igrača. Pri izvođenju slobodnog bacanja golman treba uvek da u vidnom polju ima loptu.

U situacijama kada se slobodno bacanje izvodi u zoni između centralne i krilne pozicije sa desna, gledano od golmana (izvođač je dešnjak), odbrambeni igrači treba „zidom“ da štite bliži a golman tada odgovara za dalji ugao gola. U „zidu“ se obično postavljaju dva do tri igrača.

Ako slobodno bacanje izvodi levoruku igrač, tada igrači odbrane i golman deluju suprotno prethodno navedenom načinu.

Pri izvođenju slobodnog bacanja sa pozicije krilnih napadača „zid“ se obično ne formira već se na pravac mogućeg šuta postavljaju jedan ili dva igrača.

Pri izvođenju slobodnog bacanja iz različitih zona sigurniju odbranu gola obezbeđuje pravilno postavljanje „zida“ i efikasna saradnja golmana i odbrambenih igrača, kao i pravovremeno i precizno rukovođenje odbranom od strane golmana.

1.1.7 Saradnja golmana sa igračima odbrane

Poznato je da golman ima najbolju preglednost dešavanja na terenu jer se nalazi iza igrača odbrane. On najbolje procenjuje situaciju pred sobom i raspoređuje partnere u skladu sa situacijom.

Sposobnost rukovođenja igrom odbrane je jedna od osnovnih vrlina golmana. Iskusni golman treba da prati raspored protivničkih igrača (posebno linijskih), da procenjuje odnos snaga u različitim situacijama i da na odgovarajući način komanduje odbranom.

U dogovoru sa igračima odbrane golman može da se postavlja na голу na različite načine.

Najčešće igrači odbrane postavljenim „zidom“ odgovaraju za bliži ugao, a dalji ugao brani golman. Najbolje postavljanje golmana na голу je ono kada se lopta nalazi u vidnom polju golmana i kada postoji mogućnost zaštite svog dela gola.

Ponekad se golman dogovara sa igračima odbrane da za sve visoke lopte odgovaraju oni, a za srednje i niske – on.

Uspešnost saradnje golmana i igrača odbrane u velikoj meri zavisi od pravilnog i pravovremenog davanja komandi.

1.1.8 Igra golmana prilikom sprečavanja kontranapada

Istrčavanje golmana sa ciljem „presecanja“ lopte radi sprečavanja kontranapada protivnika, golman koristi kada se lopta šalje dodavanjem 20 do 30 m prema njegovom голу.

Za uspešnu realizaciju ovog elementa golman treba da ima brz start da je odlučan i hrabar, da ima dobru skočnost i sposobnost pravilne procene situacije.

Većina kontranapada se organizuje dodavanjem lopti dijagonalno i preko celog terena. Golman se nalazi u prostoru između 6 i 9 m i pažljivo prati kretanje lopte i kretanje svojih saigrača na protivničkoj polovini terena. Posle neuspelih šuteva na protivnički gol, ili kada loptu preuzima protivnik, u kontranapad kreće jedan ili nekoliko protivničkih igrača. Obično protivnički golman dugim pasom šalje loptu prema svojim napadačima što je moguće bliže голу. Tog trenutka golman koji izvršava „presecanje“ brzo startuje prema protivniku kojem je upućena lopta i u skoku je hvata.

Obično se presecanje vrši u momentu kada se igrač (napadač) u kretanju okreće („otvara“) radi prijema upućene lopte. Najčešće se preuzimanje obavlja ispred napadača.

Usavršavanje presecanja treba da je prisutno na svakom treningu.

Greške prilikom presecanja su:

- Istrčavanje započinje kada se golman nalazi u golmanskom prostoru,
- Nedovoljna odlučnost u momentu započetog istrčavanja,
- Prevremeno istrčavanje (pre dodavanja lopte od strane Protivničkog igrača ili golmana),
- Pogrešna procena situacije,
- Nedovoljna koncentracija i (kao posledica toga) kasno istrčavanje,
- Prilikom presecanja golman ne koristi skok.

1.2 Metodski postupak pri učenju i usavršavanju tehnike golmana

Rad na pripremi golmana je specifičan zato što je u procesu učenja i usavršavanja tehničkih elemenata sa golmanom potreban individualni trening, ne samo na početku, već tokom celokupne njegove karijere. Na žalost, skoro 90% golmana uče i usavršavaju svoje tehničko majstorstvo koristeći grupne i ekipne treninge.

Ima dosta razloga zbog kojih se tako radi. Pre svega to je manjak učila i pomagala za specijalne tipove treninga rukometnog golmana ali i nedovoljno pridavanje značaja igri golmana.

Praksa pokazuje da treneri golmane uglavnom obuhvataju radom koji se planira i programira za ostale igrače, što je svakako pogrešno jer opterećenje koje golman dobija na takvim treninzima nije dovoljno³.

Program individualnog rada sa golmanima je specifičan i veoma složen. Osim dobrog poznavanja tehnike kretanja i igre golmana, od trenera se zahteva specifičan i individualan pristup svakom golmanu posebno.

Prilikom obučavanja rukometnog golmana obavezno se treba pridržavati didaktičkih principa svesnosti, aktivnosti, sistematičnosti i postupnosti, očiglednosti, dostupnosti i individualnog pristupa.

Primenjuju se metode usmenog izlaganja, demonstracije, metode praktičnog vežbanja (analitički, sintetički i kombinovani).

Na početku svakog treninga trener treba da usmeno iznese šta spada u jedan ili više elemenata (u oblasti tehničke ili taktičke pripreme), da istakne u kakvim se situacijama u igri taj element primenjuje. Zatim se element predstavlja (demonstrira u celini). Ako trener nije u stanju da korektno demonstrira element, potrebno je da to izvede iskusni golman – demonstrator. Trener ukazuje na greške koje se javljaju prilikom izvođenja tih kretanja. Ako golmani nedovoljno shvate suštinu, onda treba prethodnu radnju ponoviti. Elementi jednostavni po svojoj sadržini obrađuju se

³ Poznati trener golmana Rusije A.L. Ratinaidze praktikovao je svakodnevni individualni trening golmana 1,5 – 2,0h, u trajanju od 3 – 5 godina. Golmani Rusije u više navrata su proglašavani za najbolje u svetu.

i uče u celini. Međutim, složene elemente treba obrađivati po delovima a zatim se oni postepeno povezuju u celinu.

U složene elemente, na primer, spada odbijanje niske lopte pomoću „špage“ (iskorak u stranu, zatim „špaga“, pa odbijanje lopte nogom i tek posle toga se vežba izvodi u celini).

Proces obučavanja se završava obradom detalja (finesa), tj. usavršavanjem elemenata. Golman treba individualno da analizira svoju aktivnost, a trenerova funkcija je u kontroli izvođenja elemenata i u ukazivanju na greške.

Obučavanje rukometnog golmana elementima tehnike i taktike je celishodno započinjati sa demonstracijama elemenata na specijalnoj tabli, ako za to postoje uslovi.

Demonstracija na tabli treba da je praćena komentarom trenera, koji treba da objasni u kom momentu igre i u kakvoj situaciji treba da se primeni neki tehničko – taktički element. Kada je trener ubeđen da je golman shvatio sadržaj i svrhu konkretnog elementa, tada se prelazi na neposrednu demonstraciju elementa i njegovo učenje.

Kako treba da se raspoređuje korisno vreme pri obučavanju i usavršavanju? Praksa je pokazala da intenzitet treninga golmana za vreme opštefizičke pripreme, tzv. – ekipnog treninga nije visok, jer se u većini slučajeva golman zagreva zajedno sa ostalim igračima, a zatim on odmah prelazi na branjenje. Praksa takođe pokazuje da se retko primenjuje tzv. specijalno zagrevanje, pa je obim i intenzitet rada sa golmanima nedovoljan⁴.

Intenzitet treninga golmana nije uvek isti. Za vreme prve etape, kada se vrši obučavanje i uvežbavanje, intenzitet i obim rada može da bude manji. Na narednim etapama se obim i intenzitet treninga maksimalizuju.

1.2.1 Kretanja golmana

U prvoj etapi obučavanja golmana glavni zadatak je obučavanje tehnike pravilnog i racionalnog bočnog kretanja. U početku to obučavanje se obavlja van golmanovog prostora i bez lopte. Grupa golmana se postavlja u centru terena sa međusobnim rastojanjem od dva metra. Započinje se sa vežbama bočnog kretanja (dokorakom) u bilo koju stranu paralelno sa linijom gola ili auta. Zatim se vežba izvodi kretanjem oko terena pored graničnih linija igrališta prvo u jednu pa u drugu stranu. Smer kretanja se menja na znak trenera. Bočno kretanje treba uvek da se izvodi u osnovnom golmanskom stavu.

Primeri kretanja koje je moguće koristiti:

- Desnim bokom po liniji (bočnoj, čeonj ili središnjoj),
- Levim bokom napred po istim linijama,
- Desnim bokom napred oko igrališta,
- Levim bokom napred oko igrališta,
- Promenom smera kretanja na znak trenera.

⁴ Pošto u ekipi ima više golmana koji se smenjuju dešava se da na treningu golman bude aktivan svega 20-25 minuta.

Posle uspešnog kretanja van gola prelazi se na obučavanje bočnog kretanja na голу. Svaki golman obavlja bočno kretanje od jedne do druge stative⁵. Golmani se prvo kreću u jednu, a zatim u drugu stranu. Vežba se izvodi 14 – 16 puta u svaku stranu.

Kada golmani usavrše ovaj način kretanja prelazi se na obučavanje pravilnog iskoraka (ispada), „špage“ i „polušpage“. Pravilnim usvajanjem ovih elemenata praktično se završava obučavanje kretanja golmana bez dodira sa loptom.

Pre nego što se pristupi obučavanju elemenata „polušpage“ i „špage“, trener mora da zagreje golmane određenim vežbama jačanja, istezanja i relaksiranja mišića i tetiva.

U cilju usavršavanja kretanja na голу i van gola, ispada, „polušpaga“ i „špaga“ preporučuje se rad u parovima („ogledalo“): dva golmana se postavljaju na međusobno rastojanje 1,5 – 2 metra. Jedan od njih je „lider“ – započinje bočno kretanje u proizvoljnu stranu, drugi ga prati i ponavlja sve njegove pokrete.

1.2.2 Hvatanja, štopovanja, amortizovanja i odbijanje lopte

Posle dovoljnog usklađivanja svih vrsta kretanja golmana treba da se pređe na učenje tehničkih elemenata sa loptom, hvatanja, amortizovanja i dodavanja lopte.

Uzajamna povezanost ovih elemenata tehnike je očigledna i oni čine celinu. Posle hvatanja ili amortizovanja lopte uvek sledi njeno dodavanje partneru, zato se ovo obrađuje i uči kompleksno.

Pri obučavanju tehnike hvatanja ili amortizovanja lopte potrebno je pridržavati se određenih principa postupnosti. Prvo se golman uči da hvata, štopuje (amortizuje) ili odbija lopte u visini grudi, zatim u visini glave, bočno, sa strane, zatim visokih i niskih lopti.

Vežbe sa golmanom se uglavnom odvijaju na голу. U prvoj etapi obučavanja snagu šuteva i rastojanje odakle se izvode određuje trener. Prema stepenu savladavanja elemenata odbrane, snaga šuteva se postepeno povećava, a rastojanje od gola se smanjuje.

Izbor vežbi za učenje i usavršavanje tehnike hvatanja, amortizovanja (štopovanja) i odbijanja lopte:

- Vežba 1** Dva golmana se postavljaju licem okrenuti jedan prema drugom na rastojanju 6 – 8 metara. Međusobno dodaju i hvataju lopte upućene u visini grudi, sa strane, visoko, nisko, posle odskoka lopte od tla. Međusobno njihovo rastojanje se postepeno povećava do 30 – 35 metara. Tempo dodavanja je srednji, od 10 do 12 dodavanja u minutu.
- Vežba 2** Isti program kao kod prethodne vežbe, samo su igrači raspoređeni u trouglu (tri golmana) četvorouglu (četiri golmana) i krugu (više golmana).
- Vežba 3** Golman sedi na tlu s loptom. Nakon bacanja lopte u vis on se brzo podiže i hvata loptu u skoku (12/14 puta u minutu).
- Vežba 4** Kod neravnog zida, golman je okrenut licem zidu. Posle šutiranja u zid golman hvata loptu koja se nepravilno odbija od zida (8/10 puta u minutu).
- Vežba 5** Golman sa loptom stoji licem prema zidu. Nakon bacanja (šuta) u zid on se u skoku okreće za 360° i hvata loptu (10/12 puta u minutu).

⁵ U toku kretanja bočno (dokorakom) treba ostvariti maksimalnu brzinu pomeranja tela, dolaskom do uglova gola bližom rukom dodiruje mesto spajanja prečke i stative (ugao).

- Vežba 6** Golman je okrenut leđima prema zidu, a licem prema saigraču. Partner šutira (baca) loptu u zid, a golman se u skoku okreće za 180° i hvata loptu koja se odbija od zida (10/12 puta u minutu).
- Vežba 7** Dva golmana su leđima okrenuta jedan drugome, ispred njih su dva igrača na rastojanju od 3 do 4 metra. Igrači golmanima blago šutiraju, a golmani sa izlaženjem prema njima hvataju loptu. U daljem toku vežbe golmani menjaju mesta na taj način što jedan pravi kolut napred, a drugi ga preskače raznožno (10/12 puta).
- Vežba 8** Golman je okrenut licem prema zidu. Šutira loptu u zid tako da se ona odbije o tlo ispred njega. Loptu koja odskače on hvata. Snaga šuteva se postepeno povećava (2/3 puta u minutu).
- Vežba 9** Golman je okrenut licem prema голу na rastojanju 1 – 1,5 m od gola sa loptom u rukama. Posle šutiranja u prečku gola on hvata loptu, baca je iznad glave i posle okreta za 180° je hvata da bi zatim hvatao drugu loptu koja se upućuje od strane saigrača direktno u golmana sa rastojanja 6 – 7 metra (10/12 puta).
- Vežba 10** Golman je u osnovnom stavu na голу. Saigrač sa rastojanja 6 – 7 metara šutira u stranu oko 1 metar od golmana. Golman hvata ili blokira loptu koristeći iskorak. Snaga šuteva se postepeno povećava.
- Vežba 11** Golman je kod jedne od stativa gola. Saigrač sa 7 – 8 metara šutira u dalji ugao gola u visini kukova. Golman posle bočnog iskoraka i ispada hvata, ili amortizuje let lopte.
- Vežba 12** Isti početni položaj kao kod vežbe 11. Partner ima 4 lopte koje naizmenično šutira u gornje uglove gola. Golman vrši bočno kretanje i hvata (blokira) loptu. Nakon 4 – 5 serija vrši se zamena golmana.
- Vežba 13** Osnovno postavljanje na sredini gola. Golman i partner imaju svaki po jednu loptu. Istovremeno vrše predaju lopti jedan drugome. Partner (koji stoji ispred gola) stalno menja pravac predaje. Tempo je maksimalan. Kroz 2 – 3 minuta golmani se smenjuju.
- Vežba 14** Golmani su postavljeni svaki na jedan gol. Jedan od njih sa kraćim zaletom šutira na suprotan gol. Drugi golman hvata loptu i izvodi istu radnju (5 – 6 minuta).

1.2.3 Odbijanje lopti

Golman odbija lopte rukama, nogama telom koristeći ispade, „špage“ i „polušpage“. Trener treba da vodi računa da prilikom učenja ovog elementa partner postepeno povećava snagu šuteva i skraćuje rastojanje mesta izvođenja šuta od gola.

Izbor vežbi za obučavanje i usavršavanje tehnike odbijanja lopte:

- Vežba 1** Golman je licem okrenut prema zidu, udaljen 4 – 5 metara. Pored sebe ima više lopti. Posle šutiranja o zid odbija lopte rukama. Postepeno rastojanje od zida smanjuje do 2 metra. Vežba traje 5 – 7 minuta.
- Vežba 2** Golman šutira loptu (baca) ka zidu tako da se ona odbija u stranu na 2 – 3 metra od njega. Pomoću ispada (iskoraka) on odbija loptu rukama. Vežba traje 5 – 7 minuta.
- Vežba 3** Golman je okrenut licem prema zidu, rastojanje od zida je 3 – 4 metra. Partner, takođe golman, koji se nalazi iza njega, baca loptu ka zidu. Golman odbija loptu rukama nakon njenog odbijanja od zida. Vežba traje 2 – 3 minuta.

- Vežba 4** Golman je okrenut licem prema zidu i šutira loptu unutrašnjom stranom stopala i zaustavlja je nakon njenog odbijanja od zida. Vežba traje 3 – 5 minuta.
- Vežba 5** Golman je sa loptom pored zida. Posle šuta lopte rukom ka zidu golman odbija loptu koja odskoče od zida. Odbijanje se vrši nogom korišćenjem „polušpage“ ili „špage“. Vežba traje 3 – 5 minuta.
- Vežba 6** Golman je licem okrenut prema zidu na rastojanju 3 – 4 metra. Partner (koji stoji iza golmana) šutira ka zidu tako da lopta odskoči nisko i u stranu od golmana. Zadatak golmana je da loptu odbije nogama. Prvi šutevi su blaži, pa se tempo i snaga šuteva postepeno povećavaju. Vežba traje 2 – 3 minuta.
- Vežba 7** Golman se nalazi između dva saigrača koji naizmenično bacaju loptu (šutiraju) u njega. Golman se, radi odbijanja lopte, okreće za 180° i odbija loptu rukama. Kroz 1 – 2 minuta golmani se smenjuju.
- Vežba 8** Podelivši se na grupe od po 2 – 3 golmana, oni međusobno predaju loptu (na rastojanju 1 – 1,5 m) unutrašnjom stranom stopala. Zatim se lopta odbija prema partneru primenom „polušpage“ i „špage“. Vežba traje 5 – 7 minuta.
- Vežba 9** Nekoliko golmana pravi krug. U centru je golman koji štiti nogama medicinku. Posle nekoliko međusobnih dodavanja partneri gađaju medicinku koju golman štiti odbijanjem lopte nogama. Zamena golmana nakon jednog do dva minuta vežbanja.
- Vežba 10** Golman je između dva partnera, a svaki od njih ima loptu. Jedan upućuje nisku loptu koju golman brani koristeći „špagu“, okreće se zatim prema drugom partneru da bi loptu takođe branio „špagom“. Međusobno rastojanje je 4 metra. Nakon 1 – 2 minuta vrši se zamena golmana.
- Vežba 11** Golman je okrenut licem prema partneru na rastojanju od 2 do 2,5 m. Jednu loptu partner upućuje visoko a drugu nisko (sa malom pauzom). Nisku loptu golman odbija nogom a visoku rukom. Vežbu izvoditi 10 – 12 puta.
- Vežba 12** Golman se postavlja u sredinu gola, licem prema голу. Partner sa 5 – 6 metara šutira na gol uz prethodni signal golmanu. Golman se brzo okreće za 180° i odbija loptu rukama ili nogama. Upućivanje lopte u početku je sporije (slabije), a kasnije sve jače. Vežbu izvoditi 2 – 3 minuta.
- Vežba 13** Golman stoji kod jedne od stativa. Partner kotrlja jednu za drugom tri lopte, od kojih svaka treba da ide sve dalje od golmana. Golman pomoću „špage“ odbija lopte. Vežbu izvoditi 5 – 6 serija, prvo u jednu a zatim u drugu stranu.
- Vežba 14** Golman je na sredini gola. U gornjim ugovima su obešene lopte pomoću kanapa. Igrači naizmenično gađaju te lopte, a golman nastoji da odbija lopte prvo rukama, a kasnije pokušava i nogama. Vežba traje 3 – 5 minuta.
- Vežba 15** Golman je na sredini gola. On vrši otklon u jednu stranu, a partner šutira loptu u suprotnu pored nogu. Golman nastoji da odbije loptu nogama. Vežbu izvoditi 2 – 3 minuta.
- Vežba 16** Golman se postavlja za odbranu šuta sa krila. Partneri šutiraju sa krila, sa leve i desne strane. Golman brani rukama i nogama. Vežba traje 10 do 15 minuta, u međuvremenu se golmani međusobno smenjuju.

Vežba 17 Golman se nalazi na sredini gol linije sa razmaknutim nogama 0,5 metra. Partner šutira loptu kroz noge. Golman brani sastavljajući noge. Vežba traje 3 – 5 minuta.

Vežba 18 Golman je u stavu „špaga“ u jednom od uglova gola. Podižući se rukama posle iskoraka u stranu odbija lopte rukama i nogama upućene u suprotni ugao. Posle 12 – 14 intervencija menja se polazna pozicija.

1.2.4 Padovi i bacanja na loptu

Pri obučavanju padova i bacanja na loptu veliki značaj imaju vežbe parterne gimnastike. Golman mora da zna da izvodi kolutove (napred, nazad), premet, zvezdu, stoj na rukama, povaljku, leteći kolut, sklopku, itd. Ako golman savlada ove elemente moći će bezbolno i uspešno da izvodi padove i bacanja na loptu.

Prva etapa učenja i usavršavanja odbijanja niskih lopti je učenje tehnički ispravnog pada na strunjači. Trener (ili demonstrator) treba da demonstrira tehniku pravilnog prizemljenja: iz početnog položaja „bokom ka strunjači“ izvodi se padanje na bok i odbijanje lopte (imitacija). Posle demonstracije vežbu izvode naizmenično svi golmani, a trener vrši korekcije.

Druga etapa počinje obučavanjem odbijanja lopte u padu (bacanje na loptu). Lopte se nalaze na strunjači, a udaljenost golmana od lopte je 1,5 – 2,0 m. Izvodi se 15 – 20 intervencija u jednu i drugu stranu.

Treća etapa je odbijanje u padu lopte koja se kotrlja. Partner upućuje niske i kotrljajuće lopte, a golman ih u padu odbija. Vežbu izvesti 14 -16 puta naizmenično u jednu i drugu stranu.

Četvrta etapa obuhvata obučavanje golmana da padom odbija lopte koje odskaču od zida. Golman u početku sam šutira loptu ka zidu, a kasnije to čini partner (14 – 16 padova u svaku stranu).

Peta etapa – golman se postavlja na gol i izvodi element u celini. Zadatak je da golman uspešno zaustavi loptu padom i podigne se što brže posle svake intervencije.

Bacanja na loptu se uče iz počučnja kada golman imitira odbijanje lopte koja se baca u visini kolena, kukova, grudi, glave i više. Prizemljenje (padanje) se u ovoj fazi vrši na strunjačama za parternu gimnastiku ili podlogu za borilačke sportove.

Izbor vežbi za obučavanje i usavršavanje tehnika padova i bacanja na loptu:

Vežba 1 Na rastojanju 2 metra od golmana nalaze se dve strunjače na kojima su lopte. Golman u padu odbija loptu u stranu. Padove obavljati 10 – 12 puta u desnu i levu stranu.

Vežba 2 Golman iz počučnja izvodi bacanje na strunjači i imitira odbijanje lopte (10 – 12 bacanja u svaku stranu). Imitacija odbijanja lopte obavlja se u visini kolena, kukova, grudi, glave i iznad glave.

Vežba 3 Partner upućuje kotrljajuću loptu po strunjači sa odstojanja 1,5 m od golmana. Golman dočekuje i odbija loptu u padu (12 – 14 padova u svaku stranu).

Vežba 4 Golman leži na boku sa ispruženim rukama. Partner upućuje loptu u suprotnu stranu, u pravcu nogu golmana. Golman se brzo podiže, zauzima stav u počučnju i odbija loptu u padu (10 – 12 padova).

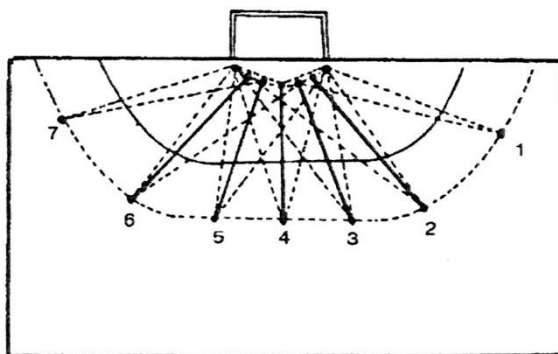
- Vežba 5** Golman se nalazi na rastojanju 3 – 4 metra od zida. On loptu nogama šutira u zid tako da bi se lopta mogla odbiti nisko desno ili levo u stranu. Odbija je u padu (izvodi se 10 – 12 padova u svaku stranu).
- Vežba 6** Isti položaj, ali sada partner koji se nalazi iza golmana šutira ka zidu. Golman odbija loptu rukama u padu (izvodi se 10 – 12 padova u svaku stranu).
- Vežba 7** Ista vežba samo što se lopte upućuju visoko. Golman se baca i odbija lopte. Doziranje je isto kao i u prethodnoj vežbi.
- Vežba 8** Golman je licem okrenut strunjači, a partner sa loptom je ispred njega na razmaku 3 – 4 metra. Golman započinje padanje napred i u fazi padanja (gubljenja ravnoteže) partner mu dodaje loptu. Golman prihvata loptu i vraća je partneru još dok je u vazduhu i zatim pada na ruke (sklek) (18 – 20 padova).
- Vežba 9** Ista vežba samo što sada golman pri padu odbija loptu prema partneru (12 – 14 puta). Lopta se upućuje u obe strane.
- Vežba 10** Golman je na sredini gola. Partner upućuje kotrljajuće lopte u donje uglove gola, a golman u padu odbija lopte rukom (12 – 14 puta u svaku stranu).
- Vežba 11** Golman se postavlja kod jedne od stativa gola. Partner upućuje loptu u dalji donji ugao. Golman u padu odbija loptu. Vežbu ponoviti 8 – 10 puta u jednu i u drugu stranu.
- Vežba 12** Golman leži na boku kod jedne od stativa gola. Partner upućuje loptu u donji suprotni ugao gola tako da se ona odbije (odskoči) od tla. Golman treba brzo da se podigne, da zauzme osnovni stav, da napravi korak u stranu kako bi u padu odbio loptu. Vežbu izvesti 8 – 10 puta u svaku stranu.
- Vežba 13** Golman je okrenut licem ka strunjači koja se nalazi pored jedne od stativa. Na znak izvodi kolut napred, a partner u tom momentu upućuje nisku loptu u dalji ugao. Posle koluta golman se brzo podiže, zauzima stav za odbranu i posle iskoraka u stranu u padu odbija loptu. Ovu vežbu golman izvodi 10 – 12 puta u jednu i u drugu stranu.
- Vežba 14** golman se nalazi u sredini gola, okrenut je prema zidu na odstojanju od zida 4 – 5 metara. Dva partnera koji se nalaze iza gola naizmenično šutiraju loptu o zid. Golman odbija lopte koje odskoču od zida koristeći padove i bacanja na loptu. Posle 10 – 12 odbijanja i bacanja u svaku stranu obavlja se zamena golmana.
- Vežba 15** Golman je u osnovnom stavu na sredini gola. Dva partnera su sa fudbalskim loptama 6 – 7 metara od gola. Oni naizmenično upućuju lopte drop – šutevima nogom u gol na različitoj visini. Golman reaguje na svaki šut padovima, odnosno bacanjima. Tempo je maksimalan. Golmani se menjaju na svaki minut.
- Vežba 16** Stav golmana je isti. 7 – 8 saigrača sa rukometnim loptama su postavljeni na liniji deveterca. Vežbu započinje igrač sa desne strane, lančano se šutira u dalje uglove. Golman reaguje na svaki šut i odbija lopte koristeći padove i bacanja. Kroz 2 – 3 minuta vrši se promena golmana. Varijanta: stav je isti, igrači šutiraju u dalje uglove gola, a šutiranje započinje sa leve strane.

1.2.5 Zauzimanje osnovnog odbrambenog stava golmana

Obučavanje golmana za pravilno postavljanje na голу potrebno je da se odvija prema sledećem metodskom postupku:

Celokupa zona šuteva je uslovno podeljena na 7 sektora. Sektori 1 i 7 su zone šuta iz tzv. oštrog ugla, sektori 2 i 6 pokazuju da se šutira iz zone krila ali iz manje oštarih uglova, sektori 3 i 5 pokazuju da se šutira iz polusrednjih zona, a sektor 4 iz sone srednjeg napadača (skica 54).

Numeracija sektora (od 1 do 7) započinje sa leve strane od golmana. Napadač sa loptom naizmenično prelazi na pravac svakog sektora, a golman takođe menja položaj (kreće se po zamišljenom luku između stativa) postavljajući se na različite načine. Položaj njegovih ruku i nogu se takođe menja u zavisnosti od položaja igrača sa loptom. Sva kretanja golman izvodi bočnim koracima (dokorakom).



Skica 54: postavljanje golmana u zavisnosti od kretanja igrača u napadu sa loptom

Početno postavljanje golmana je kod jedne od stativa. Na primer, ako se igrač sa loptom nalazi u sektoru 1 ili 7, onda golman malo izlazi (na 15 – 20 cm) ispred gola, postavlja se bokom prema stativi i istovremeno podiže obe ruke u vis. Dlanovi su okrenuti prema lopti i napadaču.

Kada se igrač sa loptom nalazi u sektoru 2 ili 6, golman čini iskorak u stranu kretanja igrača sa loptom i spušta dalju ruku u odnosu na stativu do visine ramena. Ruka bliža stativi ostaje podignuta i dotiče ugao gola.

Kada se igrač napada sa loptom nalazi u sektoru 3 ili 5, onda se golman premešta bočnim dokoracima po luku prema sredini gola. Ruka koja je bliža stativi spušta se do visine glave, a druga se nalazi u visini ramena.

Kada se igrač sa loptom premešta u sektor 4, golman se posle iskoraka u stranu postavlja na sredinu gola. U ovom momentu on treba da je na rastojanju 50 – 80 cm od gol linije.

Na isti način se izvodi i uči kretanje u suprotnom smeru – od sektora 7 do sektora 1. Kasnije se proces obučavanja usložnjava: trener daje prvo znak za premeštanje od sektora 1 do sektora 7, a zatim od sektora 7 do sektora 1 bez zaustavljanja. Tempo se povećava. Izbor kretanja se postepeno približava situacijama koje se javljaju u igri.

Međutim, ne preporučuje se povećanje luka kretanja golmana odmah nakon savladavanja tehnike kretanja i postavljanja. To je stvar iskustva golmana, pri čemu se njegova udaljenost od gola najčešće određuje na bazi visine golmana i drugih psihofizičkih osobina. Na prvim treninzima se vežba izvodi 10 – 12 puta u svaku stranu.

1.2.6 Istrčavanje, odnosno „skraćivanje” ugla napadačima prednje linije

Obučavanje ovog elementa igre golman može da uslovno podeli na tri etape:

- Etapa 1** Iz osnovnog stava na sredini gola, golman istrčava 2,5 – 4 metra krećući se u susret napadaču. Pet igrača prednje linije se postavljaju na liniji šest metara zauzimajući pozicije krila, polusrednjeg i srednjeg (pivota). Trener sa odstojanja 10 – 12 metara dodaje loptu jednom od napadača. Golman u tom trenutku brzo napušta gol i dolazi na optimalno rastojanje od napadača. Loptu trener dodaje napadačima brzo i iznenada za golmana, kako bi on bio stalno koncentrisan i aktivno usredsređen na loptu i protivnika i spreman za brzu intervenciju.
- Etapa 2** Golman istrčava sa gola, zaustavlja se i reaguje na šut napadača (golman brzo napušta gol, postavlja se ispred napadača sa loptom i imitira odbijanje lopte).
- Etapa 3** Golman izvodi sve navedene elemente u uslovima igre (situacionog karaktera) maksimalnom brzinom i sl. Napadač šutira (oponaša šut).

Posle savladavanja tehnike osnovnih pokreta koji su potrebni prilikom istrčavanja i "skraćivanja" ugla napadač nastavi šutiranje na gol sa prostora od 6 – 9 m.

Na treninzima kvalitetnih golmana treneri treba da stvaraju specijalne situacije igre gde se napadi na gol završavaju samo šutem sa prednje linije. Trener diktira tempo, određuje situacije i ostalo.

Obično za vreme ekipnih treninga na jednoj polovini terena napadači usavršavaju šuteve sa prednje linije, a na drugoj polovini šuteve sa zadnje (spoljne) linije. Celishodno je da golman vežba 8 – 10 minuta na jednoj, a posle toga na drugoj polovini igrališta.

Izbor vežbi za učenje i usavršavanje tehnike istrčavanja golmana

- Vežba 1** Pivot u padu šutira sa srednje pozicije (osloncem na obe noge), golman istrčavanjem njemu u susret odbija visoko upućene lopte (12 – 14 istrčavanja).
- Vežba 2** Pivot šutira sa srednje pozicije iz skoka sa desne strane golmana. Golman istrčava i odbija loptu (12 – 14 odbrana).
- Vežba 3** Pivot šutira u padu sa otklonom tela u levu stranu. Golman istrčava, pravi ispad u svoju desnu stranu, koristeći „špagu“ i odbija loptu (12 – 14 istrčavanja). Istu vežbu raditi samo što pivot vrši otklon na svoju desnu stranu.
- Vežba 4** Pivot šutira sa srednje pozicije iz skoka lobujući golmana. Golman istrčava, skače u vis i hvata ili odbija loptu (10 – 12 istrčavanja).
- Vežba 5** Pivot šutira sa desne polusrednje pozicije u padu sa otklonom tela u levu stranu. Golman istrčava u susret pivotu, pravi ispad u svoju desnu stranu i u zavisnosti od visine kretanja lopte odbranu izvodi nogama, rukama ili telom (10 – 12 šuteva). Ista vežba ali pivot šutira sa leve polusrednje pozicije.
- Vežba 6** Napadač šutira sa desnog krila s osloncem na obe noge. Golman istrčava i odbija visoke lopte. Vežbu uraditi 14 – 16 puta. Istu vežbu izvoditi sa pozicije levog krila.
- Vežba 7** Napadač šutira u padu sa desnog krila osloncem na levu nogu sa otklonom u levu stranu. Golman istrčava, pokriva bliži (levi) ugao gola, praveći ispad u desnu stranu glola. Ista vežba samo što šutira levo krilo. Vežbu ponoviti 12 – 14 puta.
- Vežba 8** Napadač šutira u skoku sa desnog i levog krila brzo i visoku loptu. Golman istrčava i odbija loptu. Vežbu ponoviti 12 – 14 puta.

- Vežba 9** Napadač šutira u padu sa centralnih pozicija naizмениčno u jednu i drugu stranu. Golman istrčava i odbija loptu. Vežbu treba ponoviti 10 – 12 puta.
- Vežba 10** Napadač sa loptom se nalazi na liniji centra igrališta, vodi loptu i šutira iz centralnih zona između 6 – 9 m, naizмениčno iz skoka i sa osloncem o tlo. Golman istrčava i odbija loptu. Vežbu ponoviti 10 – 12 puta.
- Vežba 11** U vežbi učestvuju tri napadača (jedan od njih je pivot) protiv dva odbrambena igrača. Nakon nekoliko međusobnih dodavanja napad završava pivot. Golman istrčava i odbija loptu. Vežbu ponoviti 12 – 14 puta.

1.2.7 Tehničko – taktička igra golmana pri izvođenju sedmerca

Posle savladavanja osnovnih elemenata tehnike prelazi se na njihovo uvežbavanje u uslovima same igre. Uvežbavanje ovog elementa je obavezno na svakom treningu (obično u završnom delu). Svaka ekipa treba da ima specijalistu za izvođenje sedmerca (ili više njih). Oni treba da se pripremaju i usavršavaju zajedno sa golmanom (oko 5 – 7 minuta na svakom treningu).

Od velike je koristi za uspešnu odbranu sedmerca da golman dovoljno poznaje „omiljene“ načine šutiranja protivničkih izvođača sedmerca.

Vežbe za usavršavanje odbrambenih elemenata tehnike i taktike:

- Vežba 1** Postavljanje golmana je u osnovnom stavu, na liniji gola ruke su povijene u laktu u odručenju. Izvođač sedmerca šutira, a golman odbija loptu koristeći ruke i noge. Šutevi su snažni ali se lopta upućuje blizu golmana.
- Vežba 2** Golman zauzima osnovni stav sa rukama u odručenju, bliže desnom uglu gola. Izvođač sedmerca šutira u levi, manje šticieni ugao gola. Golman reaguje ispadom u tu stranu, koristeći „špagu“ ili „polušpagu“ (10 – 12 šuteva u svaku stranu).
- Vežba 3** Golman je u osnovom stavu sa visoko podignutim rukama u uzručenju na sredini gola, ispred gol – linije. Noge su rastavljene za širinu ramena. Izvođač upućuje loptu između nogu, a golman odbija loptu pomoću sastavljanja nogu (18 – 20 intervencija).
- Vežba 4** Golman se postavlja na odstojanju od tri metra od gol - linije u spuštenom stavu. Izvođač sedmerca šutira iznad glave golmana – on odbija loptu pokretom podizanja ruku (14 – 16 intervencija).
- Vežba 5** Golman zauzima osnovni stav na sredini gola. Neposredno pre momenta šuta golman vrši ispad u levu stranu, „navlači“ napadača, a u momentu šuta menja pravac (obično igrač šutira u suprotnu stranu) i praveći ispad u desnu stranu odbija loptu špagom, nogama, rukama ili telom, zavisno od visine lopte. Ista vežba se izvodi ali u drugu stranu (14 – 16 intervencija).
- Vežba 6** Golman je u osnovnom stavu, na rastojanju 2 – 2,5 m od gola. U momentu šuta golman vrši iskorak napred i kada izvođač pokuša da ga lobuje hvata ili odbija loptu. Izvesti 14 – 16 pokušaja.
- Vežba 7** Isti položaj kao kod prethodne vežbe. U momentu šuta golman u skoku u vis širi ruke i noge u stranu („lepeza“). Vežbu ponoviti 12 – 14 puta.
- Vežba 8** Golman zauzima osnovni stav na sredini gola. U momentu šuta golman brzo napušta gol liniju i pomoću niza zavaravajućih pokreta rukama odbija loptu (12 – 14 puta).

- Vežba 9** Osnovni stav golmana na sredini gola, 2 m od gol linije. Izvođač upućuje lopte pored nogu golmana, a on odbija lopte nogama (18 – 20 intervencija).
- Vežba 10** Osnovni stav golmana je sa rukama u uzručenju na rastojanju 2 – 2,5 metra od gola. Izvođač šutira u gornje uglove, a golman otklonom u stranu odbija loptu (14 – 16 intervencija).
- Vežba 11** Osnovni stav golmana je sa rukama u uzručenju, skraćivanjem ugla na tri metra od gol linije. U momentu šuta golman se približava izvođaču za još jedan metar i pravi ispad u stranu ruke kojom izvođač šutira (12 – 14 intervencija).

1.2.8 Igra golmana pri izvođenju slobodnog bacanja

O principima igre golmana pri izvođenju slobodnog bacanja znatno više se govori u okviru taktike igre.

Prva etapa obučavanja golmana u sprečavanju pogotka posle izvođenja slobodnog bacanja se sastoji u vežbanju pravilnog postavljanja „živog zida“. U takvoj situaciji golmanu pomaže celokupan tim.

Trener organizuje izvođenje slobodnog bacanja iz svake od pet pozicija (zone krila, polusrednjih zona i centralne zone u visini devetca).

Posle postavljanja „zida“ od strane golmana, trener proverava pravilnost tog organizovanja. Na početku obučavanja brzina postavljanja „zida“ je spora (trener vrši korekciju nalazeći se iza gola), a zatim se ovaj proces ubrzava do brzine koja je u igri.

Proces obučavanja se završava igrom na jedan gol i izvođenjem slobodnih bacanja sa 9 m. Golman rukovodi postavljanjem „zida“ i određuje funkcije igrača odbrane.

1.2.9 Igra golmana prilikom „presecanja“ lopti

Na početku trener pokazuje golmanu njegov početni položaj za uspešno „presecanje“ lopte. On je u zoni između linija šest i devet metara.

Ovaj elemenat se usvaja po etapama (postupno):

- Etapa 1** Golman brzo startuje na „protivničkog“ igrača koji se nalazi udaljen 8 – 10 metara od linije njegovog deveterca.
- Etapa 2** Golman sprintuje prema napadaču i visoko skače iznad njega imitirajući hvatanje lopte.
- Etapa 3** Golman hvata loptu koju je uputio trener iznad glave napadača.
- Etapa 4** Stvara se situacija igre kada se vrši „presecanje“, gde golman mora da dejstvuje u tempu igre: protivnički golman sa svoje polovine predaje „dugu“ loptu igraču koji ide u kontranapad, a golman je „preseca“ hvatanjem ili odbijanjem.

„Presecanje“, odnosno preuzimanje lopte, treba obučavati u svakoj od pet zona (zonama krila, polusrednjoj i srednjoj zoni).

Za usavršavanje „presecanja“ na svakom treningu treba da se odvoji 8 – 10 minuta rada sa golmanima i igračima koji idu u kontranapad.

Vrhunski golmani presecanja usavršavaju koristeći, uglavnom, situacijski tip treninga. Stvaraju se takve situacije gde golman treba da interveniše i preuzima loptu „presecanjem“. Takve situacije prethodno se razmatraju na tzv. teoretskim treninzima, pri čemu se određuju zadaci igrača i golmana, da bi se moglo uspešnije preći na praktičan rad.

1.3 Uloga golmana pri organizovanju kontranapada

Pravovremena procena situacije od strane golmana, maksimalna odvažnost i brzina dodavanja lopte igračima napada umnogome predodređuje uspešnost napada, kojim se ostvaruje maksimalna efikasnost.

Odmah po završetku protivničkog napada, golman treba što pre da uputi loptu slobonom saigraču, radi organizacije brzog napada.

Često je igra golmana i igrača koji učestvuju u kontranapadu unapred programirana, tj. dobro uvežbana. Na primer, pri zonskom rasporedu odbrane 5:1 u kontranapadu će učestvovati oba krajnja igrača odbrane i istrureni igrač (prvi talas). Međutim, njihovo delovanje uglavnom zavisi od situacije. Na primer, protivnik šutira sa leve strane. Bez obzira na to da li će biti gol ili će loptu zadržati golman, u napad idu dva igrača – desni krajnji i prednji (zona 5:1).

Kada se šutira sa desne strane levi krajnji u odbrani ne može da učestvuje u kontranapadu, jer još nastavlja praćenje napadača. Zbog toga desni krajnji i istureni igrač postaju organizatori kontranapada (prvog talasa).

Kada završnica napada, šut na gol usledi iz centralne zone u kontranapadu će učestvovati krajnji igrači.

Posle igrača koji učestvuju u prvom talasu kontranapada u napad se uključuju igrači drugog talasa, jer su dovoljno sigurni u bezbednost svog gola.

Golman ne sme da zaboravlja da i on može da postigne pogodak⁶. Ako protivnički golman pogrešno proceni situaciju i istrči prerano u susret napadačima u cilju „presecanja“ lopte, u tom slučaju golman treba da izvrši direktan šut na gol.

Lopta se, u načelu, uvek predaje partneru odlučno i bez zadržavanja. Ako postoji sumnja u preciznost dugog dodavanja, onda je bolje započeti napad preko najbližeg odbrambenog igrača. Lopta se uvek dodaje nepokrivenom (slobodnom) saigraču.

Greške koje se javljaju kod golmana pri organizaciji kontranapada su:

- Kasno upućivanje lopte igračima koji su se demarkirali,
- Dodavanje lopte „pokrivenom“ igraču,
- Lučna (visoka) putanja lopte,
- Dekoncentracija i (kao posledica) gubljenje kontrole nad učesnicima kontranapada.

⁶ Pri obuci posebnu pažnju treba posvetiti tehničko – taktičkoj sposobnosti bacanja lopte na veća rastojanja.

1.3.1 Tehnika igre golmana u fazi napada

Tehnika ovog elementa je nešto drukčija od tehnike „običnog“ dodavanja između igrača. Ovaj element može da se uči i usavršava na individualnim, grupnim i ekipnim treninzima. Golman, kao i ostali igrači, treba da zna precizno, velikom brzinom da doda loptu partneru dok je u mestu i u kretanju⁷.

Izbor vežbi koje mogu da se primene prilikom obučavanja i usavršavanja dodavanja (bacanja) lopte:

- Vežba 1** Golman se nalazi na rastojanju 20 – 25 metara od zida. Na zidu na visini 160 – 180 cm od tla je nacrtan krug čiji je poluprečnik 0,5 m. Golman ima 10 lopti i naizmenično gađa krug (10 serija po 10 šuteva).
- Vežba 2** U sredini gola ispred golmana je 10 lopti. Iza središnje linije igrališta (u drugoj polovini igrališta) su 2 – 3 partnera. Golman im sukcesivno dodaje lopte posle kraćeg zaleta. Tempo, odnosno brzina dodavanja se menja, od srednje do maksimalne (5 – 6 serija po 10 dodavanja).
- Vežba 3** Golman je u svom prostoru sa loptama. Tri partnera se nalaze u zoni deveterca kod suprotnog gola. Golman dodaje loptu partneru kojeg glasom proziva trener (20 – 25 dodavanja).
- Vežba 4** Dodavanje lopte prema igraču koji trči u kontranapad uz aut liniju na odstojanju od 20 – 30 metara. Tempo je maksimalan (25 – 30 dodavanja).
- Vežba 5** Golman se nalazi u zoni između 6 – 9 metara. U uglovima igrališta (korneri) nalaze se dve kolone igrača. Iz jednog ugla igrač dodaje loptu golmanu a on je predaje igraču iz suprotne kolone koji se maksimalnom brzinom kreće prema suprotnom голу. Vežbu ponoviti 15 – 20 puta.
- Vežba 6** Golman je na sredini gola. Ispred golmana se nalazi 10 – 15 lopti, koje on upućuje u suprotan gol. Lopta mora preći gol liniju direktno (bez odskoka od tla). Vežbu ponoviti 18 – 20 puta.

1.3.2 Vođenje lopte

Tehnika vođenja lopte nije komplikovana, ali obučavanje ovog elementa celishodnije je započinjati nakon savladavanja tehnike hvatanja i dodavanja lopte. Golman treba da zna tehnički ispravno vođenje lopte, mada u njegovoj igri ovaj element ima samo sporednu ulogu.

Golmani prvo uče vođenje lopte u mestu, a kasnije u kretanju. Tempo kretanja sa loptom se postepeno povećava.

Napomena: vođenje lopte golman uči i na treninzima grupnog i ekipnog tipa koji se organizuju sa ostalim igračima.

Izbor vežbi za učenje i usavršavanje vođenja lopte:

- Vežba 1** Golmani stoje u vrsti sa međusobnim razmakom 1,5 – 2 m, telo je u malom pretklonu, noge su blago savijene u zglobov kolena. Podlaktica ruke kojom se vodi lopta je paralelna sa površinom tla, prstu su rastavljeni, dlan je okrenut na dole. Pri aktu

⁷ Za obuku ovog elementa mogu da se koriste skoro sve vežbe koje su navedene u poglavlju: Štopovanje (amortizovanje) i dodavanje lopte.

vođenja neznatno se podiže podlaktica naviše i pomoću potiskujućeg pokreta spušta se šaka do visine kuka. Sve vežbe se izvode naizmenično desnom i levom rukom.

- Vežba 2** Ista vežba, samo se lopta vodi u hodu.
- Vežba 3** Ista vežba samo se lopta vodi u trčanju.
- Vežba 4** Golmani formiraju dve kolone koje su jedna nasuprot druge. Prvi igrač jedne kolone započinje vođenje lopte i vrši predaju igraču iz suprotne kolone, nakon čega zauzima mesto na kraju suprotne kolone.
- Vežba 5** „Štafeta 1“. Golmani formiraju dve kolone. Ispred svake kolone na rastojanju od 8 m je lopta. Na signal trenera golmani startuju, podižu lopte i vode ih do suprotnog gola, gde su postavljena dva staka koji se obilaze, u nastavku vodi se lopta do sredine terena, odakle se vrši predaja lopte partnerima iz svoje kolone. Sledi isto kretanje drugog igrača. Pobeđuje kolona koja prva završi ovu vežbu.
- Vežba 6** „Štafeta 2“. Golmani formiraju dve kolone i zauzimaju mesto u uglovima terena (dijagonalno). Ispred svake kolone ima šest stalaka. Na signal trenera, prvi igrači iz kolona vodeći loptu obilaze stalke (slalom), zatim se vraćaju natrag i sa centra igrališta vrše predaju (dodaju) partnerima iz kolone. Pobedila je kolona koja prva završi vežbu. Svaka vežba se radi 3 – 5 minuta.

1.3.3 Učenje i usavršavanje organizacije kontranapada

Obučavanje golmana za organizaciju kontranapada se sastoji od nekoliko etapa:

- Etapa 1** Cilj je naučiti golmana da brzo savlada (osvoji) loptu posle intervencije i da je brzo preda (doda) u visini grudi ili glave partneru koji je u mestu, tzv. relativnom mirovanju.
- Etapa 2** Golman treba da primi (savlada) loptu koja je upućena sa jedne ili druge strane, a zatim da je brzo uputi prema partneru koji je u mestu i tj. relativnom mirovanju.
- Etapa 3** Golman se postepeno uči da vrši predaju lopte uz malu zadržku radi procenjivanja situacije. Lopta se upućuje prema igraču koji se kreće umerenom brzinom prema pritvničkom голу (prvo na desno-krilnu a zatim na levo-krilnu poziciju).
- Etapa 4** Golman sve radnje izvodi maksimalno brzo i precizno, isto kao i u uslovima igre.

Prema stepenu igračkog iskustva, trener može da preporuči golmanu specijalne situacije gde se uvežbavaju kontranapadi.

Izbor vežbi za učenje i usavršavanje kontranapada:

- Vežba 1** Golman se nalazi na sredini gola u osnovnom stavu. Partner sa 6 – 7 metara jako šutira u golmana koji hvata, ili amortizuje loptu i posle kraćeg zaleta precizno je dodaje partneru koji je na rastojanju 25 metara. Vežbu ponoviti 18 – 20 puta.
- Vežba 2** Partner sa istog odstojanja šutira na gol, pri čemu lopta ide oko jedan metar od golmana. Golman hvata ili amortizuje loptu, dodaje je jednom od tri igrača koji se nalaze na rastojanju 30 metara od gola. Vežbu ponoviti 18 – 20 puta.

- Vežba 3** Igrač napada snažno šutira sa 9 metara na gol. Golman hvata ili amortizuje loptu i dodaje je igraču koji ide u kontranapad po krilnoj ili središnjoj zoni. Vežbu ponoviti 20 – 25 puta⁸.
- Vežba 4** Igrači se dele na dve grupe koje se postavljaju u kolone u levim uglovima terena (dijagonalno). Lopta je kod prvih igrača kolona. Igrač dodaje loptu golmanu, sprintuje iz ugla pored bočne linije igrališta i nakon prijema lopte od golmana, istu vodi (dijagonalno) prema suprotnom голу i šutira sa 8 – 9 metara snažno i precizno u golmana koji brani suprotan gol. Zatim se vežba ponavlja sa druge strane. Kolone menjaju mesta, a golmani se menjaju svaka 2 – 3 minuta.
- Vežba 5** Raspored igrača je isti kao u prethodnoj vežbi, ali svaki igrač ima loptu, čime se podiže intenzitet vežbanja. Igrači rade naizmenično i sukcesivno: prvi igrač predaje loptu golmanu, sprintuje, prima loptu i bez zastoja vodi loptu i šutira. Golman brani i odmah prima loptu od prvog igrača njegove kolone itd. Golmani se menjaju svaka 2 – 3 minuta. Tempo izvođenja vežbi treba da bude maksimalan.
- Vežba 6** Golman zauzima osnovni stav i nalazi se na sredini gola. Na liniji deveterca se nalaze tri igrača na rastojanju oko 5 metara jedan od drugog. Na znak trenera sva trojica maksimalnom brzinom trče u kontranapad, a golman dodaje loptu jednom od njih. Kretanje treba ponoviti 12 – 14 puta.
- Vežba 7** Golman zauzima osnovni stav na sredini gola. Tri igrača stoje na liniji šesterca na međusobnom rastojanju oko 4 metra i pripremaju se da krenu u kontranapad. Na liniji deveterca su tri igrača odbrane (što predstavlja situaciju izgubljene lopte u napadu). Svaki od tih igrača odbrane „pokriva” svog napadača. Na znak trenera započinje kontranapad, igrači napada trče u slobodan prostor. Golman uzima loptu sa tla i predaje je prvom demarkiranom igraču. Vežbu ponoviti 14 – 16 puta.

⁸ Lopta koju šalje (baca) golman po pravilu treba da bude brza sa velikom uzlaznom putanjom, a manjom upadnom. Lopta se šalje tako da igrač može lako da je prihvati pri čemu je njena brzina usklađena sa brzinom kretanja igrača.

ZADATAK

ODGOVORI NA PITANJA!

Odgovore na postavljena pitanja poslati predmetnom nastavniku na sledeću e-mail adresu: sasarukomet@gmail.com

- 1. Šta čini tehniku igre golmana?**
- 2. Koje dve tehnike golman može primeniti prilikom odbrane kaznenog udarca i od čega odabir zavisi?**
- 3. Koje greške golman može napraviti prilikom presecanja lopte protivničkog igrača u kontranapau?**