

---

# 1 BACANJE NA GOL (ŠUTIRANJE)

Bacanje na gol, šutiranje, podrazumeva upućivanje lopte na gol sa namerom da se postigne pogodak. Većina bacanja na gol po formi i karakteru izvođenja slična je dodavanju, s tom razlikom što se šutiranje na gol izvodi, skoro uvek, maksimalnom brzinom i snagom. Šutiranja se obično realizuju jednom rukom, a u izuzetnim situacijama obema rukama. Ima i specijalnih bacanja na gol koja se izvode pokretima kakvi se ne susreću pri dodavanju (eret, šrauba i sl.).

Šutiranja na gol su dosta složena kretanja i uslovljena su mnogim faktorima. S obzirom da uspeh na jednoj utakmici određuje odnos između broja postignutih pogodaka dveju ekipa, to procesu i učenju ovog tehničko-taktičkog elementa treba posvetiti posebnu pažnju, maksimalno angažovati umne i fizičke sposobnosti igrača i trenera. Upućivanje lopte u gol igrači vežbaju sa puno volje, pa je svaka posebna stimulacija, kada je u pitanju uvežbavanje šutiranja, suvišna.

Savremeni rukomet ima veliki fond najrazličitijih načina bacanja lopte na gol (šutiranja) čije izvođenje je uslovljeno: najrazličitijim položajem ruke kojom se šutira, pri čemu je moguće uputiti loptu na različitim visinama (niske, srednje visine i visoke) iz mesta, hodanja ili trčanja, skokom iz mesta ili pri kretanju, licem, bokom ili leđima okrenuti голу, bacanjem jednom ili obema rukama, odbijanjem (guranjem) neuhvaćene lopte, lobom ili velikom rotacijom lopte i sl.

Pri proceni stepena uspešnosti šutiranja na gol nužno je uzeti u obzir osnovne faktore: stepen tehničke složenosti šutiranja, položaj igrača u prostoru i trenutak izvođenja bacanja, vremenski momenat kada se realizuje šutiranje, a kao najbitnije tehničko – taktičku sposobnost igrača koji šutira.

Izbor tehnike šutiranja na gol zavisi od:

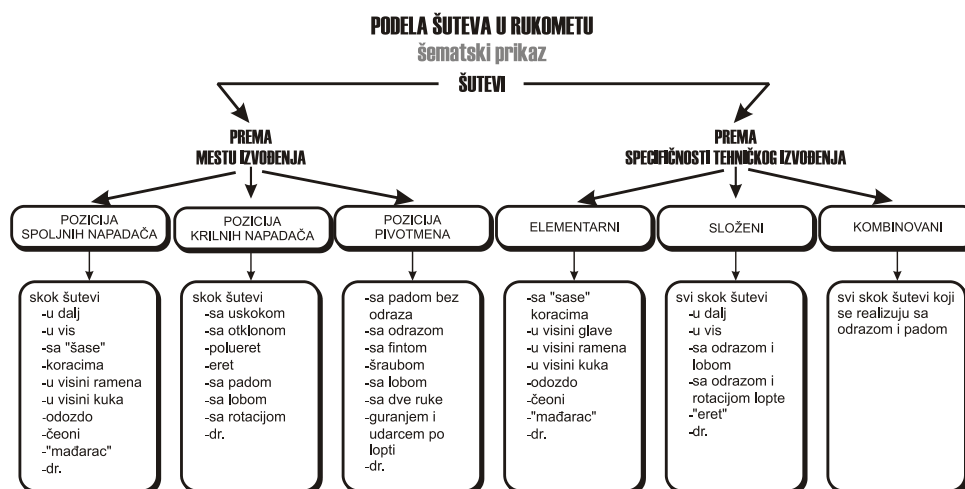
- Udaljenosti igrača koji šutira od gola protivnika,
- Uгла pod kojim se šalje lopta na gol,
- Visine putanje lopte u odnosu na podlogu,
- Brzine kretanja lopte u fazi primanja,
- Mesta protivničkog golmana u odnosu na igrača koji šutira i površine nebranjenog dela gola,
- Rasporeda i sposobnosti protivničkih igrača u rešavanju zadataka odbrane,
- Tehničko-taktičkih sposobnosti pojedinca, grupe igrača i cele ekipe u pripremanju napada i njegovog završetka.

Sve ovo potvrđuje činjenicu da je šutiranje zaista složen i višedimenzionalni elemenat tehnike i taktike rukometne igre.

Potrebno je istaći da efikasnost šutiranja nije uslovljena isključivo tehničkom pravilnošću izvođenja šuta uz upotrebu maksimalne snage i brzine, već i nekim karakternim i voljnim osobinama ličnosti, kao što su: staloženost, snalažljivost, odlučnost, brza i pravilna procena situacije i adekvatan izbor šuta, dobra preglednost i dr. Ove osobine ličnosti delom su nasledne, ali se znatno većim delom mogu razviti sistematskim vežbanjem u složenim i raznovrsnim uslovima treninga.

## 1.1 Podela šuteva

Bacanja na gol (šutiranja) je za sada moguće podeliti na osnovu dva kriterijuma: prema mestu izvođenja i na bazi specifičnosti tehničkog izvođenja ovog elementa.



Prema mestu izvođenja imamo šuteve sa pozicije spoljnog napadača, sa pozicije kružnog napadača (pivotmena) i sa pozicije krilnog napadača. Po drugom kriterijumu sve šuteve moguće je podeliti na: elementarne, složene i kombinovane.

Sa pozicije spoljnog napadača (bekova) najviše se primenjuju skok šutevi (u dalj i u vis), šutevi sa "šase" koracima (u visini ramena, kuka i odozdo), čeon i šut iz kretanja-" mađarac" . Ređe se koriste šutevi sa otklonom (u jednu ili drugu stranu) i „šraube" (sl. 17, A, B, C, D, E, F).

Sa pozicije krila najveću primenu imaju šutevi sa uskokom, polueret i eret.



Slika 17 A



Slika 17 B



Slika 17 C



Slika 17 D



Slika 17 E  
Šutiranje "šraubom"



Slika 17 F

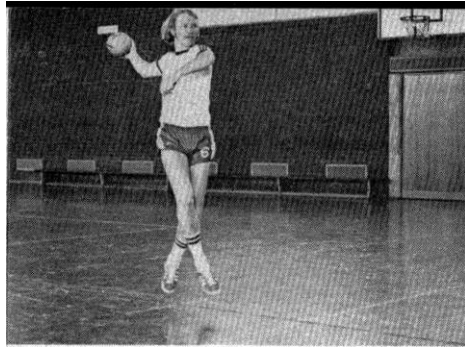
Šuteve sa pozicije kružnog napadača moguće je realizovati sa padom i sa uskokom u golmanski prostor. Šuteve sa padom je moguće podeliti na one sa odrazom i padom, sa padom bez odraza, sa fintom i bez finte. Ovde se više nego sa drugih pozicija koriste šraube, šut sa dve ruke, a šutevi sa "lobom" se, u zavisnosti od situacije, mogu uputiti sa svih mesta pored linije koja ograničava golmanov prostor.

### 1.1.1 Elementarni šutevi

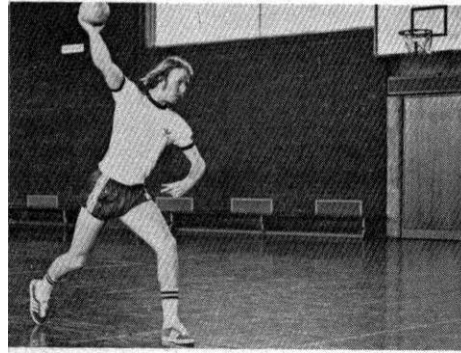
Ovoj grupi šuteva pripadaju svi šutevi, bez obzira sa koga se mesta izvode, kada igrač u momentu ispuštanja lopte ima kontakt sa podlogom. To su: svi šutevi sa "šase" koracima (u visini glave i ramena, boka i odozdo), čeoni i šut iz kretanja "mađarac" .

U grupu složenih šuteva spadaju svi oni šutevi koji se izvode u skoku. Za ovu vrstu šuteva se kaže da se izvode još dok se igrač nalazi u vazduhu. To su: skok-šut sa odrazom u vis i sa odrazom u daljinu, polueret i šutevi sa "lobom".

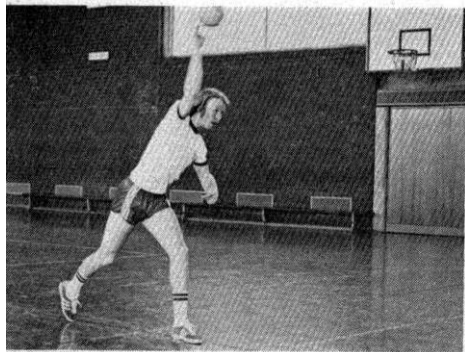
Svi ostali šutevi koji se realizuju sa odrazom i padom nazivaju se kombinovani šutevi.



Slika 18 A



Slika 18 B



Slika 18 C



Slika 18 D

**Bočni šut.** Jedan od najvažnijih i često primenjivanih šuteva je šut iznad visine ramena ("bočni šut"). Naziv je dobio na osnovu načina kretanja igrača prema голу u fazi zaleta (bočno u odnosu na gol protivnika). Više od ostalih koriste ga spoljni igrači, uglavnom sa udaljenosti 9 do 12 m od gola, u situacijama kada u protivničkoj odbrani nastane dovoljno širok prostor za prolaz lopte. Efikasniji su ukoliko se izvode sa sredine, odnosno pozicije levog i desnog spoljnog i centralnog igrača. Ukoliko je igrač visok i ima brz i eksplozivan izbačaj ova tehnika šutiranja može da bude vrlo efikasna. Inače, treba istaći da ova tehnika spada u grupu najstarijih a ujedno i najefikasnijih šuteva, jer je moguće poslati loptu prema голу maksimalnom snagom i brzinom.

Realizaciju ovog šuta moguće je, uslovno, podeliti na četiri faze: **zalet, donošenje lopte u poziciju za zamah, zamah i izbačaj i praćenje leta lopte nakon njenog napuštanja šake.**

Zalet se realizuje sa dva, odnosno tri koraka. Najčešće se koristi tzv. "šase" korak. Prvi korak je, obično, iskorak suprotnom, levom nogom (ako se desnom izbacuje lopta), drugi zakorak ili dokorak desnom, a treći iskorak suprotnom (levom) nogom. Dužina koraka se značajno ne razlikuje, izuzev što je zadnji (treći korak) nešto duži. Brzina kretanja u zaletu treba da bude maksimalna. Pri izvođenju prvog koraka obavlja se hvatanje lopte koja je upućena od saigrača ili je prethodno isti igrač vodio. Vreme izvođenja drugog (šase koraka) se poklapa sa vremenom iznošenja lopte u polaznu poziciju za zamah i izbačaj. Postoje dva osnovna puta kojima se lopta iznosi u poziciju za izbačaj - **najkraći i polukružnim zamahom odozdo.** U vreme izvođenja „šase“ koraka (zakorakom ili dokorakom) manje ili više vrši se zasuk telom u stranu ruke kojom se baca (šutira) lopta. Veličina zasuka zavisi od željene snage šuta kao i od veličine rastojanja između stopala jedne i druge noge u momentu izvođenja zakoraka. Drugi, duži put pri iznošenju lopte u poziciju za izbačaj se primenjuje ako želimo uputiti loptu većom brzinom.

Pri hvatanju lopte ruku sa loptom vučemo na dole i nazad pored tela i butine, a pri tom pokretu vrši se supinacija podlakta i rotacija nadlakta u ramenom zglobu. Završna faza iznošenja lopte u poziciju za zamah i izbačaj je, ustvari, početak izbačaja. U tom momentu telo i sistem ruka i lopta čine jedan luk kojim je moguće ostvariti zamah maksimalnom brzinom. Odnos između pojedinih delova ruke i tela je identičan kao i pri dodavanju lopte, ali se šaka sa loptom nalazi još više iza lakta, lakat iza ramena, rame iza kuka suprotne noge.

Faza zamaha "počinje angažovanjem mišića stražnjeg skočnog zgloba, te se maksimalnom brzinom prenosi preko kolennog zgloba, kuka (uz istovremeni prenos težišta sa stražnje na prednju nogu) tjela, ramenog zgloba, lakta, šake, a završavaju ga prsti, koji konačno izbacuju loptu i daju joj željeni smer i eventualnu rotaciju"<sup>1</sup>. Pokret u zamahu je moguće uporediti sa pokretom biča ili sa kretanjem mladog drveta koje smo savili prema sebi. Nakon puštanja savijenog drveta prvo započinje ispravljanje dela stabla pri dnu (blizu korena), da bi se zatim nastavilo ispravljanje stabla i grana. Zamah i pokreti pojedinih delova tela odvijaju se u jednom vremenskom intervalu, tako da šaka s loptom pređe na duži put, što omogućuje postizanje maksimalne brzine u zamahu. Snagu šuta, kao što je poznato, određuje veličina kinetičke energije koju ostvaruje telo i ruka pri zamahu. To je, ustvari, delovanje sile na loptu na određenom putu. Analogno tome, veća masa i ubrzanje na dužem putu produkuju veću snagu šuta, odnosno veću brzinu kretanja lopte. Uvećanje brzine kretanja lopte moguće je ostvariti ako se igrač nalazi u kretanju (šutira bez zastoja). Kod šutiranja u padu i iz skoka kretanje tela ka podlozi pojačava snagu izbačaja. Na filmskim snimcima se vidi da kod većine igrača lopta napušta šaku u trenutku kada šaka dođe u visinu ramena.

Praćenje leta lopte je završna faza pri šutiranju. Pošto je lopta napustila ruku, kretanje ruke treba produžiti. Ako bi se ruka zaustavila odmah pošto je lopta napustila šaku, onda bi bilo neophodno još ranije usporiti pokret, što bi nepovoljno delovalo na snagu šuta. Ovo treba imati u vidu prilikom učenja tehnike šutiranja.

**Greške pri bočnim vrstama šuta** (iz "šase" – koraka) su ređe jer se na neki način ova bacanja "uče" još u doba detinjstva, kada čovek baca različite predmete u daljinu (bacanja kamena, lopti i drugih predmeta). Međutim, kod početnika, budućih igrača rukometa, ispoljavaju se sledeće greške:

- Sporo kretanje pri izvođenju zaleta, spor ulazak u "šase" korake,
- Nepravilni pokreti ruku i nogu (loša koordinacija) pri zaletu i pri izvođenju bacanja,
- Spor zamah, nedovoljno brz pokret ruke s loptom neposredno pred izbačaj,
- Nedovoljno brz pokret kukom napred i nepotpun prenos težine tela na iskoračenu nogu (kod dešnjaka na desnu i obrnuto),
- Nedovoljno velik ili mali korak u fazi šuta (pre nego lopta napusti šaku),
- Izostavljena faza praćenja leta lopte (naglo zaustavljanje ruke kojom se šutira),
- Upućivanje lopte skoro uvek u isti deo gola i često korišćenje samo jedne varijante ove tehnike,

---

<sup>1</sup> V. Tomljanović; Z. Malić: Rukomet-teorija i praksa, Zagreb, 1982.

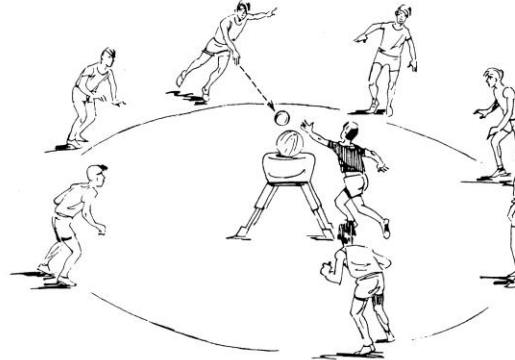
▪ Često loša procena položaja protivničkog igrača pa je takvu loptu lako izblokirati. Analizirajući tehniku bočnog šuta kod početnika možemo uočiti određeni broj tipičnih i atipičnih grešaka. Međutim, određene greške koje se javljaju u početnoj fazi učenja moguće je korigovati dok nisu postale sastavni deo motoričkog stereotipa<sup>2</sup>.

### Metodski postupak pri učenju i usavršavanju bočnog šuta<sup>3</sup>

- Vežba 1.** Kratak opis i analiza kretanja uz korišćenje demonstracije od strane nastavnika, demonstratora ili trenera;
- Vežba 2.** Ponoviti dodavanje iz mesta i sa kretanjem pri čemu se koristi bočni način kretanja;
- Vežba 3.** To isto samo što neposredno pred izvođenje zadnjeg koraka igrač vrši poskok pri zanoženju ili prednoženju;
- Vežba 4.** Iz trčanja, neposredno pre skoka ili pretkoraka, trup rotirati oko uzdužne ose tela u pravcu budućeg zamaha. *Napomena:* sve vežbe prvo treba izvoditi bez, a kasnije sa loptom;
- Vežba 5.** Vežbe dodavanja bočnom tehnikom (sa "šase" koracima) izvoditi sa loptom koju igrač vodi ili dobija od saigrača;

**Vežba 6.**

Iz kretanja nakon vođenja ili prijema lopte od saigrača gađati loptu postavljenu na švedskom sanduku, gimnastičkom konju, obešenu o stativu gola (skica 29);



skica 29.

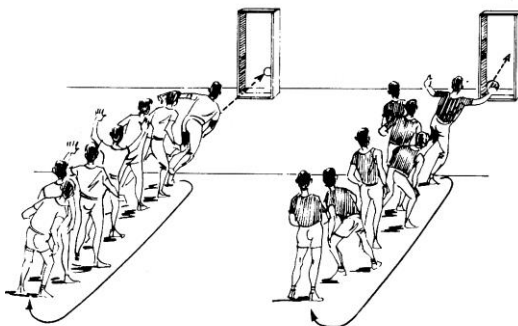
- Vežba 7.** Bacanjem lopte pogađati golmana na голу ili loptu postavljenu na liniju gola;
- Vežba 8.** Određenim znakom neposredno pred izbačaj lopte trener (nastavnik) određuje gde treba da bude upućena lopta, u koji deo gola (dole desni ugao, visoko levi ugao i sl.);
- Vežba 9.** Površinu gola podeliti na četiri, odnosno osam delova koristeći gumene vijače ili kanap. Igrači loptom, koristeći ovaj šut, pogađaju određena polja. *Napomena:* trener može organizovati takmičenje, pri čemu pogotci upućeni u uglove gola (dole ili gore) povlače veći broj bodova od onih koji se ostvare po sredini gola;

<sup>2</sup> Motorički stereotip je usvojeno i automatizovano kretanje koje čovek podjednako uspešno koristi u različitim uslovima.

<sup>3</sup> Pri izboru vežbi za učenje i usavršavanje pojedinih elemenata tehnike opredeljujemo se za osnovne (najvažnije), pri čemu treba istaći da je moguć i drugačiji izbor sa mnogo većim brojem vežbi.

### **Vežba 10.**

Pored zida staviti strunjaču, a ispred nje postaviti uspravno okvir švedskog sanduka. Igrače podeljene u dve kolone udaljiti od okvira švedskog sanduka na rastojanje 3 – 7 m i zatim izvoditi bacanja u okvir švedskog sanduka. Prvo se šutira iz mesta, zatim iz zaleta (skica 30);



skica 30.

**Vežba 11.** Šut na gol sa raznih pozicija uz "pasivno" postavljen blok.

**Vežba 12.** Ista vežba, samo što igrači u bloku aktivno štite svoj gol;

**Vežba 13.** Igra na jedan gol, pri čemu igrači napada šutiraju loptu koristeći samo ovu tehniku šutiranja;

**Vežba 14.** Uvežbavati ovaj šut u uslovima igre na dva gola.

#### **1.1.2 Čeoni šut**

Čeoni šut se primenjuje sa rastojanja od 7 do 12 m kada se u odbrambenoj formaciji stvori "pukotina", tj. deo prostora u odbrani koji nije pokriven. Spada u grupu efikasnih i brzih šuteva koji se, uglavnom, koriste sa pozicija spoljnih igrača. Čeoni šut po načinu realizovanja malo se razlikuje od bočnog (sl. A19, B19, C19, D19, E19, F19). U savremenom rukometu nema čestu primenu, jer su sistemi u odbrani postali kompaktniji, pokretljiviji, elastičniji i efikasniji, pa je teže pronaći potreban prolaz za realizaciju ove vrste šuta. Kao i kod prethodnog šuta i kod ovog elementa celinu, uslovno, možemo podeliti na sledeće faze: zalet, iznošenje lopte u poziciju za zamah i izbačaj i faza praćenja leta lopte.

Priprema za realizaciju šuta vrši se kretanjem u raznim pravcima, različitom brzinom, bez lopte ili sa loptom. Zadnja tri koraka kojima se realizuje zalet su klasični (bez šase koraka, pretkoraka i zakoraka). Putanja kretanja igrača u zaletu je, uglavnom, pravolinijska. U momentu izvođenja prvog koraka (iskoraka suprotnom nogom od ruke kojom se šutira) igrač hvata loptu, bilo da je vodi ili je dobija od saigrača. Pri drugom koraku lopta se najčešće najkraćim putem iznosi u polaznu poziciju za zamah i izbačaj.

Zadnji korak, od koga u mnogome zavisi uspeh, nije tipičan. Dužina iskoraka je nešto veća, dok se stopalo postavlja polulevo pod određenim uglom na pravac kretanja. Druga varijanta ovog šuta je kada igrač zadrži osnovni pravac (bez okretanja stopala). Muskulatura iskoračene noge je znatno zategnuta i ne vrši se savijanje u zglobov kolena. Tako postavljena noga predstavlja čvrstu polugu na koju se prenosi skoro



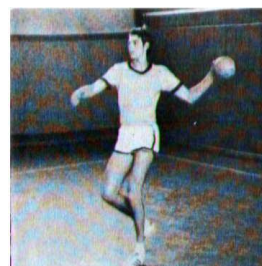
cela masa tela u momentu izbačaja lopte. Značajan udeo u efikasnosti zamaha igra zaklon gornjeg dela tela, čime se povećava amplituda pokreta u fazi zamaha.



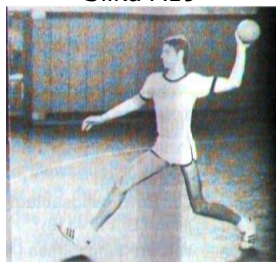
Slika A19



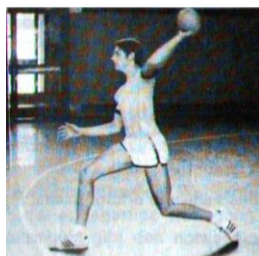
Slika B19



Slika C19



Slika D19



Slika E19  
Čeoni šut



Slika F19

Faza zamaha počinje onog trenutka kada ruka sa loptom započne kretanje napred, pri čemu šaka s loptom prestiže lakat, lakat rame, a rame kuk suprotne noge na koju se prenosi težina tela. Istovremeno suprotna noga započinje opružanje u skočnom zglobu i u zglobu kolena, što uvećava efikasnost zamaha.

Značajno je da se u fazi zamaha svi pokreti koordinirano izvode, bez prekida, sa postepenim ubrzanjem, da bi se u momentu izbačaja lopte postigla maksimalna brzina kretanja sistema šaka-lopta. Lopta napušta šaku, slično bočnom šutu, kada sa šakom dođe u visinu očiju.

Faza praćenja lopte je, po tehnici izvođenja, slična ovoj fazi kod bočnog šuta, sa istim uticajem na njegovu efikasnost. Igrač nastavlja kretanje ruke i posle izbačaja tako da šakom dodirne natkolenicu suprotne noge. U cilju pojačanog izbačaja često se koristi pretklon gornjim delom tela. U fazi praćenja leta lopte, a po inerciji kretanja, igrač obavlja iskorak istoimenom nogom (ako se šutira desnom rukom iskorak se vrši desnom nogom).

Ponekad se, radi bržeg izbačaja i efikasnijeg šuta, zalet obavi sa poskokom pri izvođenju drugog koraka. Koriste se dve tehnike šutiranja, sa kraćim i dužim zamahom. Ako igrač želi da što pre uputi loptu na gol, da bi iznenadio igrače odbrane i golmana, onda koristi šut sa kraćim zamahom. Međutim, ukoliko se šutiranje realizuje sa veće udaljenosti, onda je uspešniji šut sa dužim zamahom.

Po tehnici izvođenja čeoni šut ima velike sličnosti sa šutem iz kretanja "mađarcem". Kod "mađarca" igrač, nakon izbačaja lopte, na način opisan kod čeonog šuta, nastavlja kretanje (trčanje). Koordinaciono ovaj element tehnike bacanja je dosta složen, pa je potrebno duže vreme za uvežbavanje, da bi se dostigao potreban stepen automatizacije.

Brzina kretanja igrača, kao i brzina izbačaja lopte je nešto veća nego što je slučaj sa čeonim šutem. U većini slučajeva ovaj šut treba da bude šut iznenađenja.



## Tipične greške:

---

- Pri realizaciji ova dva šuta (čeonog i „mađarca“) uglavnom se javljaju skoro identične greške:
- Sporo kretanje u pripremi i izvođenju samih šuteva;
- Slabija koordinacija rada nogu i ruku u fazi kretanja sa loptom, kod zaleta pri izvođenju trokoraka;
- Prekid pri zaletu i pri izvođenju zamaha, čime se efekat brzine kretanja lopte smanjuje, a time preciznost i mogućnost postizanja pogotka;
- Loša procena kada su u pitanju igrači odbrane, pri čemu oni uspeju na vreme da blokiraju upućenu loptu na gol.

## Metodski postupak pri učenju i usavršavanju „mađarca“ i čeonog šuta

---

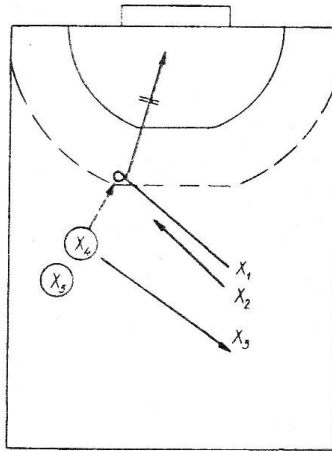
- Vežba 1.** Usmeno objašnjenje uz opis kretanja pri šutu, a posle toga prikaz šuta od strane trenera, nastavnika ili demonstratora<sup>4</sup>;
- Vežba 2.** Imitirati kretanje, šut bez lopte;
- Vežba 3.** Igrači se kreću po terenu, prvo hodanjem zatim trčanjem, da bi na znak trenera (nastavnika) obavili brz trokorak kao što se koristi pri šutu. Vežbu prvo izvoditi bez, a kasnije sa loptom;
- Vežba 4.** Svi igrači su postrojani u dve kolone, pri čemu je jedna okrenuta jednom, a druga drugom голу. Svaki igrač ima loptu. Prvi u koloni vodi loptu i šutira na gol, pritom nastoji da zadnji korak obavi ispred linije golmanovog prostora. U početku loptu pri šutu ubacivati u gol na kome nema golmana, a kasnije sa pasivnom, odnosno aktivnom odbranom. Posle šuta igrač uzima „svoju“ loptu i odlazi na začelje kolone;
- Vežba 5.** Igrači su postrojani u dve kolone i razbrojani na parne i neparne dvojke. Svaki par ima po jednu loptu. Primopredaja lopte i šut na gol obavlja se nakon kretanja preko cele dužine igrališta. Tokom izvođenja ove vežbe trener određuje veličinu rastojanja među igračima u paru, brzinu kretanja i momenat kada treba šutirati (negde u zoni šuta);
- Vežba 6.** Igrači se nalaze na terenu podeljeni u dve grupe (svaka grupa na jednoj polovini igrališta). Svaki igrač ima loptu koju baca u vis i na 3 – 4 m ispred sebe hvata istu pre nego što ona padne na tlo i šutira koristeći čeonu šut ili „mađarac“;

---

<sup>4</sup> Prilikom učenja i uvežbavanja mnogih elemenata pojavljuju se skoro iste vežbe, slična kretanja, koja su različita zavisno od toga na kom stepenu znanja su igrači sa kojima radimo, da li se tek uče ili su u fazi uvežbavanja elemenata tehnike koju obrađujemo.

**Vežba 7.**

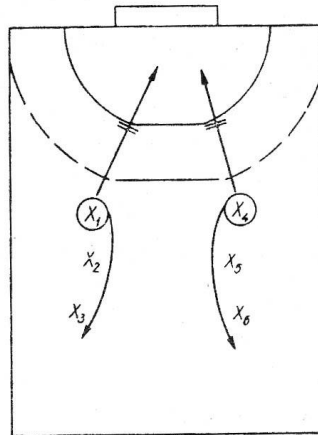
Raspored igrača na terenu je kao što je prikazano na skici 31. Loptu imaju igrači X4 i X5 koju dodaju igračima X1, X2 naizmenično. Igrač koji prihvati loptu u kretanju nakon brzog okreta za 360° šutira na gol čeonim šutem ili „mađarcem“. Posle šuta hvata loptu (igrač X1 i X2) i odlazi iza igrača X5, dok X4 ide iza igrača X3;



skica 31.

**Vežba 8.**

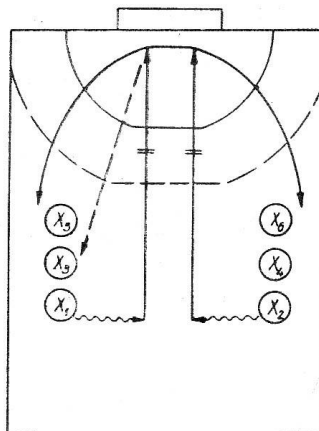
Raspored igrača je predstavljen skicom 32 (formirane su dve kolone). Kod igrača X1 i X4 je lopta koju iz zaleta čeonu ili „mađarcem“ upućuju na gol, posle čega uzimaju svako svoju loptu i dodaju igračima X2 i X5 i odlaze na začelje svako svoje kolone i staju iza igrača X3 i X6 itd;



skica 32.

**Vežba 9.**

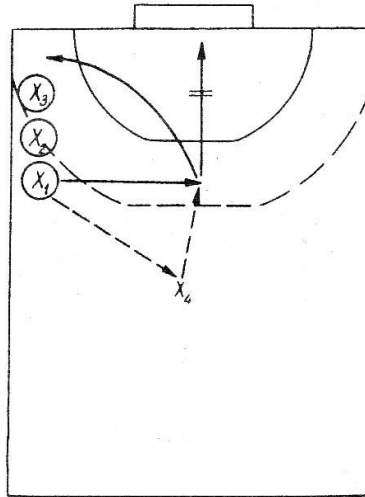
X1 vodi loptu i šutira na gol kako je predstavljeno na skici 33. Posle šuta hvata i predaje loptu igraču X3 i odlazi iza zadnjeg igrača druge kolone (X4). To isto, na identičan način rade igrači druge kolone, pri čemu kretanje započinje igrač X2;



skica 33

### Vežba 10.

Raspored igrača je prikazan na skici 34. Igrači X1, X2 i X3 imaju lopte, a igrač X4 se nalazi na sredini igrališta. Igrač X1 dodaje loptu igraču X4 i trči prema liniji gola i nakon dobijanja lopte od X4 čeonim šutem ili „mađarcem“ upućuje loptu na gol. Posle toga hvata loptu i ide u kolonu. Promena igrača u centru (X4) obavlja se na znak trenera.

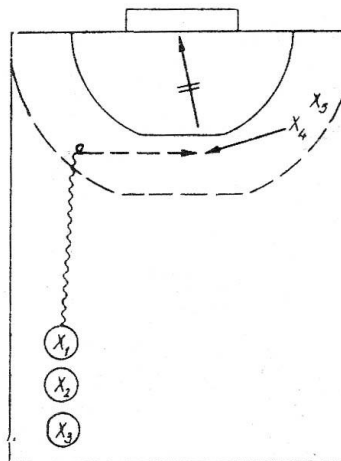


skica 34

Moguće je ovo kretanje izvoditi i na sledeći način: posle šuta lopte od strane igrača X1 loptu prihvata igrač X4 i sa njom odlazi iza igrača X3, dok igrač X1 zauzima mesto centralnog igrača (X4) itd.

### Vežba 11.

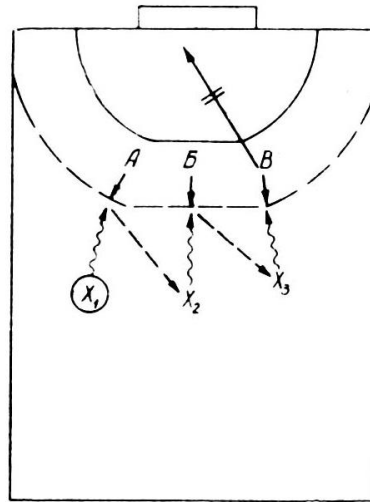
Raspored igrača je predstavljen na skici 35. Lopta je kod igrača X1 koji vodi istu pored uzdužne linije igrališta da bi u visini linije deveterca imitirao šut, a loptu dodaje X4 koji se kreće u pravcu linije sedmerca. Nakon dodavanja lopte igraču X4, igrač X1 odlazi iza zadnjeg igrača kolone (X3) dok igrač X4 odlazi iza igrača X5. Posle izvesnog vremena menjaju mesto na principu kretanja kazaljke na satu.



skica 35.

**Vežba 12.**

Raspored je prikazan na skici 36. Lopta je u posedu igrača X1 koji vođenjem i pokušajem šuta dolazi u kontakt sa igračem A. Ukoliko ne uspe da uspešno pošalje loptu na gol, istu vraća (dodaje) X2, a ovaj se takođe kreće prema igraču odbrane B, u slučaju neuspeha prosleđuje loptu igraču X3 itd. Promenu mesta obavljati na principu kretanja kazaljke na satu.



skica 36

**Vežba 13.** Rad u parovima, pri čemu igrač napada ima loptu koju vodeći nastoji da uputi na gol čeonim šutem ili „mađarcem“ dok igrač odbrane nastoji da ga spreči. To isto se radi i u trojkama, pri čemu jedan igrač ima loptu i atakuje na gol, dok druga dvojica nastoje da ga u tome onemoguće itd.

**Vežba 14.** Igra na jedan gol sa kompletnim brojem igrača u napadu i odbrani. Brzim načinom igre nastojati da se stvore uslovi za realizaciju ova dva šuta. Odbrana nastoji da ih u tome spreči, u prvo vreme poluaktivno, a kasnije aktivno, onako kako je dozvoljeno pravilima igre.

**1.1.3 Skok šut u dalj**

Ovaj šut pripada grupi složenih šuteva i predstavlja jednu od najstarijih tehnika šutiranja. Upućivanje lopte na gol ovom tehnikom atraktivno je i vrlo efikasno, jer se postiže visok procenat pogodaka (sl. 20A, 20B, 20C, 20D). Ovaj šut je osnova svih šuteva iz skoka i ima vrlo široku primenu.



Slika 20A



Slika 20B



Slika 20C



Slika 20D

Skok-šut u dalj

Najčešće se primenjuje sa pozicija spoljnih igrača sa dijagonalnim zaletom s leve ili desne strane. Igrači ga uvek primenjuju ukoliko je "otvoren" prolaz prema голу i nakon kontranapada. Brzina kretanja u zaletu i slobodan, neometan prolaz omogućuju da se izbačaj lopte obavlja sa najmanjih udaljenosti od gola (ispred linije golmanovog prostora). Najčešće se odraz obavi sa udaljenosti od oko 6 m, tako da se izbačaj izvrši kada je igrač u vazduhu iznad golmanovog prostora.

Tehniku šutiranja je, i u ovom slučaju, moguće uslovno podeliti na četiri faze: **zalet, odraz, let i izbačaj i doskok.**

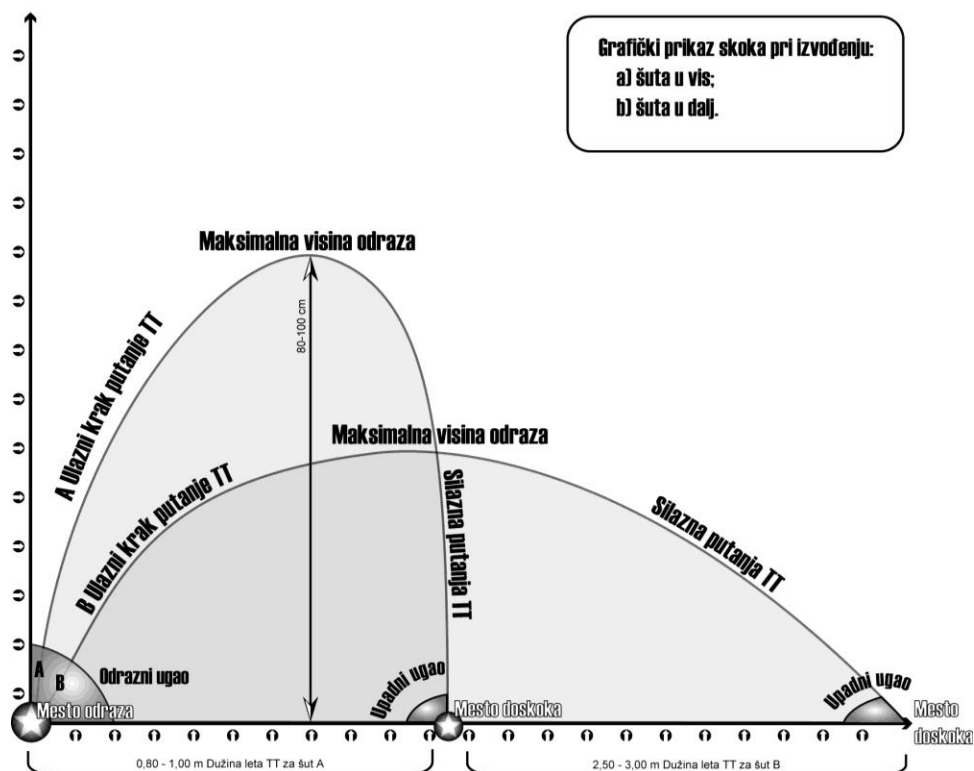
**Zalet** se obavlja maksimalnom brzinom, a može biti kraći ili duži. Zavisno od situacije u kojoj se izvodi ovaj šut (nakon utrčavanja, fintiranja, driblinga i obilaska igrača) brzina kretanja u zaletu može da bude veća ili manja. Dužina zaleta pre hvatanja lopte može biti različita, dok se drugi deo zaleta, kada igrač uhvati loptu, realizuje u trokoraku. Lopta se hvata u vreme izvođenja prvog, nosi u rukama u vreme izvođenja drugog i trećeg koraka. Zadnji (treći) korak može biti duži ili kraći. Igrač dužinu ovog koraka podešava prema udaljenosti od linije golmanovog prostora. Ovakvo obavljen zalet omogućuje da telo igrača, nakon odraza, ima dugu putanju kretanja u fazi leta.

**Odras** od tla vrši se pomoću eksplozivnog opružanja svih zglobova nogu. Mišići opružajući donjih ekstremiteta i tela imaju pritom odlučujuću ulogu. Značajan doprinos u krajnjem efektu odraza ima zamašna noga, koja se, savijena u kolenu i neznatno savijena u zglobu kuka, brzo podiže gore i malo u stranu. Ovakav pokret nogom, kao i odvođenje slobodne ruke u odručenje, potpomaže održavanju potrebne ravnoteže tela za vreme leta i omogućuje zasuk (rotiranje) tela u stranu ruke kojom se baca lopta.

Dužinu leta određuje, uglavnom, brzina kretanja igrača u zaletu kao i pravac i efekat odraza. Odrasom se postiže maksimalna visina odskoka, dok brzina i dužina zaleta određuje dužinu leta. Nakon odraza igrač loptu iznosi u polaznu poziciju za zamah i izbačaj koristeći kraći ili duži put. Kraći put je kada igrač iznosi loptu pokretom kroz predručenje do uzručenja sa savijenim laktom i do 90°. Duži put je ustvari kružni pokret rukom u zglobu ramena na dole i nazad (zaručenje) do uzručenja. Ovakvim pokretom u zglobu ramena ruka pređe put u dužini 3/4 kruga. Iznošenje lopte dužim putem ima i određene nedostatke jer

igraču sa kraćim prstima i manjom šakom može ispasti lopta, ili mu je igrač odbrane relativno lako može izbaciti iz ruke.

Putanja kojom se kreće težište tela pri letu kroz vazduh ima izgled izdužene krive, pri čemu su mesto odraza i doskoka udaljeni u proseku 2,5 - 3,0 m. Odras se obično obavlja suprotnom nogom od ruke kojom se šutira, dok je doskok na istu nogu (vidi grafički prikaz).



Krivu po kojoj se kreće težište tela igrača, predstavljenu fotosnimkom, moguće je uslovno podeliti na tri dela: uzlazni deo putanje, plato (mrtva tačka) i silazni deo. Uzlazni deo ima blag uspon i najduži je, plato ili deo putanje gde je težište tela postiglo najveću visinu je relativno kratak, dok je silazni krak kraći od uzlaznog, a upadni ugao veći nego odrazni<sup>5</sup>.

Igrač ispušta loptu (šutira) obično u momentu kada težište tela postigne maksimalnu visinu. Međutim, u savremenom rukometu sve više je prisutno ispuštanje lopte u fazi silazne putanje tela. Izbačaj lopte na ovaj način ima određene opravdane razloge. Igrač se više približava голу i ima više vremena za procenu koji deo gola je najslabije zaštićen.

**Doskok** se obično vrši na istu nogu kojom se igrač odrazio ili istovremeno na obe noge. Sudar tela sa podlogom pri doskoku ublažuje se manjim ili većim počučnjem u zglobu kolena kao i nastavkom kretanja. Ponekad igrač doskok i prizemljenje obavlja padom.

**Tipične greške** pri izvođenju ovog šuta su: nedovoljno brz zalet, mali odraz, kratak zamah ruke s loptom, loša procena situacije u momentu ispuštanja lopte, nedovoljna brzina kretanja pri letu prema голу pri

<sup>5</sup> Odrasni ugao je ugao koji čine pravac kretanja težišta tela i podloga u momentu odskoka, dok upadni ugao čini pravac kojim se kreće težište tela u silaznoj putanji i podloga.

čemu igrači odbrane "zatvore" prolaz pa se napravi prekršaj (faul) u napadu, veliki ili nedovoljan ugao odraza i sl.

#### 1.1.4 Skok - šut u vis

Ovo je elemenat koji znatno utiče na atraktivnost i lepotu rukometne igre (sl. 21A, 21B, 21C, 21D, 21E, 21F). Intenzivno počinje da se koristi zadnjih 15 - 20 godina. Više i uspešnije ga koriste muškarci nego žene. Osnovni uzrok česte primene ovog elementa leži u činjenici da su sistemi odbrane postali čvršći, kompaktniji i pokretljiviji pa često ne mogu uspešno da se koriste šutevi sa osloncem (elementarni šutevi).

U načelu, skok-šut u vis treba koristiti sa pozicija spoljnih igrača u situacijama kada je formirana odbrana protivnika. Ustvari, spoljni igrač traži priliku da neometano uputi loptu preko "živog zida" protivnika. Ponekad ovaj šut koriste i krilni igrači, koji nakon polukružnog zaleta s pozicije krila, takođe preko "živog zida", šutiraju loptu na gol.

Ovaj šut, kao i ostali s pozicija spoljnih napadača, realizuje se iz zone šuta 7 - 11 m od gola. Postoje igrači koji imaju veliki procenat efikasnosti i sa nešto veće udaljenosti u složenijim uslovima prijema lopte i izvođenja šuta (sl 22A, 22B, 22C).

Ovaj elemenat tehnike sličan je prethodnom, s tom razlikom što je sila odraznog impulsa u ovom šutu maksimalna i usmerena u vis. I u ovom slučaju šut kao celinu moguće je, uslovno, raščlaniti na četiri faze: **zalet, odraz, let i izbačaj lopte i doskok.**

Daljina sa koje započinje zalet je različita. Muškarci koriste veće udaljenje nego žene (muškarci 13 - 14 m, žene 10 - 12 m).

**Zalet**, kao i kod prethodnog šuta, može da se realizuje bez lopte i sa loptom. Prijem lopte, u načelu, treba realizovati u kretanju (u zaletu). Dužina zaleta pre primanja lopte je različita, a kretanje se vrši relativno umerenom brzinom. Ovaj deo zaleta je, praktično, priprema za zalet s loptom, koji se realizuje trokorakom Razlikujemo dve vrste ovog zaleta: bočni i čeon.



Slika 21A



Slika 21B

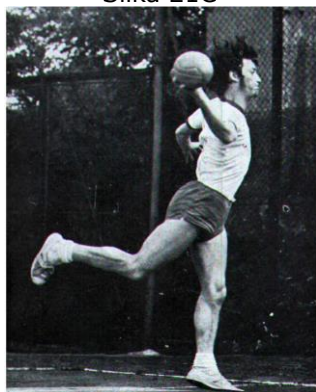




Slika 21C



Slika 21D



Slika 43E



Slika 43F

#### Skok-šut u vis s krilne pozicije



Slika 22A



Slika 22B



Slika 22C

#### Skok-šut u vis nakon hvata lopte u skoku

Bez obzira na način kako se igrač kreće, bočno ili čeonno, zalet je kratak i znatno sporiji nego kod prethodnog šuta. U odnosu na liniju gola pravac zaleta može biti upravan, dijagonalan i paralelan. Putanja po kojoj se kreće igrač u zaletu može biti prava i polukružna. Ovakvim zaletom se želi postići maksimalna visina, kako bi se šaka s loptom dovela u prostor gde protivnički igrač neće moći da "blokira" šut (sl 23).



Slika 23 Maksimalna visina odraza pri skok-šutu u vis

Bez obzira na vrstu zaleta (bočno ili čeono), pod prvim korakom igrač hvata, u toku trećeg i u fazi odraza iznosi loptu u polaznu poziciju za izbačaj. Kod bočnog zaleta prvi korak je iskorak levom<sup>6</sup> nogom malo u stranu, desnom se obavlja dokorak ili zakorak, a vrlo retko pretkorak. Zadnji iskorak levom obavlja se nešto dužim korakom dok je kompletna muskulatura u pojačanom tonusu. Kratak zalet i relativno spora brzina kretanja u zaletu omogućuju da igrač postigne maksimalnu visinu odraza (sl 24).

**Odras** se obavlja suprotnom nogom od ruke kojom se šutira. Mesto odraza i doskoka nisu mnogo udaljeni jedno od drugog (od 80 do 100 cm). Visina odraza u odnosu na visinu odraza kod prethodnog šuta je veća (do 1 m). Visina odraza zavisi od:

- snage mišića opružača noge kojom se vrši odraz,
- brzine nervno-mišićne reakcije,
- tehnike, odnosno koordinacije u fazi zaleta i odraza,
- zamaha druge noge i "slobodne" ruke.



Slika 24 Skok-šut u vis sa pozicije spoljnog napadača

---

<sup>6</sup> Kod analize svih elemenata tehnike rukometne igre misli se na igrača koji se bolje služi desnom rukom ( šutira, dodaje ).

Noga koja ne učestvuje u odrazu pravilnom koordinacijom vrši kružni pokret koji utiče na povećanje odraznog impulsa. Pokreti se obavljaju u zglobovima kuka i kolena. Ovo je tipičan primer reaktivnog prenošenja zamaha kojim se pomaže podizanje tela na veću visinu. Ruka kojom se šutira svojim pokretom u fazi iznošenja lopte u polaznu poziciju za izbačaj takođe potpomaže visinu odraza. Taj uticaj je veći ako se iznošenje lopte obavlja kružnim putem (dužim) nego ako se lopta u polaznu poziciju dovodi najkraćim putem. Uz to, slobodna ruka, takođe, neznatno utiče na visinu odraza i na održavanje položaja tela (ravnoteže) dok je u vazduhu. Radi bržeg i snažnijeg izbačaja, obično igrač vrši zasuk u stranu ruke kojom šutira.

Lopta napušta ruku (vrši se izbačaj) u tzv. "mrtvoj tački" tj. kada je težište tela na najvećoj visini. Koriste se dve vrste izbačaja, sa većom i kraćom amplitudom pokreta. Korišćenjem dužeg puta u zamahu postiže se veća brzina kretanja lopte a time veća snaga šuta, dok se kraćim zamahom ostvaruje brži izbačaj lopte (šut iznenađenja).

**Doskok** se, kao što je naglašeno, vrši na istu nogu kojom je obavljen odraz. Sudar tela i čvrste podloge je veliki. Pregibanjem u skočnom, kolenom i zglobu kuka dolazi do prizemljenja. Od tehnike doskoka, kao i od stepena pripremljenosti mišića i ligamenata oko pomenutih zglobova, zavisi uspeh pri doskoku. Ukoliko igrač prizemljenje ne obavi pravilno, doskoči na spoljašnji rub stopala, može doći do povrede skočnog i kolenog zgloba.

Pri doskoku, kada odrazna noga dodirne tle, težina tela se prenosi na drugu nogu i igrač nastavlja kretanje (hodanjem, trčanjem). Ponekad igrači koriste doskok na suprotnu nogu od odrazne ili na obe istovremeno.

Treba istaći da je u novije vreme primetna težnja da se skрати dužina zaleta, radi brzine šuta, pa igrači koriste jedan ili dva koraka. Ima i slučajeva da se koristi samo sunožni odraz bez zaleta.

U procesu učenja i usavršavanja ovog elementa značajno je raditi na uvećanju vertikalnog odraza, na transformaciji horizontalnog zaleta u vertikalni odraz radi postizanja maksimalne visine u skoku. Istovremeno uvežbavati zalet upravno, dijagonalno i polukružno.

**Tipične greške** pri izvođenju skok šuta u vis mogu biti uzrokovane različitim činiocima. Nedovoljna visina težišta tela u tzv. "mrtvoj tački", što nastaje usled slabog odraza i loše koordinacije u zaletu i pri odrazu.

Ako se igrač u momentu leta nađe blizu protivničkog igrača odbrane onda ga je lako zaustaviti blokom tela ili lopte, a ponekada se čine prekršaji (fauli) u napadu. Pojedini delovi tela se sporo kreću (zamah ruke sa loptom, sporo kretanje kuka napred, ruke u fazi zamaha i izbačaja) te je moguća lakša odbrana od strane protivničkih igrača i golmana.

Slaba preglednost, pri čemu igrač nije u mogućnosti da umesto šuta pokret usmeri (transformiše) u dodavanje.

Dešava se da igrač izvodi skok šut tehnički ispravno, ali je efekat slab. Uzrok leži u tome što igrač u momentnu zamaha i izbačaja nije u stanju da promeni pravac izbačaja lopte, jer koristi istu tehniku konstatno i u svim slučajevima.

## **Metodski postupak pri učenju i usavršavanju skok – šuta**

Pre prelaska na samu odbradu ove tehnike šutiranja nužno je igrače pripremiti da mogu uspešno izvoditi maksimalne skokove iz mesta, iz zaleta, odrazom jednom, drugom i obema nogama. Zato u periodu u kojem se vrši neposredna priprema treba sve te skokove uvežbavati u različitim situacijama: u sportskoj (gimnastičkoj) sali, u prirodi, u hali, u tzv. olakšavajućim i otežavajućim uslovima (sa opterećenjem i bez opterećenja)<sup>7</sup>.

- Vežba 1.** Igrači svih uzrasta (od pionirskog do seniorskog) potrebno je da znaju preskakanje gumene vijače. Rad sa vijačama povećava stepen odraznog impulsa kao i koordinaciju ruku.
- Vežba 2.** Vežbati sunožni i jednonožni odraz, nakon rukometnog trokoraka, zaleta sa dva i jednim korakom, kao i odraz iz mesta. U početku bez lopte a kasnije sa loptom.
- Vežba 3.** Prvo iz mesta, a zatim iz zaleta vežbati skok u vis i dalj bez lopte, a zatim sa nošenjem lopte. Pri ovim vežbama koristiti odraz obema nogama i odraz sa jedne i druge noge.
- Vežba 4.** Koristiti optimalnu brzinu zaleta pri čemu zadnja tri koraka izvoditi onako kako se racionalno primenjuju u rukometu, obaviti maksimalan dohvat koša, obeleženih linija na zidu, rip – stolu i sl.
- Vežba 5.** Nakon zaleta, koji može biti čeon, dijagonalni, polukružni i paralelan, imitirati skok šut u dalj i u vis. U prvo vreme igrač nosi loptu i sa njom imitira šut, a kasnije baca loptu na gol, najpre umerenom, a kasnije maksimalnom brzinom pri izbačaju. Napomena: Sva ova kretanja u početku raditi bez prisustva igrača odbrane, a kasnije sa njihovim učesćem<sup>8</sup>.
- Vežba 6.** Svi igrači su postrojeni na središnjoj liniji gola i na znak trenera vodeći loptu svaki iz svog pravca kreće prema голу, u prvo vreme sporije, a kasnije velikom brzinom pri zaletu. Dolaskom u "zonu" šuta šutiraju na gol, prvo skok šutem u dalj, a kasnije skok – šutem u vis. U toku vežbe igrači međusobno menjaju mesto starta (mesto polazišta). U kasnijoj fazi vežbe deo igrača obavlja zadatke odbrane, nastojeći da pri šutu izblokiraju igrača napada.
- Vežba 7.** Rad u parovima, pri čemu igrač napada u posedu ima loptu koju vodi i nastoji da dođe u poziciju da izvede jedan od skok – šuteva, dok ga igrač odbrane u tome sprečava (zaustavlja, blokira). Uloge međusobno menjaju.
- Vežba 8.** Rad u trojkama, pri čemu su dva igrača u napadu, a jedan u odbrani. Međusobnim dodavanjem i vođenjem lopte igrači napada nastoje da dođu u situaciju da upute loptu na gol jednim od skok – šuteva, a igrač u odbrani nastoji da ih u tome spreči. Uloge se stalno menjaju.

---

<sup>7</sup> U rukometu dominiraju dve vrste skokova: u daljinu i visinu, pri čemu je neophodno ugraditi skokove u racionalnu i efikasnu tehniku rukometne igre u fazi napada i odbrane.

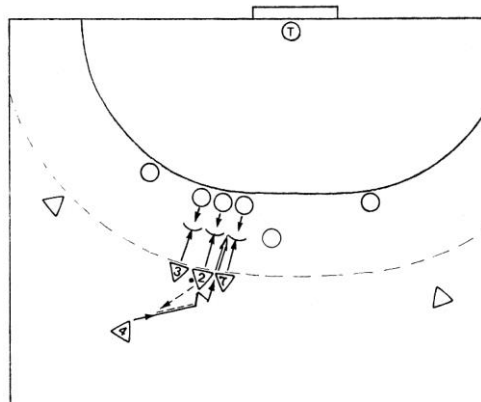
<sup>8</sup> Pri učenju elemenata rukometne tehnike neophodno je relativno brzo preći na stvaranje uslova koji se sreću u igri, tako da se pun efekat u skok – šutu postiže ako su igrači odbrane pravilno postavljeni i ako vrše zadatke onako kako to rade u toku utakmice.

- Vežba 9.** Podeliti igrače na ekipu odbrane i napada, pri čemu igrači napada nakon brze primopredaje lopte dolaze u šansu da upute loptu na gol skok – šutem. Posle određenog vremena, na znak trenera uloge se menjaju.
- Vežba 10.** Igrače podelimo u dva tima koji igraju na dva gola. U početku su odbrane tako organizovane da se igra poluaktivno, a kasnije aktivno. Trener naglašava da se u napadu koriste jedan ili drugi skok – šut. Pobedila je ekipa koja je postigla više golova koristeći ovu tehniku šutiranja.

**Vežba 11.** Igrače podelimo na dva tima, pri čemu svako šutira na svoj gol skok – šutem sa blokom i doskokom na jednu (suprotnu) i na obe noge. Šutevi sa svih pozicija (spoljnih, krilnih i pozicije pivotmena), posle čega se obavlja prizemljenje tehnikom koja najbolje odgovara situaciji. U početku se ovo izvodi bez, a kasnije uz prisustvo i aktivnost igrača odbrane. Kasnije trener na bazi neophodne evidencije dolazi do saznanja kome od igrača najviše odgovara određeni tip šuta, pa u daljem radu nastoji da igrač postigne maksimalnu uspešnost u izvođenju ovog šuta<sup>9</sup>.

**Vežba 12.**

Stepen uspešnosti u realizaciji skok – šuta u vis najbolje se zapaža pri realizaciji slobodnog bacanja sa linije 9 m uz prisustvo obostranog bloka (od strane odbrane i igrača napada), pri čemu igrač, obično spoljni, šutira preko visoko uzdignutog bloka igrača odbrane.



skica 37.

Igrači odbrane na liniji 6 m formiraju trojni blok (skica 37), ostali igrači čuvaju dva igrača napada koji trenutno ne učestvuju u organizaciji i realizaciji šuta sa 9 m. Tri igrača napada leđima su okrenuti bloku odbrane, pri čemu srednji drži loptu, koju na znak sudije dodaje dobrom šuteru koji se nalazi 3 – 6 m od njih i iz zaleta u skoku šutira preko svojih i protivničkih igrača. Istovremeno igrači napada koji na neki način zaustavljaju blok odbrane kreću se u nazad. Stepen uspešnosti zavisi od stepena uigranosti, a posebno od snage i preciznosti šuta koji se upućuje na gol.

Napomena: Važno je da se radi na stalnom usavršavaju svih šuteva u vis i u dalj. Posebno je važno insistirati da se izbačaj lopte vrši kada se težište tela pri ovom kretanju nađe u tzv. „mrtvoj” tački.

**1.1.5 Skok - šut sa otklonom (eret)**

Naziv je dobio po čehoslovačkom igraču Eretu, koji je među prvima počeo da koristi ovakvu tehniku šutiranja. Njegova verzija ovog šuta izvođena je sa srednje pozicije, kada bi igrač došao na 9-10 m od gola (sl. 25A, 25B, 25C, 25D, 25E). Međutim, danas je njegovu primenu moguće susresti samo sa pozicije krila, češće desnog. Ovaj šut spada u grupu najsloženijih, najatraktivnijih i najtežih elemenata tehnike rukometne igre. Korišćenjem ovog šuta moguće je značajno povećati ugao efikasnosti, zbog čega su igrači odbrane prisiljeni da "rašire" odbrambenu formaciju.

<sup>9</sup> Igrači spoljne linije (desni i levi) potrebno je da poznaju više skok – šuteva, dok je ostalim to manje potrebno. Međutim, svaki igrač treba dobro i uspešno da koristi nekoliko takvih šuteva.



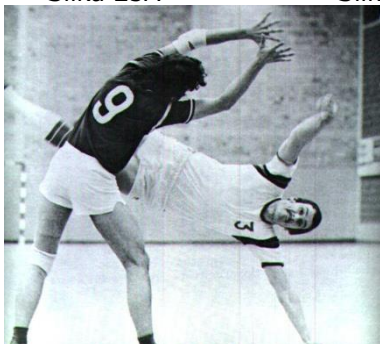
Slika 25A



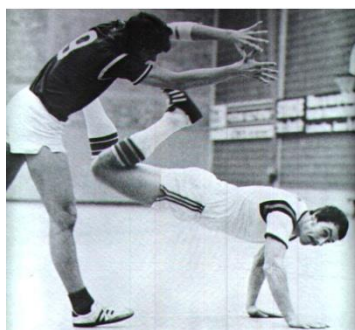
Slika 25B



Slika 25C



Slika 25D



Slika 25E

Šut s otklonom u stranu slobodne ruke (eret) sa pozicije spoljnog napadača

I u ovom slučaju razlikuju se četiri faze šuta: **zalet, odraz, let i izbačaj lopte i prizemljenje (doskok).**

**Zalet** je kratak, 2-3 koraka nakon hvatanja lopte. Koristi se pravolinijski i polukružni zalet. I kod ovog šuta prvi korak se izvodi nogom suprotnom od ruke kojom se baca lopta. Dužina prvog koraka je normalna, drugi i treći mogu biti duži ili kraći, što određuje udaljenost igrača od linije golmanovog prostora. Pri izvođenju drugog koraka igrač treba da pogleda u pravcu linije gola, kako ne bi napravio prestup. Zaletom se, pored stvaranja optimalnih uslova za realizaciju odraza u visinu, nastoji postići veća dužina horizontalnog leta kroz vazduh. Ugao kretanja igrača u zaletu i u toku leta u odnosu na liniju gola iznosi oko 45°.

Za uspešnu realizaciju ovog složenog kretanja, potrebno je obezbediti prilaz liniji gola. Ukoliko šut izvodi dešnjak, odraz se vrši levom nogom. Otklon ulevo (u stranu "slobodne" ruke) započinje pri izvođenju zadnjeg koraka, a u toku leta otklon se povećava. U ovim uslovima, a pod uticajem ekscentričnog odraznog impulsa, telo i podloga sačinjavaju mali ugao. Ponekad se u letu postiže da su uzdužna osa tela i podloga skoro paralelne. Zahvaljujući pravilnoj koordinaciji u zaletu i u toku leta, zasuku trupa i iznošenju lopte iza glave, stvaraju se povoljni uslovi za snažan i precizan izbačaj lopte. Za vreme kretanja tela pri odrazu ruka se postavlja iza glave, a šaka sa loptom nalazi se iznad suprotnog ramena.

**Izbačaj** se vrši brzim odsukom trupa i bičovitim zamahom rukom. Lopta napušta ruku pre nego što telo počne padati na dole (u "mrtvoj tački"). Za sve vreme leta igrač posmatra kretanje golmana da bi uputio loptu u nebranjeni deo gola.



**Prizemljenje** počinje dodiranjem podloge levom rukom, a zatim se okretom tela (odsukom) grudi okreću ka tlu. Prizemljenje se vrši na više načina. Na prvi način, (više ga koriste devojke) kontakt sa podlogom uspostavlja se dolaskom u sklek, a zatim se kretanje nastavlja kliženjem po podu tzv. "upijačem". Drugi, nešto složeniji ali bezbedniji, način je kada igrač nakon dodira tla levom rukom i telom nastavlja kretanje obrtanjem oko uzdužne ose u stranu desne ruke. Treći, dosta riskantan ali atraktivan način je kada igrač obavlja prizemljenje kolutom napred preko jednog ili drugog ramena.

Ponekad igrači izbegavaju pad pa šutiranje na gol s krila izvode tako što, nakon odraza i velikog otklona u stranu leve ruke, obezbede dovoljno veliki ugao za uspešan šut i postizanje pogotka. Doskok se u tom slučaju obavlja na odraznu (levu) nogu. Ovako izveden šut nazivamo polueret (sl. 26A, 26B, 26C, 26D, 26E, 26F).



Slika 26A



Slika 26B



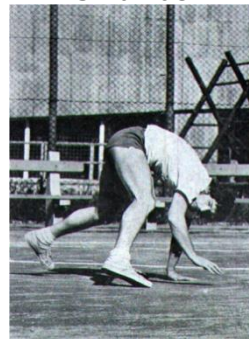
Slika 26C



Slika 26D



Slika 26E



Slika 26F

Polueret s krilne pozicije ili sa pozicije centralnog spoljnog napadača

**Tipične greške** koje se javljaju pri realizaciji ovog šuta su: slab odraz, mali otklon, brzopleto (nasumično) šutiranje, nedovoljno uočavanje mesta golmana, odlazak u „mrtav“ ugao, natrčavanje na igrača odbrane uz prekršaj, loša tehnika prizemljenja, gaženje linije golmanovog prostora i sl.

Usled loše tehnike prizemljenja može doći do povređivanja igrača i to kolena, zgloba šake, ramena, ključne kosti. Zato pri učenju i uvežbavanju ovog elementa treba raditi postupno, sistematično, sa čestim ponavljanjima u cilju postizanja maksimalnog stepena automatizacije.

### **Metodski postupak pri učenju i usavršavanju šuta "ERETOM"**

**Vežba 1.** Prikaz i usmeno upoznavanje sa značajem i primenom ove tehnike šutiranja.

**Vežba 2.** Demonstrator prikazuje šut "eretom" sa krilne i pozicije spoljnog napadača (desnog).

- Vežba 3.** Svi igrači su podeljeni na dve grupe, na mestu krila zavisno od ruke kojom se bolje služe (dešnjaci na levoma a levaci na desnom). Iz mesta oponašaju "šut" bez lopte prvo bez pada, a kasnije sa padom.
- Vežba 4.** Šut sa sporim zaletom od nekoliko koraka i protivnikom koji aktivno ne obavlja zadatke odbrane.
- Vežba 5.** Na mestu beka pored linije golmanovog prostora igrač odbrane poluaktivnom odbranom "sprečava" igrača napada. Pri tome koristi finte, naglu promenu pravca i sl<sup>10</sup>.
- Vežba 6.** Rad u parovima, pri čemu jedan igrač šutira koristeći "eret" iii polueret, a drugi nastoji da ga u tome spreči.
- Vežba 7.** Šutiranje iz zaleta i nakon odrza i uskoka u golmanski prostor, prvo sa pasivnom a zatim sa aktivnom igrom igrača odbrane.
- Vežba 8.** Šutiranje ovom tehnikom iz svih pozicija pri nadigravanju igrača (1:1) koristeći odraz, pad, finte, promenu pravca i smeru kretanja i sl.
- Vežba 9.** Učenje i usavršavanje ove tehnike koristeći tzv.vežba situacionog karaktera. Koristiti igru 1:2, 2:2, 2:3,3:3 i sl.
- Vežba 10.** U igri na dva gola igrači jednog i drugog tima se takmiče ko će uspeti da ovom tehnikom šutiranja postigne više pogodaka.

*Napomena:* Pre nego što se pređe na učenje svih šuteva sa padom neophodno je da se u sali za sportsku gimnastiku ili u teretani uče i dovoljno sigurno uvežbaju svi padovi koji se susreću pri relizaciji ovih šuteva. Tada rukometaši treba da nauče osnovne elemente parterne gimnastike:kolut napred i nazad, povaljku, "upijač", kolut preko jednog i drugog ramena, obrtanje oko uzdžne ose u jednu i drugu stranu.

### **1.1.6 Šutiranje otklonom u stranu ruke kojom se šutira**

Ovu tehniku šutiranja najčešće koriste spoljni napadači kada se nađu u zoni šuta bliže голу (između 9 i 6 m) a pored sebe imaju samo jednog igrača odbrane, kao i krilni kada se nađu u sličnoj situaciji. Radi izbegavanja igrača odbrane i dolaska na pravac gde se povećava ugao efikasnosti neophodno je da otklonom ka ruci koja šutira igrač uputi loptu na gol u povoljnim okolnostima (nepokriven pravac prema голу i povećan ugao u odnosu na gol).

Pri izvođenju ovog načina šutiranja postoje, uglavnom, dve varijante: kada igrač ima konstantno kontakt sa podlogom (bez odraza) i kada obavlja šutiranje koristeći se uskokom (sa odrazom). Odras i uskok u golmanski prostor obično koriste krilni igrači kada u toku leta vrše otklon u stranu ruke kojom šutiraju. U ovom slučaju, ukoliko igrač pri šutiranju mora da padne, sigurno prizemljenje se obavlja tako što, nakon šuta uskokom i padom, kontakt sa podlogom obavlja rukom kojom šutira ili vrši kolut napred preko ramena istoimene ruke.

Kada je krilni igrač "široko" postavljen i nalazi se u samom uglu igrališta (na preseku uzdužne i poprečne linije) zaletom koji je, obično, polukružan, prolazeći pored svog čuvara ili između 1. i 2. sa jedne ili 5 i 6

---

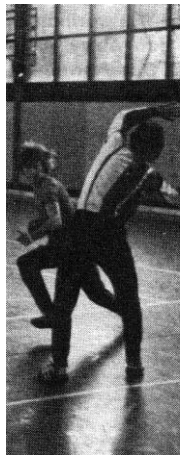
<sup>10</sup> U prvoj fazi učenja ovog šuta pri odrazu koristiti suprotnu nogu od ruke kojom se šutira, a kasnije u određenim situacijama učiti "eret" i odrazom istoimenom nogom (za dešnjake desnom i obrnuto).

igrača sa druge strane odbrane obezbeđuje sebi povoljnu poziciju za šut na gol protivnika. Snažnim odrazom i pravilnim i dovoljnim otklonom u stranu ruke kojom šutira povećava ugao, a time i mogućnost da uspešno obavi šutiranje (postigne pogodak)<sup>11</sup>.

U igri 1 na 1 stvaraju se uslovi da igrač napada uspešno uputi loptu na gol otklonom u stranu ruke kojom šutira (sl. 27A, 27B, 27C, 27D, 27E) i da bude efikasan. Realizacija šuta u ovim uslovima obično se obavlja kratkim zaletom uz primenu finte telom, brzim otklonom i uz kontakt nogu sa tlom. Ponekad igrač sa dobrom tehnikom padanja koristi pad i prizemljenje na bok i okret oko uzdužne ose tela.



27A



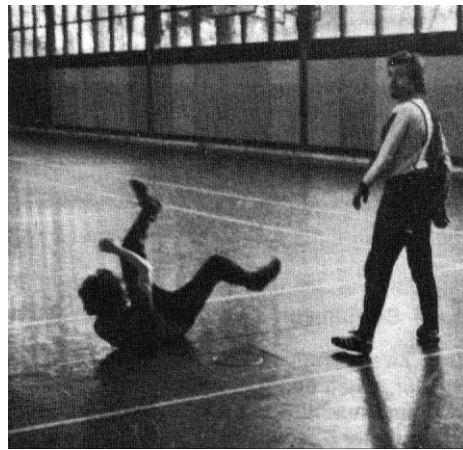
27B



27C



27D



27E

**Greške: Pri realizaciji ovog šuta javljaju se greške, koje su posledica nedovoljno naučenog elementa, a to su:**

- Spor i suviše dug zalet
- Sudar sa odbrambenim igračem pri čemu se dešava prekršaj igrača u napadu
- Loša koordinacija pri izvođenju šuta i nedovoljan otklon u stranu ruke kojom se šutira

<sup>11</sup> Krilni napadač koji poseduje veći fond raznovrsnih tehnika šutiranja primorava igrače odbrane da primenjuju tzv. "široke" formacije odbrane, a to, svakako omogućuje spoljnim igračima lakše i uspešnije upućivanje lopte na gol.

- Slaba preglednost i nedovoljno uočavanje mesta golmana u momentu šutiranja
- Previše razmišljanja o tome kako će se prizemljiti (pasti) nego o samoj realizaciji šuta
- Nespretno i nepravilno prizemljenje pri čemu može da dođe do povređivanja

### **Metodski postupak pri učenju i usavršavanju šuta sa otklonom u stranu ruke kojom se baca lopta:**

- Vežba 1.** Prikaz i usmeno upoznavanje sa tehnikom izvođenja ovog šuta
- Vežba 2.** Praktično demonstriranje šuta bez igrača odbrane, a nakon toga sa protivnikom koji samo markira (nije aktivan)
- Vežba 3.** Šut iz mesta sa otklonom ka ruci koja baca loptu
- Vežba 4.** Šut sa sporim zaletom od nekoliko koraka i protivnikom koji aktivno ne obavlja zadatke odbrane
- Vežba 5.** Šut uz lagano kretanje i različite pravce zaleta prema голу, uz primenu finti i sl.
- Vežba 6.** Šutiranje uz primenu uskoka u golmanski prostor, prvo sa pasivnom a zatim sa aktivnom igrom igrača odbrane
- Vežba 7.** Šutiranje korišćenjem ove tehnike sa svih pozicija kod igre 1 na 1
- Vežba 8.** Situacione vežbe kada igrači napada stvaraju uslove za realizaciju ovog šuta
- Vežba 9.** Primena ovog šuta kod igre napada i odbrane, pri čemu se priprema šut za spoljnog i krilnog napadača kako bi izvršio šutiranje na ovaj način. Posle određenog vremena uloge se menjaju (napada i odbrane)
- Vežba 10.** U igri na dva gola igrači jednog i drugog tima se takmiče ko će uspeti da ovom tehnikom šutiranja postigne više pogodaka.

#### **1.1.7 Šut u padu**

Ovo je najčešći način šutiranja na gol sa pozicije kružnog napadača. S obzirom na mesto sa koga se izvodi (ispred srednjeg dela linije golmanovog prostora) i udaljenosti (6-7 m od gola) spada u grupu onih tehnika šutiranja kod kojih je procenat efikasnosti veliki (sl.28A, 28B, 28C). Inače, ova vrsta šuta spada u grupu kombinovanih šuteva.

Uslovi za izvođenje ovog šuta su otežani, s obzirom da se realizuje u prostoru vrlo zgusnute protivničke odbrane, gde je igrač koji šutira neprekidno izložen oštrim, vrlo često nedozvoljenim i grubim, ometanjima protivničkih igrača. Iz tih razloga kružni napadač ne dobija veći broj "upotrebljivih" lopti<sup>12</sup>.

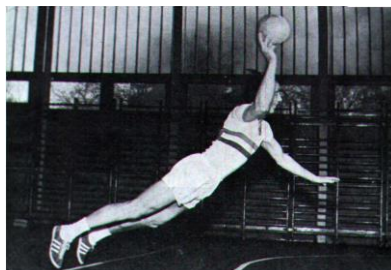
Dovođenje tela u povoljnu poziciju za šut je vrlo teško, a uslovljeno je položajem i načinom ometanja od strane protivničkih igrača. Dolazak u povoljnu poziciju može se ostvariti na više načina: pre protivnika zauzeti mesto pored linije golmanovog prostora, fintiranjem ili utrčavanjem obezbediti otvoren prolaz

<sup>12</sup> Dešava se da tokom utakmice kružni napadač dobije svega 3 do 4 „upotrebljive“ lopte kada može da šutira na gol protivnika.

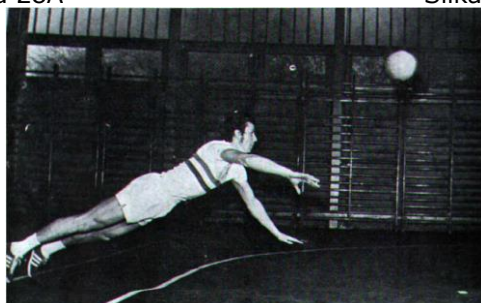
prema голу (sl. 29A, 29B, 29C, 29D, 29E, 29F, 29G). Pre prijema lopte igrač prema голу može biti okrenut licem, bokom ili leđima. Najteže je ostvariti uspešan prijem lopte. Oslobođanje od protivničkog igrača vrši se uz pomoć finte, ulaskom u prazan prostor, okretom oko jedne ili druge noge i sl.



Slika 28A



Slika 28B



Slika 28C  
Šut nakon prijema lopte u padu



Slika 29A



Slika 29B



Slika 29C



Slika 29E







Slika 29G

Šut pivota nakon finte i pada u  
golmanov prostor

Lopta koju prima kružni napadač treba da bude upućena precizno, pravovremeno i u predelu glave ili grudi. Još u momentu prijema (hvatanja) lopte igrač procenjuje svoj položaj u odnosu na protivnika i započinje kretanje kojim će doći u najpovoljniju poziciju za uspešan šut prema голу<sup>13</sup>. Nakon hvatanja lopte oslobađa se protivnika, kako bi zauzeto mesto ispred linije gola i obezbedio otvoren put prema голу. Loptu najkraćim putem, "zaštićenu" od protivnika, iznosi u poziciju za izbačaj. Okret prema голу treba da bude brz, povezan sa padom u vratarev prostor sa osloncem na jednu ili na obe noge, sa odrazom ili bez njega.

Faza zamaha počinje čim je lopta dovedena u krajnju poziciju za izbačaj i traje, istovremeno, dok se telo kreće prema голу. Efekat zamaha zavisi od brzine kretanja ruke i dužine puta na kojem se obavlja.

Kada se šutira bez odskoka (sa osloncem) izbačaj se vrši još dok je telo u kontaktu sa podlogom, neposredno pre dodira podloge rukama (sl. 30A, 30B, 30C, 30D, 30E). Lopta napušta ruku u fazi pada kada telo (uzdužna osa) i podloga čine ugao od 55 do 45°. U slučaju korišćenja odraza (uskoka) izbačaj lopte se vrši u trenutku kada telo zauzme položen, skoro horizontalan položaj u odnosu na podlogu.

---

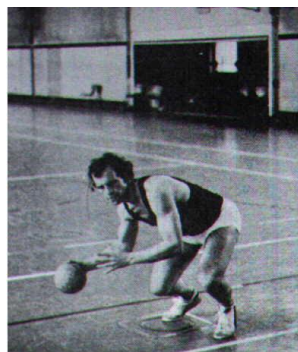
<sup>13</sup> Kružni napadač od momenta hvatanja lopte do pada u golmanov prostor sve radnje obavlja u pokretu.



Slika 30A



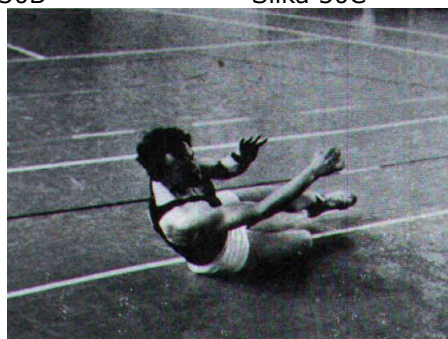
Slika 30B



Slika 30C



Slika 30D



Slika 30E

Šut u padu iz bočne pozicije kada se igrač nađe na liniji šest metara

Prizemljenje se vrši na način kako je to opisano pri izvođenju ereta.

Za vreme pada i zamaha pogled igrača je stalno usmeren prema golmanu, kako bi mogao dobro da proceni koji je deo gola najmanje zaštićen.

Teško je izvršiti dobru sistematizaciju šuteva sa padom, jer ih ima mnogo i izvode se u vrlo različitim okolnostima (sl. 31A, 31B, 31C, 31D, 31E, 31F, 31G, 31H). Međutim, najčešće se koriste šutevi sa uskokom i padom. Kod šuteva s padom srećemo šuteve bez odraza (sa osloncem) i šuteve sa odrazom (jednom ili obema nogama), kao i šut sa utrčavanjem na liniju golmanovog prostora. U većini slučajeva moguće je doći u povoljnu poziciju fintom u jednu ili drugu stranu, okretom oko jedne ili druge noge.



Slika 31A



Slika 31B



Slika 31C





Slika 31D



Slika 31E



Slika 31F



Slika 31G



Slika 31H

Šut sa uskokom i padom u golmanov prostor

Šut u padu uspešno primenjuju neki igrači i pri izvođenju slobodnog bacanja (sedmerca) ali samo sa osloncem na tlo.

**Greške** koje se najčešće javljaju kod ovog šuta su: slab prijem lopte, sporo kretanje u fazi dolaska u poziciju za šut, spora i nedovoljno izgrađena finta, nedovoljno čuvanje lopte od protivnika, slaba procena položaja golmana, šutiranje nasumice, nedovoljna odlučnost pri "ulasku" u šut, sporo iznošenje lopte u poziciju za zamah, neprenošenje težine tela sa zadnje na prednju nogu, loša koordinacija pri izvođenju šuta, kad igrač razmišlja o tome kako će pasti, nije koncentrisan na šut itd.

### **Metodski postupak pri učenju i usavršavanju šuteva sa padom**

Prilikom učenja i usavršavanja svih šuteva sa padom neophodno je pripremiti sportiste da u svim okolnostima bez posledica mogu obaviti prizemljenje nakon izbačaja lopte. To će biti moguće, kako je već naglašeno, ako se prethodna priprema obavi u salama za gimnastiku, teretanama ili na strunjačama za borilačke sportove. Šutiranje sa pozicije kružnog napadača može biti vrlo riskantno ako se ima u vidu da se ono obavlja u otežanim uslovima<sup>14</sup>.

Na časovima (treninzima) gde se teorijski – vizuelno predstavljaju šutevi sa padom, upoznati rukometaše sa svim bitnim detaljima izvođenja šuta. Ovom prilikom više nego obično potrebno je to i prikazati pomoću slika, lup filmova ili koristeći video tehniku.

**Vežba 1** Na prvom treningu u hali nastavnik (trener) usmeno ponavlja i upoznaje igrače sa značajem i tehnikom izvođenja šuteva sa padom.

<sup>14</sup> Realizacija šuta sa padom, posebno ako je formirana odbrana, obavlja se u većem broju slučajeva pod faulom, kada protivnički odbrambeni igrač ima kontakt sa igračem napada i nastoji da ga omete, pri čemu taj kontakt može da bude grub.

- Vežba 2** Prva predvežba može biti izvođenje pada na strunjači. Ovim se povezuje rad u gimnastičkoj sali i teretani sa radom koji treba realizovati na znatno tvrđoj podlozi (parketu, plastičnoj masi, asfaltiranom terenu itd.). Neki metodičari smatraju da prethodno, posle gimnastičke sale, padove treba učiti i uvežbavati na travnatoj površini.
- Vežba 3** Polaznici, odnosno budući rukometaši, realizuju padove bez lopte i u tzv. olakšanim uslovima (iz klečećeg, čučućeg i stojećeg položaja) prvo iz mesta, a potom iz sporog hoda.
- Vežba 4** Pri izvođenju ovih vežbi nastojati da se prizemljenje obavi na način kako je to ranije vežbano (amortizaciju obaviti sklekom na obe ruke, kontaktom grudima, povaljkom, kolutima i okretom oko uzdužne ose tela).
- Vežba 5** Rad u parovima sa loptom. Jedan igrač se nalazi ispred linije golmanovog prostora, a drugi sa loptom 3 do 5 m udaljen dodaje loptu igraču (kružnom napadaču) a ovaj nakon prijema lopte šutira na gol.
- Vežba 6** Ista vežba samo što se kružni napadač (pivotmen) u odnosu na gol postavlja licem, bokom ili leđima okrenut, a loptu prima iz klečećeg, povijenog i stojećeg položaja.
- Vežba 7** Sve isto samo što se kružni napadač nalazi u prostoru između 9 i 6 m, pri čemu loptu prima u kretanju i šut obavlja u pokretu s padom, ali bez odraza.

### **1.1.8 Šutiranje na gol sa uvrtnjem tela oko uzdužne ose – „šrauba”**

Ovu tehniku šutiranja moguće je koristiti kada se igrač napada nađe pored linije golmanovog prostora leđima okrenut голу, a ima otvoren put i slobodan pravac ka голу.

Korišćenje ovog šuta se ređe susreće u modernom rukometu, jer su odbrane “čvršće” i pokretljivije, tako da je teže stvoriti uslove za uspešnu realizaciju ovog šuta. Ukoliko igrač, obično kružni napadač, zauzme položaj pored same linije golmanskog prostora, a okretom ne može doći u povoljnu poziciju i okrenuti se licem голу, ponekad je primoran da šutira na ovaj način. Ovako upućena lopta prema голу istovremeno predstavlja iznenađujući potez, odbrana i golman se ne nadaju ovom šutu, očekuju da igrač pokuša da se okrene oko jedne ili druge noge, da koristi fintu i da licem bude okrenut голу protivnika.

S obzirom da igrač koristeći „šraubu” nije u mogućnosti da ostvari zamah na dužem putu, to brzina kretanja lopte nije velika, ali je udaljenost od gola minimalna, te je stepen efikasnosti veliki.

„Šrauba” kao šut ima više varijanti: šut zamahom pored tela – dole u visini kuka, sa strane u visini ramena i zamahom na gore (od predručenja do uzručenja). Kod šutiranja odozgo dolazi do najvećeg uvrtnja tela u pravcu izbačaja lopte, jer se dešava da igrač izvodi ovaj šut preko protivnika u odbrani<sup>15</sup>. Međutim, kod izvođenja šuta zamahom dole pored tela zasuka skoro da i nema.

Na primeru šuta zamahom odozgo moguće je razumeti tehniku izvođenja, ako igrač koji šutira koristi desnu ruku.

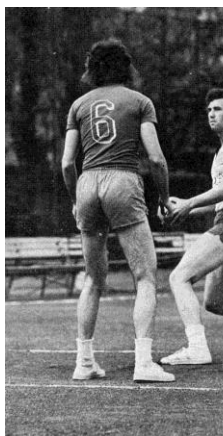
<sup>15</sup> Jugoslovenski rukomet je imao mnogo igrača koji su uspešno izvodili i često primenjivali ovaj šut. Šezdesetih godina prošlog veka za najuspešnijeg „šraubaša” na svetu zvanično je proglašen reprezentativac Jugoslavije Tomislav „Toki” Raguš.

Igrač se nađe između dva igrača odbrane, leđima okrenut голу blizu linije golmanovog prostora zauzimajući raskoračni stav pri čemu su noge u kolenima povijene, a telo u blagom pretklonu. Kada igrač uhvati loptu, radi veće stabilnosti i sigurnosti, dovodi je na grudi, držeći je neprekidno obema rukama, da bi odmah desna ruka prihvatila loptu sa povijenim zglobovima šake, kako bi bila čvrsto držana (da ne ispadne pri zamahu). Iznošenje lopte u polaznu poziciju za zamah i izbačaj se završava kada se ruka sa loptom nađe u uzručenju. Istovremeno, pri zamahu i pripremi za izbačaj gornji deo tela (trup) se uvrće u pravcu ruke koja šutira (u ovom slučaju desna), prateći pokret ruke. Ruka sa loptom nastavlja kretanje nazad obavljajući zamah. Izbačaj se obavlja kada šaka sa loptom dođe do maksimalne tačke zamaha. U trenutku izbačaja lopte kolena i ceo trup su ispruženi, da bi se ukupna težina tela prenela na loptu kojoj treba obezbediti maksimalnu početnu brzinu (sl. 32A, 32B, 32C, 32D, 32E, 32F).

Praćenje kretanja lopte nakon njenog izbačaja, osim rukom, ponekad se obavlja i telom pri čemu je igrač primoran da vrši amortizaciju padom. Nakon okreta u stranu ruke koja šutira amortizacija se obavlja sklekovanjem na obe ruke ili odlaskom u "upijač" ili kolut.

I u ovom slučaju mogu da se uoče sve četiri faze šuta, a to su: faza prijema lopte, iznošenja u polaznu tačku za zamah i izbačaj, izbačaj i praćenje leta lopte.

**Greške** pri izvođenju ovog šuta su: slaba preglednost, tako da se igrač pri šutu sudara sa protivničkim igračem odbrane, nedovoljna ili nepotpuna preglednost u odnosu na mesto i kretanje golmana te se lopta uputi u pravcu golmana, spor i neprecizan zamah i izbačaj lopte koja promašuje gol, sudar sa igračem odbrane što sudija kažnjava prekršajem, udar loptom u telo protivnika itd.



Slika 32A



Slika 32B



Slika 32C



Slika 32D



Slika 32E



Slika 32F

### **Metodski postupak za učenje i usavršavanje šuta "šraubom"**

- Vežba 1.** Usmeno upoznavanje sa značajem i primenom ove tehnike bacanja lopte na gol. Demonstracija izvođenja "šraube" od strane nastavnika, trenera ili demonstratora
- Vežba 2.** Igrač je okrenut leđima голу i iz mekanog raskoračnog stava bez lopte oponaša šutiranje uvrtnjem tela („šraubom“)
- Vežba 3.** Igrač oponaša šutiranje bez lopte pri čemu se zamah rukom kreće na dole, u visini kuka (sa strane) i odozdo
- Vežba 4.** Iz mesta, igrač okrenut leđima голу, bez igrača odbrane obavlja upućivanje lopte na gol "šraubom"
- Vežba 5.** Prijem lopte obema rukama i nakon zamaha šut na gol, okret u stranu ruke kojom se šutira, prizemljenje dolaskom u sklek
- Vežba 6.** Sve isto kao u prethodnoj vežbi samo što igrač pri prizemljenju koristi "povaljku", kolut napred, kolut preko ramena ruke kojom šutira
- Vežba 7.** Uvežbavati "šraubu" uz poluaktivno i aktivno ometanje protivničkih igrača odbrane
- Vežba 8.** U igri napada i odbrane razigravanjem stvarati uslove da se šutira uvrtnjem tela "šraubom"
- Vežba 9.** Organizovati igru na dva gola pri čemu će pobediti ona ekipa koja više golova postigne ovom tehnikom šutiranja.

#### **1.1.9 Šutiranje lobovanjem**

U savremenom rukometu ovakvo upućivanje lopte na gol je često i koriste ga igrači svih kategorija i svih nivoa takmičenja.

Možemo reći da ovaj način šutiranja na gol spada u red složenih i relativno teških tehnika šutiranja.

Koriste ga, manje - više, svi igrači, ali najviše kružni i krilni napadači. Primena ovakvog šutiranja (lobovanjem) je moguća kada golman, nastojeći da smanji ugao efikasnosti pri izvođenju napada protivničkih igrača, izađe sa gol linije u pravcu igrača koji šutira. Na ovaj način oslobađa se deo prostora u gornjim delovima gola, te je ovakav šut praktično nemoguće osujetiti.

Složenost i težina ovog šuta ogleda se u činjenici da igrač u brzom zaletu i pri snažnom zamahu, mora da obavi transformaciju i umesto brzog pravolinijskog izbačaja obavi blago lučno upućivanje lopte iznad ruku golmana u nebranjenu deo gola. Pri ovome igrač mora biti vrlo precizan, pravovremen i da njegovu nameru golman ne može da "dešifruje". Zato svi prethodni pokreti pri zaletu, odrazu, letu i zamahu rukom moraju da uvere golmana da će biti upućen snažan, pravolinijski šut prema njegovim rukama, telu ili nogama.

Golman istrčava par koraka, zauzima osnovni odbrambeni stav, dok sledi upućivanje lopte blagim pokretom, lučno u gol (sa krila u suprotni ugao, a sa sredine u sredinu površine gola).

Pri izvođenju ovog šuta takođe je moguće razaznati sve četiri faze (prijem lopte i zalet, odraz dovođenje lopte u polaznu poziciju za zamah i izbačaj, faza izbačaja i praćenja leta lopte).<sup>16</sup>

Šut sa snažnim odrazom i lobom se praktično najčešće susreće u igri krilnih, a nešto ređe kružnih napadača. Međutim, i svaki drugi igrač može da dođe u situaciju da primeni ovaj šut kada se nađe u kontranapadu, pri čemu iz maksimalne brzine treba da obavi šutiranje na ovaj način. Ukoliko je veća brzina kretanja u zaletu, utoliko je teže postići potrebnu preciznost.

**Greške** u realizaciji šuta lobom mogu biti mnogobrojne.

Pri zaletu sudar sa igračem odbrane, kada se sudi prekršaj u napadu i oduzima lopta.

Usled velike brzine u zaletu postiže se značajno horizontalno kretanje tela, pa je teško izvesti potrebnu transformaciju šuta, te dolazi do promašaja gola ili lake odbrane golmana.

U zaletu ne postoji dovoljna preglednost i obično dolazi do gaženja linije golmanovog prostora nogom kojom se igrač odražava.

Nedovoljna ili slaba procena radnji golmana koji se priprema odbranu. Upućivanje lopte na gol pre obavljenog skoka golmana koji, ponekad, uhvati "živu" loptu.

### **Metodski postupak pri učenju i usavršavanju šuta lobovanjem**

Usmeno, jasno i koncizno upoznavanje sportista sa značajem i korišćenjem ovog načina šutiranja, pri čemu ukazati na bitne momente pri realizaciji ovog šuta.

**Vežba 1.** Prikaz izvođenja šuta od strane nastavnika, trenera ili demonstratora

**Vežba 2.** Krećući se slobodno po terenu, na znak nastavnika, svaki igrač obavlja zalet i skok iznad zamišljenog golmanskog prostora i imitira šut bez lopte. Bitno je da se nastoji postići

---

<sup>16</sup> Faza zamaha i izbačaja kod ovog šuta se, značajno, razlikuje od drugih šuteva. U ovom slučaju prvi deo zamaha je brz i energičan, dok se drugi deo obavlja usporenim kretanjem ruke, a šakom se vrši blag pokret pri čemu se ostvaruje lobovanje.

potrebna ubedljivost u pokretima, pri čemu brz zamah rukom treba usporiti i transformisati u pokret lobom

- Vežba 3.** Svaki igrač sa svog mesta igranja u napadu ovu vežbu izvodi kretanjem prema голу, pri čemu se zaleti obavljaju pravolinijski, polukružno ili sa promenom pravca "cik-cak"
- Vežba 4.** Šut sa lobom obavljati sa srednjih pozicija primenom odgovarajućeg zaleta i uskoka u golmanov prostor nastojeći da se postigne maksimalan odrazni impuls i kretanje u vis. Golman se nalazi na голу i aktivno učestvuje u odbrani. Tokom primene ovih vežbi treba koristiti odraz jednom (suprotnom) i drugom (istoimenom) nogom
- Vežba 5.** Istu vežbu koristiti i pri zaletu sa krilnih pozicija, uz aktivno učešće golmana, odraz sa jedne ili druge noge
- Vežba 6.** Rad u parovima, pri čemu se igrač u odbrani nalazi ispred linije golmanovog prostora na strani ruke kojom igrač napada ima nameru da šutira. Odbrambeni igrač je u prvo vreme poluaktivan, a kasnije nastoji da igrača napada osujeti u njegovoj nameri šutiranja lobovanjem. Uloge se menjaju nakon određenog broja pokušaja šutiranja
- Vežba 7.** Igra na jedan gol kada u određenom vremenskom intervalu igrač napada nastoje da dođu u situaciju izvođenja ovog šuta, a igrač odbrane u tome nastoje da ih spreče. Posle određenog vremena uloge se menjaju, a pobednik je ona ekipa koja postigne više pogodaka ovom tehnikom šutiranja
- Vežba 8.** Igra na dva gola pri čemu svaka ekipa nastoji da pri nadigravanju stvori veći broj prilika za upućivanje lopte na gol ovom tehnikom.

U procesu daljeg usavršavanja ove tehnike šutiranja, kao i u ostalim slučajevima, potrebno je više raditi one vežbe koje imaju situacioni karakter, a naročito kad je to moguće primenjivati u igri na samim utakmicama.

Na rukometnim utakmicama moguće je videti i šuteve koji nisu česti, pa ih nazivamo *atipičnim*. U ovu grupu spadaju: šut obema rukama, šut udarcem jednom ili dvema rukama po lopti dok je u vazduhu, šut nakon uskoka pri izvođenju tzv. "celepina", šut pri uskoku sa velikom rotacijom lopte i dodirnom sa podlogom ("kokoška")<sup>17</sup>. Šut sa velikom rotacijom lopte i njenim udarom o podlogu (dok se igrač nalazi u vazduhu) u novije vreme se vrlo često koristi. Međutim, ovaj način šutiranja u tehničkom smislu malo se razlikuje od šuta s lobom. Igrač loptu šalje pored nogu golmana vešt看im pokretom u zglobov šake i prstiju, tako da lopta dodirne tlo i nakon odbijanja lučnom putanjom ulazi u gol. Stepen efikasnosti šutiranja ovom tehnikom je vrlo visok.

---

<sup>17</sup> Uočavamo da izrazi kao što su: „kokoška“, presecanje lopte, skidanje lopte ... nisu adekvatni u suštini i ti im termini u potpunosti ne odgovaraju. Međutim, za sada, bar kod nas su odomaćeni dok se ne uradi odgovarajuća, za sve prihvatljiva terminologija.

# **ZADATAK**

## **ODGOVORI NA PITANJA!**

*Odgovore na postavljena pitanja poslati predmetnom nastavniku na sledeću e-mail adresu: [sasarukomet@gmail.com](mailto:sasarukomet@gmail.com)*

- 1. Od čega zavisi izbor tehnike šutiranja na gol?**
- 2. Koji se šutevi mogu svrstati u grupu elementarnih šuteva?**
- 3. Na koliko faza se može razložiti skok-šut (navesti koje su te faze)?**