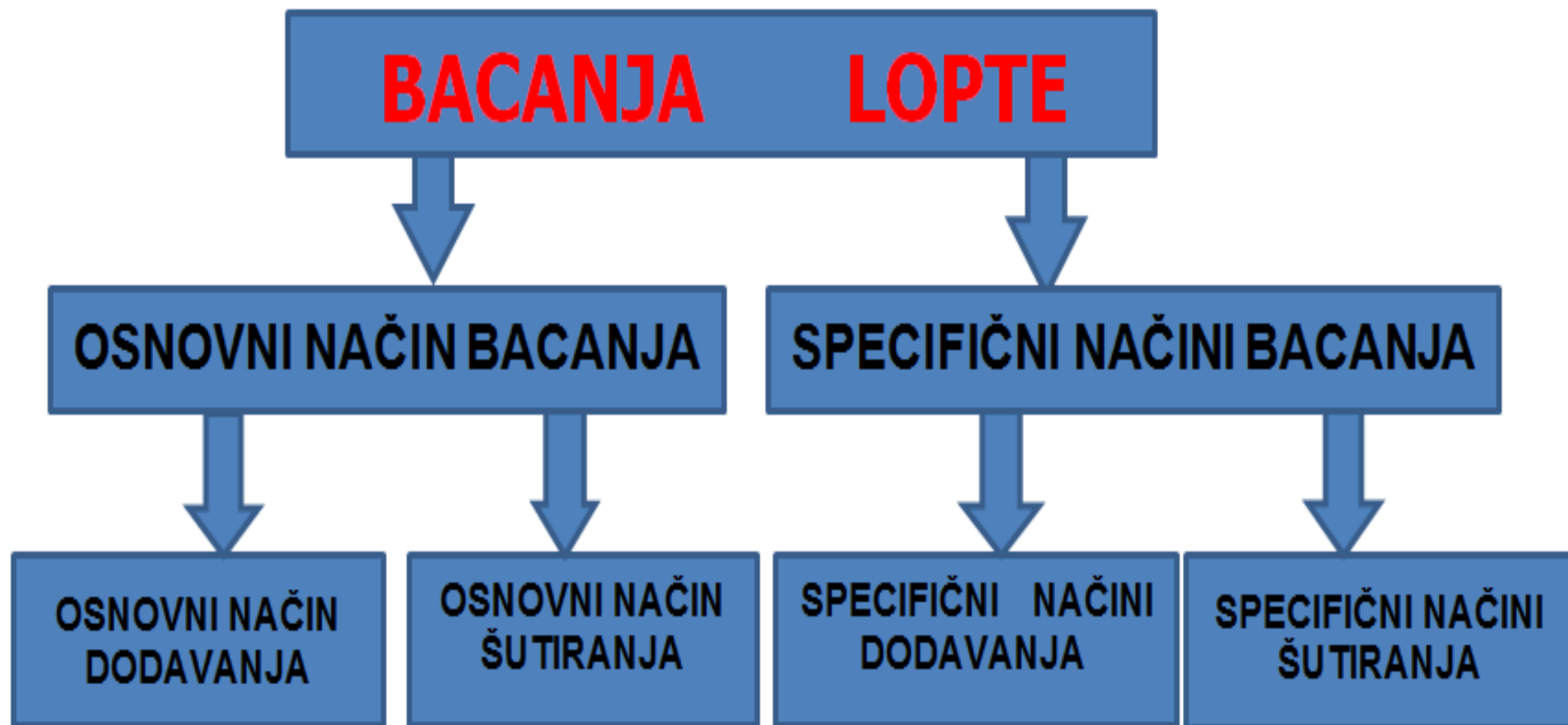




# BACANJE LOPTE NA GOL (ŠUTIRANJE)





**Sistematizacija Bacanja lopte - Pavlin 1979.**

# PODELA ŠUTEVA U RUKOMETU

## Prema mestu izvođenja

### Pozicija spoljnih napadača

- Skok šutevi
  - u vis
  - u dalj
  - sa šase koracima
  - u visini ramena
  - u visini kuka
  - odozdo
  - čeoni
  - mađarac

### Pozicija krilnih napadača

- Skok šutevi
  - sa uskokom
  - sa otklonom
  - polueret
  - eret
  - sa padom
  - sa lobom
  - sa rotacijom

### Pozicija pivotmena

- sa padom bez odraza
- sa odrazom
- sa fintom
- sa lobom
- šrauba
- sa dve ruke
- guranjem i udarcem po lopti

## Prema specifičnosti tehničkog izvođenja

### ELEMENTARNI

- sa šase koracima
- u visini glave
- visini ramena
- visini kuka
- odozdo
- čeoni
- mađarac

### SLOŽENI

- Svi skok šutevi
  - u vis
  - u dalj
  - sa odrazom i lobom
  - sa odrazom i rotacijom lopte
  - eret

### KOMBINOVANI

- Svi skok šutevi koji se realizuju sa odrazom i padom

# ŠUTIRANJA

**Šutiranja prema pozicijama igrača delimo na:**

- Šutiranja sa pozicije spoljnih napadača
- Šutiranja sa pozicije levog krila
- Šutiranja sa pozicije desnog krila
- Šutiranja sa pozicije kružnog napadača - (pivota)



Šutevi upućeni sa tih igračkih pozicija razlikuju se međusobno sa obzirom na jačinu udarca, načinu izvođenja, udaljenosti od gola, aktivnosti protivničkih igrača, a dele se sa obzirom:

- da li se izvode iz mesta ili zaleta
- da li se zalet izvodi iz jednog, dva ili tri koraka
- da li se lopta prima u zaletu ili se zalet izvodi sa loptom
- da li je zalet dijagonalan, prav ili polukružan
- da li se izvodi odrazom sa dve noge, suprotne ili iste u odnosu na ruku s kojom se izvodi bacanje-šutiranje



# PODELA ŠUTEVA PREMA SPECIFIČNOSTI TEHNIČKOG IZVOĐENJA

**ELEMENTARNI:** sa šase koracima, u visini glave, visini ramena, visini kuka, odozdo, čeoni, „mađarac“...

**SLOŽENI:** svi skok šutevi

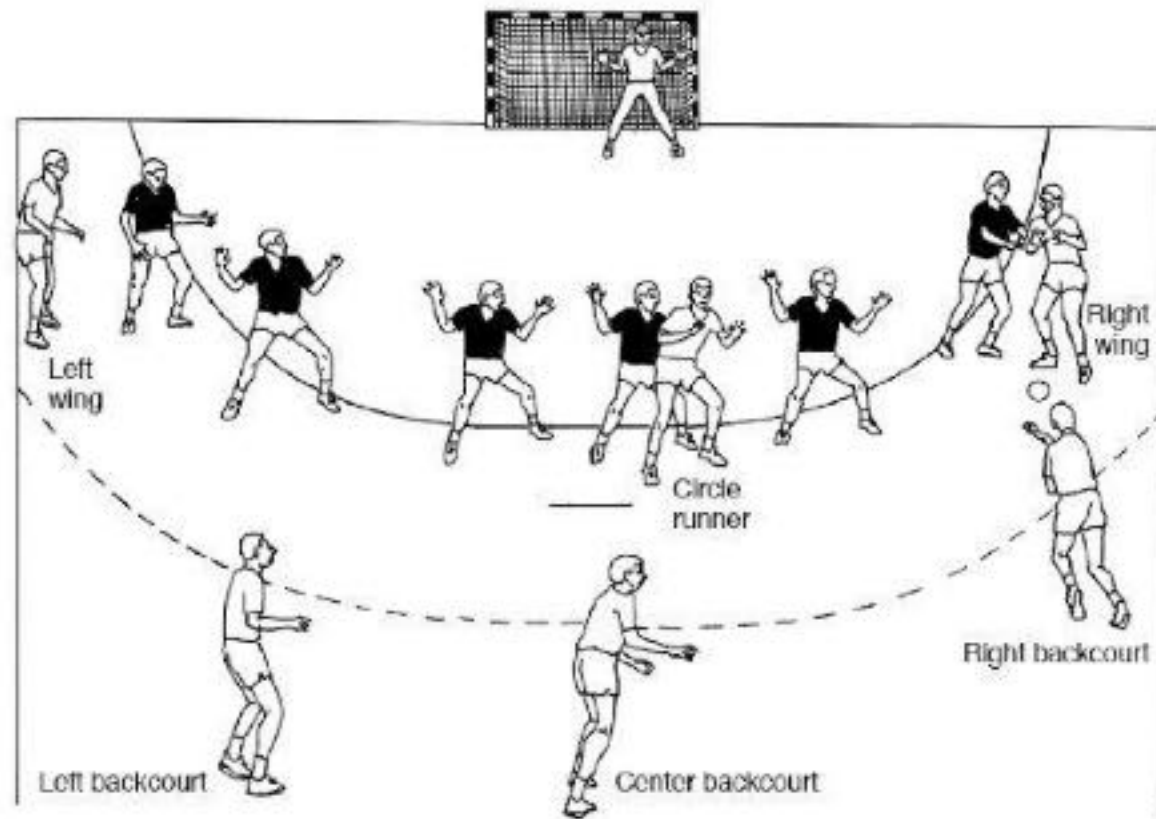
**KOMBINOVANI:** svi skok šutevi koji se realizuju sa odrazom i padom



# Šutiranja sa različitih igračkih pozicija mogu se izvoditi:

- sa zemlje (upor od tlo)
- iz skoka
- iz skoka i u padu
- u padu



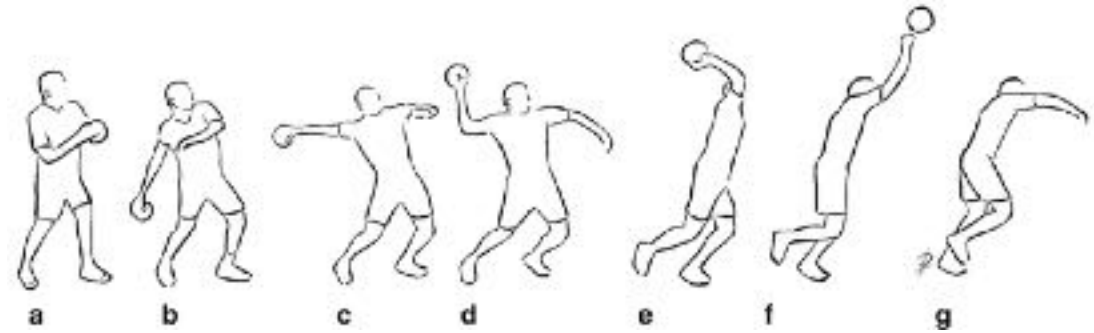




# ŠUTEVI SA ZEMLJE

U grupaciju šuteva sa zemlje spadaju svi oni kod kojih u momentu izbačaja lopte prema protivničkom голу igrač/ica ima kontakt sa podlogom sa suprotnom ili istom nogom u odnosu na šutersku ruku.

U metodici učenja uvek se započinje iskorakom suprotne noge u odnosu na šutersku ruku.



# ELEMENTARNI ŠUTEVI:

## ČEONI ŠUT

- Rastojanje 7-12m
- Brz i efikasan šut
- Najčešća primena kod spoljnih napadača
- Četiri faze: zalet, zamah, izbačaj i praćenje lopte



## „Mađarac“

- Brz i efikasan šut
- Najčešća primena u polukontri i kontranapadu
- Primenjuju ga svi igrači
- Šut iz kretanja (igrač nakon izbačaja lopte nastavlja kretanje)



# Specifični načini šutiranja sa zemlje



Šutiranje u visini kuka pored tela



Šutiranje u visini kuka pored tela ispruženom rukom



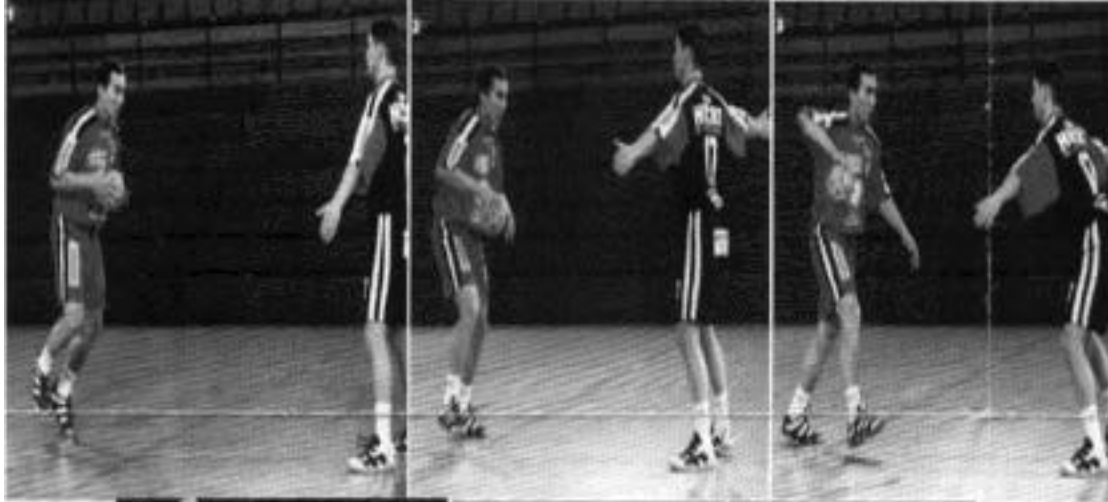
Šutiranje u visini i ispod visine kolena sa suprotne noge u odnosu na šutersku ruku

Šutiranje otklonom tela u suprotnu stranu u odnosu na šutersku ruku (polueret)

Šutiranje iz lakta prema unutra

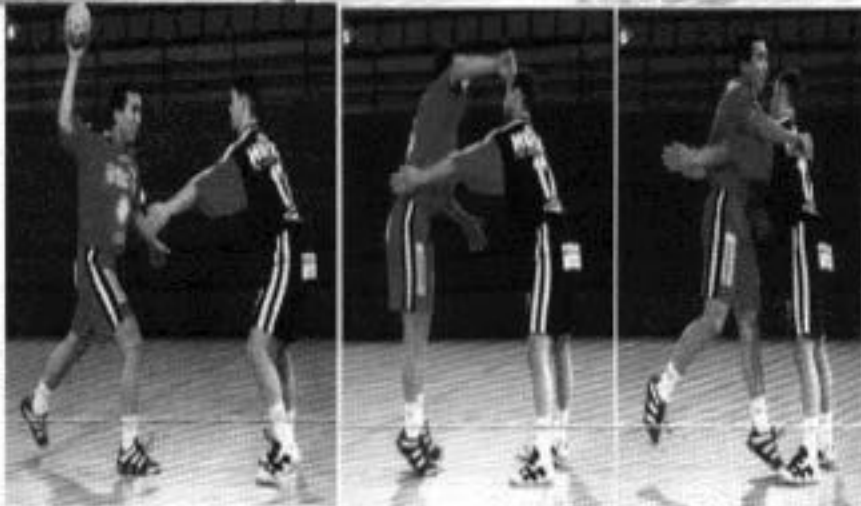
Šutiranje sa okretom tela oko uzdužne ose za 180° (šrauba)

# Šutiranje iskorakom iste noge u odnosu na ruku kojom se izvodi šutiranje u različitim visinama



- Iznad visine glave ili opruženom rukom

- U visini glave i sa strane



- U visini ili iznad boka

# Tipične greške koje sa javljaju kod svih šuteva sa zemlje

- Spor zalet
- Loša kordinacija ruku i nogu pri izvođenju trokoraka
- Loša procena rastojanja u odnosu na igrače odbrane



# SLOŽENI ŠUTEVI (SKOK ŠUT U VIS)

## Karakteristike:

- Najčešće koriste spoljni napadači sa većih udaljenosti (7-11m)
- 5 faza: zalet, odraz, let, izbačaj lopte i doskok
- Zalet može biti bočni i čeoni
- Visina odraza zavisi od: snage mišića opružaća noge kojom se vrši odraz; brzina nervno-mišićne reakcije; kordinacije u fazi leta i odraza i zamaha druge noge i „slobodne“ ruke

## GREŠKE:

- Nedovoljna visina težišta tela u „mrtvoj tački“
- Nedovoljna udaljenost od odbrambenih igrača
- Nedovoljna visina skoka
- Slaba preglednost



# SLOŽENI ŠUTEVI (SKOK ŠUT U DALJ)

## KARAKTERISTIKE:

- Atraktivan šut sa svih napadačkih pozicija
- 5 faza: zalet, odraz, let, izbačaj i doskok
- Visok procenat pogodaka

## GREŠKE:

- Nedovoljno brz zalet
- Mali odraz
- Kratak zamah sa loptom
- Nedovoljna brzina kretanja pri letu prema голу pri čemu igrači odbrane zatvore „prolaz“ pa se napravi prekršaj u napadu

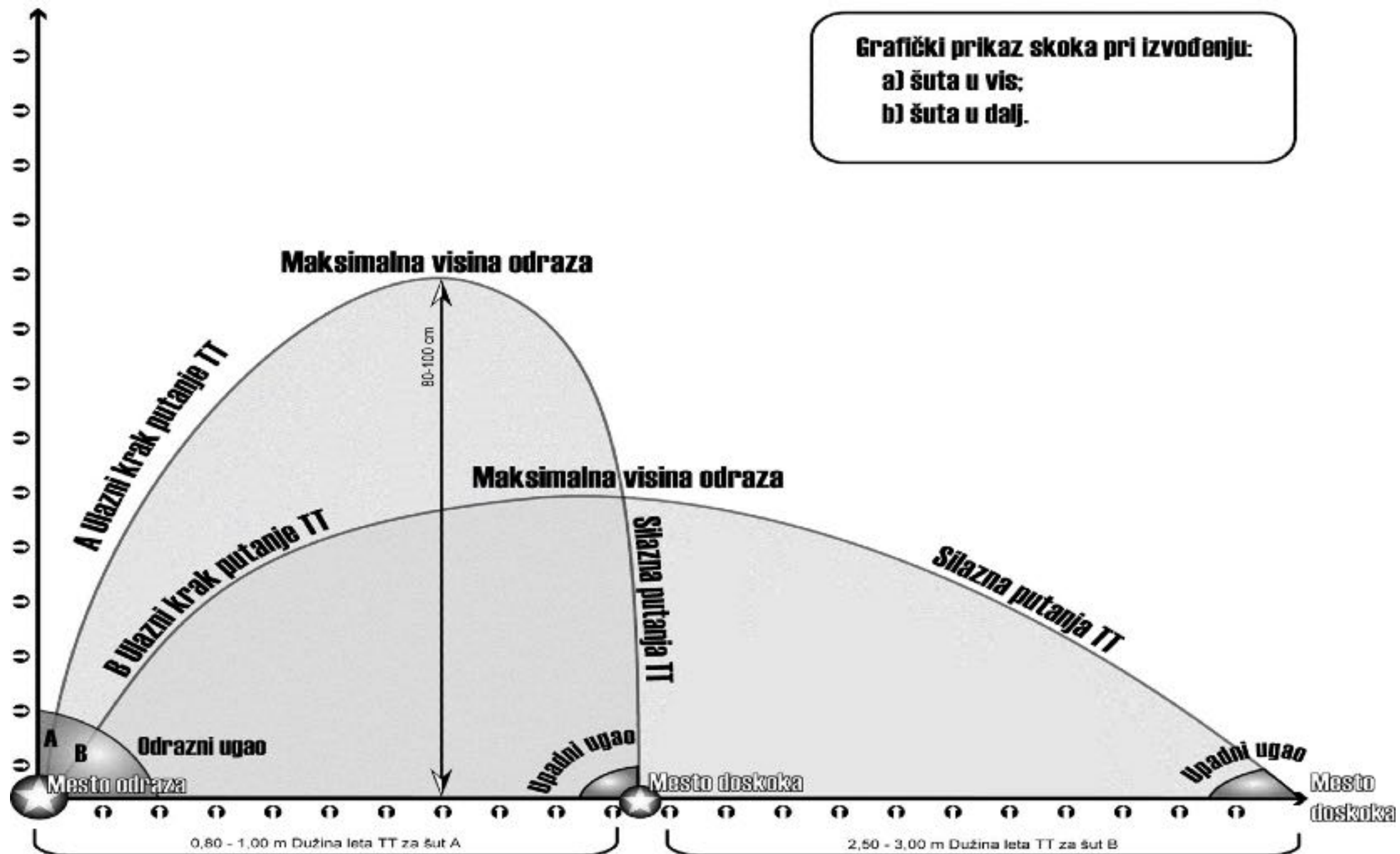




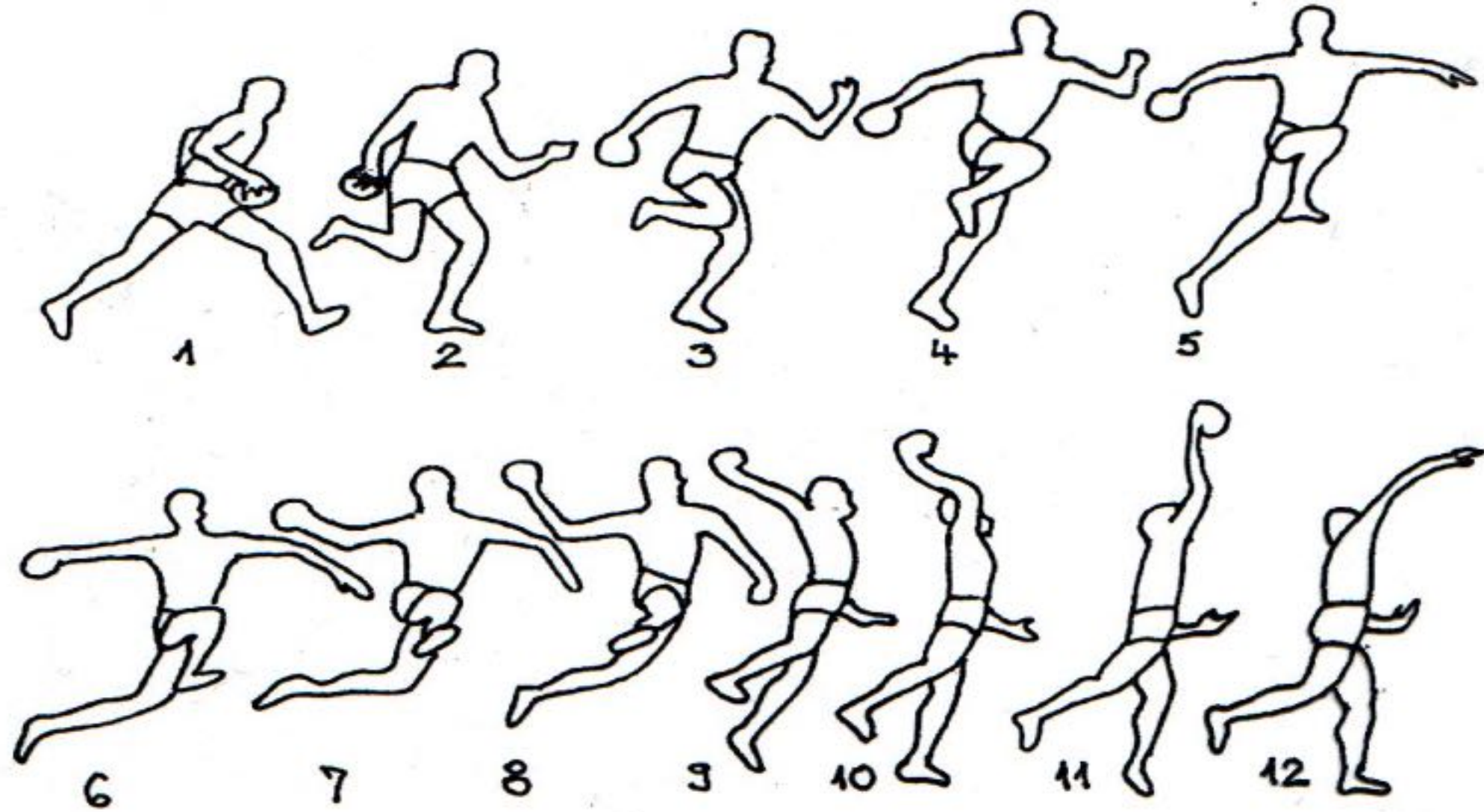
Grafički prikaz skoka pri izvođenju:

a) šuta u vis;

b) šuta u dalj.



# KINOGRAM SKOK ŠUTA



# KARAKTERISTIKE KVALITETNOG ŠUTIRANJA

- Šutirati što preciznije, jer i slabiji udarci ako su precizni dovode do uspeha
- Šutirati raznovrsno, znači dobro savladati najmanje dve vrste udaraca
- Po mogućnosti šutirati s obe ruke, jer je to velika prednost pred protivničkom odbranom
- Šutirati nisko, po mogućnosti da se lopta odbije od tla 1m ispred golmana
- Šutirati niske lopte sa efektom koje posle dodira sa tлом promeni smer
- Snažno i precizno šutirati u uglove kako bi sprečili golmana da uhvati loptu i brzo baci u kontranapad
- Šutirati pored igrača koji su slabiji blokeri ili poznavati slabosti dobrih blokera
- Poznavati dobre i loše strane protivničkog golmana, njegov stil, slabiju stranu, njegovu sposobnost odbrane visokih, poluvisokih i niskih lopti



Šutirati iznenadno i snažno

Šutirati nakon prethodne finte pogledom, pravcem kretanja ili nakon lažnog šuta

Golmanima skakačima koji brane lepezom šutirati između nogu, u visini kuka i iznad glave

Pred kraj utakmice kod „tesnog“ rezultata sačekati do stopostotne prilike

Pripremiti udarac na gol kolektivnom taktikom, kombinacijom ili individualno

Šutirati na bazi ocene ličnih sposobnosti iz pozicije koja predstavlja šansu za gol

Efikasnost spoljašnjih bekova smatra se zadovoljavajućom ako je broj postignutih golova iznad polovine broja upućenih lopti na gol (50%)



# KOMBINOVANI ŠUTEVI

## SKOK ŠUT SA OTKLONOM (ERET)

Naziv je dobio po čehoslovačkom igraču Eretu, koji je među prvima počeo da koristi ovakvu tehniku šutiranja

Ovaj šut spada u grupu najstroženijih, najatraktivnijih i najtežih elemenata tehnike rukometne igre



# Karakteristike:

Atraktivan šut

Primena kod krilnih i kružnih napadača

## 4 faze:

- Zalet
- Odras
- Let i izbačaj lopte
- Doskok (prizemljenje)- upijačem, kotrljanjem oko uzdužne ose i prizemljenje kolutom napred



# Tipične greške skok šuta sa otklonom (eret)

- Slab odraz
- Mali otklon
- Brzopleto šutiranje
- Nedovoljno uočavanje mesta golmana
- Odlazak u "mrtav ugao"
- Natrčavanje na igrača odbrane uz prekršaj
- Loša tehnika prizemljenja
- Gaženje linije golmanovog prostora



# ŠUTIRANJE OTKLONOM U STRANU RUKE KOJOM SE ŠUTIRA

Ovu tehniku šutiranja koriste spoljni napadači kada se nađu u zoni šuta bliže голу (između 6 i 9 m) a pored sebe imaju samo jednog igrača odbrane, kao i krilni i kružni napadači kada se nađu u sličnoj situaciji.

Postoje dve varijante ovog načina šutiranja:

- Bez odraza – spoljni napadači
- Sa skokom (uskokom) - krilni i kružni napadači





# TIPIČNE GREŠKE PRI IZVOĐENJU ŠUTA OTKLONOM U STRANU RUKE KOJOM SE ŠUTIRA

- 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
- 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



Šut u padu



„Šrauba“



Šutiranje lobovanjem



**Thank you  
for  
your attention !**