



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ДИПЛОМСКИ РАД

Београд, 2014



**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**

УЛОГА КРИЛНОГ ИГРАЧА У РУКОМЕТУ
ДИПЛОМСКИ РАД

Студент:

Тања Граовчевић

Комисија:

Доц. Др. Зоран Валдевит

Ван. Проф. Др. Горан Нешић

Доц. Др. Бојан Леонтијевић

Београд, 2014

САЖЕТАК

Рукомет је екипни спорт са лоптом. То је изразито комплексан спорт снаге, брзине, издржљивости који у свим фазама игре захтева велику количину енергије. Рукометна игра остварује целовит утицај и омогућава равномерно унапређивање укупног антрополошког потенцијала играча. Поред споменуте физичке (кондиција), техничке и тактичке припреме, велику улогу у циљу свестраног развоја спортисте имају још психолошка, теоријска и интегрална припрема.

Све играчке позиције имају одређену улогу у рукометној екипи. Крилни играчи у савременом рукомету имају врло важну улогу. Она су најчешће носиоци и иницијатори битног аспекта рукометне игре: контранапада. Предмет овог рада је улога крилног играча у рукомету. Циљ рада је анализа и приказ значаја игре крила у рукомету, а акценат је стављен на факторе који значајно утичу на развој игре крилног играча почевши од примарне селекције почетника па до техничко-тактичке припреме за игру на највишем нивоу.

Кључне речи: Рукомет, крилни играч

SUMMARY

Handball is a team sport with a ball. It is a very complex sport of strength, speed, endurance in all phases of the game requires a large amount of energy. Handball game achieves complete effect and to evenly improving overall anthropological potential of players. In addition to the aforementioned physical (fitness), technical and tactical preparation, a great role in order to comprehensive development of athletes have more psychological, theoretical and integrated preparation.

All players positions have specific role in the handball team. Wingmen in modern handball play a very important role. They are the most common carriers and initiators of important aspect of the handball game: counter-attack. The subject of this work is the role of wing players in handball and the goal of the work arises analysis and display of important role wings in handball. The focus is on the factors that significantly affect the development of the game winger player from primary selection beginners to technical and tactical preparation for the game at the highest level.

Keywords: Handball, wing player

САДРЖАЈ:

САЖЕТАК	1
1. УВОД	3
2. СЕЛЕКЦИЈЕ У РУКОМЕТУ	4
2.1. Почетна селекција	4
2.1.1. Морфолошке карактеристике	5
2.1.2. Моторичке способности	5
2.2. Праћење и проверавање напретка деце у школи рукомета	6
2.2.1. Базичне антрополошке карактеристике	7
2.2.2. Специфичне антрополошке карактеристике	7
2.2.3. Квалитет и брзина усвајања специфичних моторичких знања	7
2.2.4. Ситуациона реализација на утакмици	8
2.2.5. Мишљење стручњака	8
3. ВРСТЕ ПРИПРЕМА У СПОРТУ	9
3.1. Физичка припрема	9
3.2. Техничка припрема	9
3.3. Тактичка припрема	10
3.4. Психолошка припрема	10
3.5. Теоријска припрема	11
3.6. Интегрална припрема	11
4. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И МЕТОДЕ РАДА	12
5. СИСТЕМАТИЗАЦИЈА ИГРАЧКИХ ПОЗИЦИЈА У РУКОМЕТУ	13
5.1. Голман	13
5.2. Пивотмен	13
5.3. Бекови	14
5.4. Крилни играчи	14
6. ОСНОВЕ ТЕХНИЧКО-ТАКТИЧКЕ ПРИПРЕМЕ КРИЛНИХ ИГРАЧА	16
6.1. Техника игре без и са лоптом крилних играча	16
6.1.1. Техника игре без лопте	16
6.1.2. Техника игре са лоптом	18
6.1.3. Финтирање	21
6.2. Тактика крилних играча	22
6.2.1. Улога крилних играча у тактици напада	22
6.2.2. Улога крилних играча у тактици одбране	24
7. ЗАКЉУЧЦИ	29
ЛИТЕРАТУРА	30

1. УВОД

Рукомет је релативно млада спортска игра, а претече те игре су се појавиле скоро истовремено у више европских држава крајем 19. и почетком 20. века. Једна од тих игара, која је била слична данашњем рукомету се појавила у Данској 1898. године. Звала се Хандболд, а творац те игре био је Холгер Нилсен, учитељ гимнастике у Копенхагену. Доктор Карл Шеленц, професор на берлинском факултету за физичко васпитање, осмишља велики рукомет 1918. године док се у Шведској, као и другим Скандинавским земљама због неповољних климатских услова развијао мали (дворански рукомет), као претеча данашњег, савременог рукомета.

Савремени рукомет је веома динамична, сложена и креативна игра која обилује атрактивним потезима, комбинацијама, са много резултатских обрта, фасцинантним одбранама голмана као и непредвиђеним ситуацијама. Спада у игре високог темпа и ритма у којој се непрекидно смењују две фазе - фаза одбране и фаза напада. Нападаци и одбрамбени играчи су све бржи, спретнији, агресивнији и кондицијски спремнији да удовоље високом ритму игре.

У рукомету се такмиче две екипе са по 16 играча, од којих је 7 играча у пољу тј. 6 играча у пољу и 1 голман са по сваке стране. У зависности од старосне доби, игра траје и до два пута по 30 минута. Циљ игре је постићи гол, тј. постићи погодак и екипа која постигне више голова је победник.

Рукомет, као ретко која игра, садржи све природне облике кретања као што су трчање, скокови, падови, котрљања и бацања. Сви ови природни облици кретања се учестало примењују у оквиру одбрамбених и нападачких садржаја и равномерно су заступљени. Ова игра омогућава равномеран развој свих мишићних група, омогућава равномерно унапређивање укупног антрополошког потенцијала играча нарочито у погледу морфолошких карактеристика.

Рукомет је погодан као наставни садржај у настави физичког васпитања због свог свестраног здравственог превентивног утицаја. Примењује се у оквиру програма V разреда основне школе.

2. СЕЛЕКЦИЈА У РУКОМЕТУ

Селекција представља систем који има своју организовану структуру подсистема, емпиријски издиференцирану и истраживачки допуњену, али вероватно не и дефинитивно прихваћену и обликовану, с обзиром на изузетну динамичност и сложеност проблематике (Каралејић и Јаковљевић, 2008).

Поступак селекције играча у ширем смислу дефинисан је континуираним процесима унутар затвореног система различитог поступка. Поступак селекције играча у ужем смислу представља тренутни избор играча у функцији постизања максималног резултата у одређеном тренутку, за одређено такмичење.

Циљеви селекције (Смајлагић, Вулета и Грућ, 2007) су:

1. Избор перпективних играча који континуираним и квалитетним радом могу достићи врхунски квалитет,
2. Избор најбољих играча који ће својим играма произвести најбољи могући резултат
3. Подизање квалитета играча који су обухваћени селекцијом,
4. Индиректно подизање квалитета играча који у клубовима играју и тренирају са селектираним играчима,
5. Едукација тренера - прикупљање знања и искуства и
6. Подизање организационог потенцијала система.

Укључивање што већег броја деце у одређени спорт је предуслов да селекција у било којем спорту буде успешна. Већи број полазника уједно представља и већу могућност проналаска деце са бољим предиспозицијама за рукомет.

2.1. Почетна селекција

Одабир полазника за школу рукомета врши се најчешће у школама спорта међу децом која су имала прилике да се сусретну са рукометном игром. Наравно, не треба занемарити децу која се нису бавила рукометом. У школу рукомета се могу уписати сва деца која су заинтересована за бављење овим спортом под условом да су здравствено способна.

Бољу полазну основу имају деца која су раније почела да тренирају рукомет (мини рукомет) што не значи да су спремна за улазак у "праву" рукометну школу за узраст од 9 година. Приликом одабира будућих потенцијалних рукометаша највећа пажња се обраћа на морфолошке и моторичке карактеристике који су значајни показатељи код почетне селекције за школу рукомета.

2.1.1. Морфолошке карактеристике

Морфолошки фактори су један од значајнијих критеријума селекције о којима је неопходно водити рачуна најмање из два разлога:

1. Морфолошке карактеристике у знатној мери утичу на спортску успешност на индиректан начин (телесна висина, маса-снага) и директан начин (моторичке способности: снага, брзина, издржљивост, флексибилност и др.) и
2. Морфолошке карактеристике имају високи коефицијент урођености и тренингом се могу побољшати само у ограниченој мери (Смајлагић, Вулета и Грућ, 2007).

2.1.2. Моторичке способности

Моторичким способностима називају се оне способности спортисте које учествују у решавању моторних задатака и условљавају успешно кретање, без обзира да ли су стечене тренингом или не.

Моторичке способности се манифестују у веома сложеним и различитим задацима. Факторским приступом у истраживању овог антрополошког простора, временом се накупило све више информација које потврђују да постоји више фактора снаге, брзине, координације и др., што је довело до питања о структури моторичких способности, односно до питања колико моторичких способности објективно постоје и какве су њихове међусобне релације.

Моторичке способности, како наводе Смајлагић, Вулета и Грућ (2007) су:

1. снага,
2. брзина,
3. издржљивост,
4. координација,
5. равнотежа и
6. прецизност.

Снага се дефинише као способност савладавања или супростављања спољним мишићним контракцијама, односно мишићним напрезањима. Утврђено је неколико фактора снаге: експлозивна снага, репетитивна снага и статичка снага.

Брзина представља биомоторичку способност човека да изведе покрете за најкраће време у датим условима. При томе се претпоставља да извршење задатка не траје дуго и да не долази до замора.

Издржљивост је способност човека да обавља дуготрајан физички рад (активност) уз одређене услове без смањивања његове ефикасности. Издржљивост је психомоторна способност да се нека активност врши дуже времена без снижења њене ефикасности. Она представља способност супростављања замору.

Координација је најважнија способност гледајући свеукупност деловања моторичког понашања људских бића. Она учествује у реализацији сваке кретне структуре, од најједноставнијих до најсложенијих облика кретања. Због тога је и ова димензија добила назив "моторичка интелигенција".

Равнотежа је један од основних кретно - координационих квалитета чији је развитак и усавршавање неопходан у току читавог живота. Под способношћу равнотеже подразумевамо способност да се цело тело држи у стању равнотеже или да се за време и после обимног премештања тела то стање задржи, односно да се врати у првобитни положај.

Прецизност се манифестује у погађању циља или вођењу неког предмета до циља, који се налази на некој удаљености. То је једна од веома осетљивих особина за коју је потребно имати добар осећај, добру процену параметара циља и контролу покрета на одређеном путу. Довољно је да се расположење човека промени или било који спољашњи фактор (реметећи фактор), па да се резултати битно промене (Смајлагић, Вулета и Грућ, 2007).

2.2. Праћење и проверавање напретка деце у школи рукомета

У школи рукомета неопходно је праћење развоја и напретка полазника у циљу проверавања примењеног тренажног програма и реакције полазника на тај програм. У зависности од напретка полазника, програм се коригује према специфичним захтевима групе не одступајући од задатих норми. Свака селекција је модел за себе. Према антрополошким и моторичким предиспозицијама полазника, програм се мора прилагођавати. Умешност трененера је да од сваке групе полазника извуче максималне резултате. У свакодневном раду школе рукомета неопходно је редовно праћење и проверавање напретка деце како би се утврдило да ли је програм рада добар и да ли деца реагују на њега позитивно.

Након двогодишњег или четворогодишњег тренирања у школи рукомета, у зависности од узраста полазника, потребно је извршити финално проверавање и одабир деце за најмлађу такмичарску екипу. Да бисмо евентуалну грешку свели на минимум одабир морамо вршити у односу на што већи број критеријума (Рогуљ и Форетић, 2007).

Овде ћемо набројати неке од њих:

1. Базичне антрополошке карактеристике,
2. Специфичне антрополошке карактеристике,
3. Квалитет и брзина усвајања специфичних моторичких знања,
4. Ситуациона реализација на утакмици и
5. Мишљење стручњака.

2.2.1. Базичне антрополошке карактеристике

Базичне антрополошке карактеристике које се мере код полазника школа рукомета су:

1. телесна висина,
2. телесна тежина,
3. дужина руке,
4. дужина шаке,
5. обим надлактице,
6. обим натколенице,
7. обим трбуха и
8. ширина рамена.

Осим ових антрополошких мерења треба узети у обзир и растојање између палца и малог прста као и дужину потколенице која је показатељ будуће висине полазника. Добијени резултати се користе у циљу формирања базе података која служи за касније упоређивање са новим полазницима.

2.2.2. Специфичне антрополошке карактеристике

На основу достигнутог нивоа специфичних антрополошких карактеристика полазника школе рукомета неопходно је проценити ситуационо - моторичке способности кандидата. Параметри који нам могу помоћи приликом селектирања полазника су:

1. Бацање лопте једном руком из седећег положаја,
2. Слалом вођење лопте,
3. Брзина додавања лопте и
4. Брзина вођења лопте и шутирања.

2.2.3. Квалитет и брзина усвајања специфичних моторичких знања

Динамика којом се усвајају специфична моторичка знања се односи на успешност савладавања елемената технике (моторичких знања) полазника школе рукомета. Обраћа се пажња на правилност, усклађеност, рационалност и прецизност покрета приликом извођења одређеног елемента технике рукометаша. Из досадашњег искуства у раду, требало би оцењивати успешност извођења следећих елемената технике:

1. вођење лопте (у месту и кретању),
2. хватање и додавање лопте (кратки и дуги замах),
3. основни удараца са тла - шут са земље (бочни и чеони шут),
4. основни удараца из скока - шут из скока (скок шут у даљ и вис) и
5. финта (једнострука финта у јачу и слабију страну).

У склопу "праћења" полазника, од велике је важности утврдити којом динамиком дете усваја нова моторичка знања, да ли дете показује склоност и способност самосталног усавршавања и надградње моторичких знања, као и да ли долази до појаве неправилности у извођењу техничких елемената у игри када је полазник оптерећен супростављањем противника. Из тог разлога потребно је у експертску оцену уврстити и оцену "игре" (Рогољ и Форетић, 2007).

2.2.4. Ситуациона реализација на утакмици

Учинак играча на утакмици се најчешће вреднује, општим, субјективним и описним оценама њихове игре. Међутим, учинак играча у ситуационо-такмичарским условима може се објективније и прецизније утврдити праћењем и евиденцијом статистичких показатеља игре на утакмици који се састоје од две компоненте :

1. Учинак у нападу и
2. Учинак у одбрани.

2.2.5. Мишљење стручњака

Тренер има пресудну улогу у селекцији играча и формирању тима. Анализирају се сви добијени показатељи успешности полазника школе рукомета у савладавању техничко - тактичких захтева које им он поставља у различитим ситуацијама игре. Све се ради у циљу што бољег припремања играча за ситуације у рукометној игри које им се у такмичарској утакмици могу десити.

Након прикупљања свих расположивих података и извршене селекције играча увек остаје сумња да ли је селекција правилно урађена. Чести су примери у пракси где је тренер у раном селектирању проценио за неког играча да није перспективан, а тај играч је касније достигао највише домете у спортској каријери.

Тренер треба да процени сваког појединца на основу свих карактеристика које појединац поседује имајући у виду да нека карактеристика којом играч предњачи у свом узрасту не мора бити пресудна за касније усавршавање играча. Треба посебно обратити пажњу на способности и капацитет играча за самостално усавршавање које би касније могло да направи разлику између просечног и врхунског играча.

3. ВРСТЕ ПРИПРЕМА У СПОРТУ

Припрема спортисте је јединствен процес у коме се спортиста биолошки, психолошки и социјално усавршава са циљем да постигне свој резултатски максимум и да се формира као позитивна личност (Копривица, 2002). Иако је припрема спортисте јединствен задатак и процес, међу њима се могу издвојити релативно самосталне целине управо због своје специфичности, а најчешћа подела је на:

1. Физичку припрему,
2. Техничку припрему,
3. Тактичку припрему,
4. Психолошку припрему,
5. Теоријску припрему и
6. Интегралну припрему.

3.1. Физичка припрема

Физичка припрема је једна он најважнијих припрема у свим спортовима. Физичка припрема се дели на општу и специфичну. Општа физичка припрема је неопходна у хармоничном биолошко-физиолошком развоју спортисте, побољшањем његовог здравственог аспекта и развоја различитих моторичких способности. Поред тога, она представља базу за специфични физичку припрему која је усмерена на развој оних моторичких и функционалних способности које су битне за дати спорт.

3.2. Техничка припрема

Техничка припрема заједно са физичком представља незаобилазни сегмент припреме сваког спортисте. Спортску технику можемо дефинисати као рационално и ефикасно извођење кретања ради решавања одређених моторичких задатака, са циљем да се направи што ефикасније и снажније кретање, покрет, уз што мањи енергетски губитак. Када неко има "добру технику", кажемо да је технички веома "поткован", односно да је добар техничар.

Техничка припрема у спорту може бити општа и специфична. Слично као и код физичке припреме, општа припрема представља темељ специфичној. Општа техничка припрема би била нпр. основни елементи рукометне игре. Специфична техничка припрема је оно што "обични људи" називају "техника, потез" у одређеном спорту. Учење неке конкретне технике, нпр. специфичне технике шута итд. јесу елементи специфичне техничке припреме. Специфична припрема се може поделити на основну (можемо рећи "школску") и допунску (односно "такмичарску") спортску технику.

3.3. Тактичка припрема

Тактиком би се могао назвати ток и редослед догађаја и поступака, са циљем да се остваре одређене замисли. Тактика подразумева примену одговарајућег начина игре, прилагођеног постојећим околностима и ситуацији. Успех у игри је могуће остварити ако је екипа способна да рационално мења или прилагођава начин игре, у сваком периоду и на свим местима. Тактика треба да проистиче из основне концепције игре. Врсте тактичке припреме се могу поделити, како наводи Вучковић Н. (2002) на:

1. тактику у одбрани и
2. тактику у нападу.

У склопу тактичких захтева постоје неке специфичности које морамо уважавати:

1. тактичка доследност,
2. опредељење у игри,
3. преокрети у игри и
4. провера општих способности екипе.

3.4. Психолошка припрема

Психолошка и физичка припрема се сматрају базичном, а техничка и тактичка се користе за надградњу спортисте. Висок ниво физичке, техничке и тактичке припреме се позитивно одражавају на психолошку припрему. Психолошка припрема је нажалост често запостављена међу спортистима.

Психолошка припрема подразумева:

1. когнитивну (интелектуалну),
2. афективну (емотивну),
3. конативну (мотивациону) и
4. перцептивну (чулну) припрему.

Интелектуалну припрему карактерише способност брзог и ефикасног прилагођавања новонасталим ситуацијама (спортска интелигенција), способност антиципације (предвиђања), висок степен концентрације итд.

Емотивна припрема се односи на свесност својих емоција, способност њихове контроле (отпорност на стрес), могућност прикривања емоција и „лажирање“ истих, способност читања емоција противника итд.

Мотивациону припрему можемо поистоветити са храброшћу, чашћу, упорношћу, непоколебљивим духом, праведношћу итд.

Чулна припрема подразумева развијеност свих чула – додира, слуха, мириса, вида, укуса. За спорт су најбитније чуло вида (нпр. широко видно поље), чуло додира (нпр. појачани кинестетски рецептори) и чуло слуха (нпр. добра комуникација са тренером).

3.5. Теоријска припрема

Теоријска припрема има за циљ стицање знања и развијање способности посматрања, памћења и закључивања о процесу спортске припреме. Као недељиви део целокупне припреме, она се спроводи свакодневно кроз остале видове припрема. Ипак то не обухвата све форме у којима се она обавља. Друге форме теоријске припреме су: вантренажне (посебно организовани и програмирани часови предавања, видео пројекције са стручним коментаром и стручни разговор између два тренинга или такмичења) и тренажне (програмирање проблемских ситуација у тренингу, пре свега тактичких) и трагање за одговарајућим решењем, објашњење у тренингу везано за процес обучавања и усавршавања и информација на почетку појединачног тренинга о циљу и задатку на том тренингу).

У зависности од циља теоријска припрема може бити организована за све спортисте, за групу спортиста или за појединце. Њу организује тренер, али то, по његовом одобрењу, могу учинити и остали чланови стручног штаба (помоћни тренер, кондициони тренер, лекар, психолог и физиотерапеут) или неки други стручњак. Квалитетнији ефекат теоријске припреме се остварује када спортисти у њој активно учествују, а нарочито ако трагају за решењима у проблемским ситуацијама (Копривица, 2002).

У рукумету погодно време за теоријску припрему је за време заједничких припрема изван сталног места боравка, на почетку припремног периода и у прелазном периоду уочи фазе активног одмора, у којој спортисти треба самостално да вежбају.

3.6. Интегрална припрема

На крају, као круна свега намеће се интегрална припрема. Она је слободно можемо рећи најбитнија у целој припреми спортисте. Последњи циклус припрема пред такмичење увек треба да буде посвећен интегралној припреми. Када постигнемо висок степен осталих припрема - физичке, техничке, тактичке, психолошке и теоријске, обавезно их је објединити кроз целовиту припрему. Спортиста тада треба да уклопи све што је развијао до тада – брзину, снагу, издржљивост, технику, тактику итд. кроз интегралну припрему. Све врсте припреме ће дати резултат само ако се правилно обједине комплетном, тј. интегралном припремом. Најбољи начин за то је опонашање такмичења. Такмичарски услови „терају“ спортисте да обједине све видове припрема у једну јединствену целину.

4. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И МЕТОДЕ РАДА

У рукометној екипи која се састоји од седам играча у пољу за игру где су сви играчи подједнако важни. Сваки играч на својој позицији има карактеристичне задатке у одбрани и нападу. Сви они чине једну целину. Крилни играч предњачи својим антрополошким предиспозицијама и њему се додељују задаци који захтевају брзину, скочност и експлозивност. Највећи утицај на игру, крилни играч остварује у контранападу где се од крилног играча очекује да буде бржи од одбрамбених играча и сигурно реализује контранапад. Позициони напад очекује од крила сигурну реализацију "вишка играча" који је остали део екипе направио. Из тог разлога, као предмет овог рада се намеће игра и улога крилног играча у рукомету.

Циљ овог рада је да приближи читаоцу комплексан задатак и утицај који крилни играч има на рукометну игру. У односу на дефинисани предмет рада, циљ рада је анализа свих аспеката игре крилног играча у рукомету.

Метод рада је дескриптиван и за израду рада је коришћена доступна литература и извори као и знања стечена кроз године професионалног играња рукомета и учења на Факултету спорта и физичког васпитања у Београду.

5. СИСТЕМАТИЗАЦИЈА ИГРАЧКИХ ПОЗИЦИЈА У РУКОМЕТУ

Да би што боље објаснили значај крилних играча и њихову улогу у игри, а затим и повезаност са остатком екипе, прво ћемо укратко објаснити сваку рукометну позицију да би објаснили садржај рукометне игре и функционисање екипе у целини. Једна рукометна екипа има у свом саставу:

1. голмана,
2. пивотмена (кружног нападача),
3. три бека (средњи, леви и десни) и
4. два крила (лево и десно).

5.1. Голман

Психолошка стабилност, концентрација, снага воље, самопоуздање, храброст и друге позитивне особине представљају голманово најјаче "оружје".

„Без сумње се може рећи да је голман играч који највише доприноси победи или поразу једне екипе. Често се дешава да баш он буде централна личност утакмице, јер је његова игра непосредно утицала на њен крајњи исход" (Вучинић, 1969).

Улога голмана је специфична јер су његови задаци претежно индивидуалног карактера. Због тога голман захтева посебан третман у процесу тренинга. Тренинзи морају бити и индивидуални и са екипом. Голман мора, поред изузетних физичких особина, да поседује и изванредну концентрацију и моћ "праћења" и "читања" акција нападача. Обе особине треба развијати у тренажном процесу. Развијени осећај за праћење игре напада, омогућиће голману да правовремено припреми технику и тактику своје одбране. Помоћно средство су му кретање и постављање према правцу акције (Вучковић, 2002).

Елементи технике голмана су:

1. основни став и кретање у њему,
2. одбрана лопти и
3. одбрана седмерца.

5.2. Пивотмен - кружни нападач

Игра на овом месту одликује се извесним специфичностима. Пивотмен је, без сумње, најбоље чувани играч, не може избећи грубости и под тешким околностима прима лопту и шутира на гол. Он не сме дозволити да одбрана налази добра решења за његово неутралисање. Без добре игре пивотмена се не може остварити добра екипна игра. Ако се добро поставља и креће, о њему се мора бринути свих шест играча противничке одбране што може бити значајан допринос игри (Вучковић, 2002).

Улоге пивотмена су:

1. нарушава концепцију игре противничке одбране,
2. реализатор је из првог плана,
3. треба да је добар асистент и
4. значајан је за добру концепцију игре.

5.3. Бекови

Игра на овој позиције је специфична и проистиче из низа задатака које треба остварити на том месту. Они су носиоци игре и коначан исход утакмице зависи од њиховог успешног деловања.

Основне улоге бека како наводи Вучковић Н. (2002) су:

1. да гради и организује игру нападу и
2. да спречава, неутралише или успорава контранападе.

Добар бек треба да је разноврстан шутер са свих позиција, да зна да се користи варкама, да испољава наклоност према колективној игри и да избегава прекиде игре. Недовољна сарадња на релацији бек - крило и бек - пивотмен може да има несагледиве последице по игру и резултат.

5.4. Крилни играчи

Исто као што се рукометна игра мењала и еволуирала, тако се и филозофија значаја игре крилних играча разликовала од једног до другог периода. Почевши од раније филозофије, да су крила „мала и брза“, данас то само делимично важи. Иако им је брзина и даље најбитнији квалитет, чињеница је да је рукомет добио „на висини и тежини“ у последњим деценијама.

Крилни играчи у рукомету су за разлику од својих саиграча на осталим играчким позицијама у најнеповољнијој позицији за шутирање. Добар крилни играч треба да поседује јак одскок, равнотежу и баланс, антиципацију (предвиђање голманове поставке за браћење) и јак зглоб за погађање циљаног места гола из одскока „ка пеналу“. У још незавиднијој позицији се налазе такозвани „ереташи“ (дешњаци на позицији десног крила) који морају имати добру покретљивост свих зглобова, нарочито кичменог стуба, како би исправно користили поменућу технику.

Код напада на непостављену одбрану и контранапада, крила највише долазе до изражаја. Добро увежбана комбинација голман-дугачак пас-крило често одлучује победника утакмице и доводи до низа лако датих голова. У нападу на непостављену

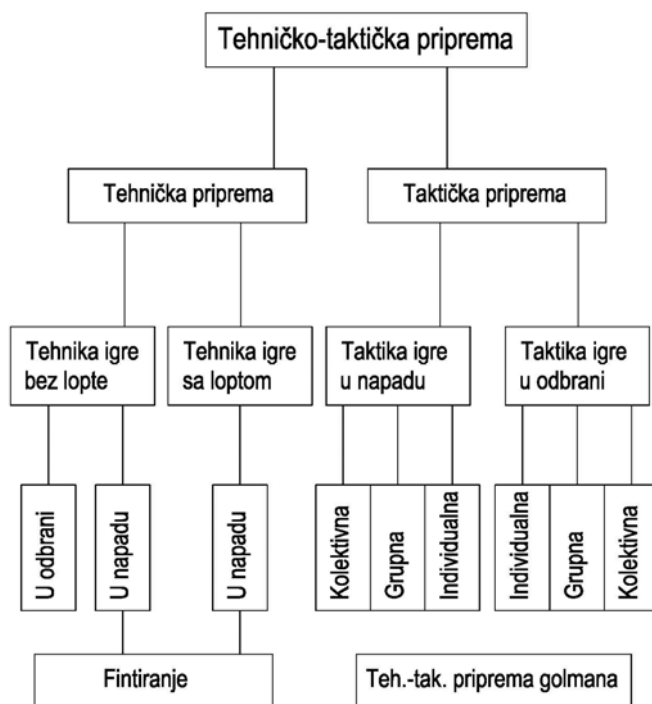
одбрану, крила "ширећи" игру трчањем по аут линији могу повећати маневарски простор својим креаторима шанси-бековима.

У дубоким зонским формацијама (3:2:1 и 5:1), добро припремљена крила играју најодговорније позиције у одбрани. Код одбране 3:2:1 крила играју на позицији халфова, што им скраћује деоницу трчања у контранападу, чинећи их још ефикаснијим и опаснијим по противника. У нападу са играчем више у великом постотку случајева крила имају завршни ударац због најчешће оствареног вишка играча на овој позицији.

С обзиром да и успешност игре са играчем више може бити кључан фактор за победу, добар течан напад без уласка у фаул, крилним рукометашима повећава угао ускока који је у директној вези са процентом успешности шута. За успешност и ефикасност једног крилног играча врло је битна правилна техничка, тактичка, психолошка и физичка припрема. Један од битних фактора је и правилна спортска селекција.

6. ОСНОВЕ ТЕХНИЧКО-ТАКТИЧКЕ ПРИПРЕМЕ КРИЛНИХ ИГРАЧА

Техничко - тактичка припрема играча, као што и сама реч каже, дели се на техничку припрему и тактичку припрему.



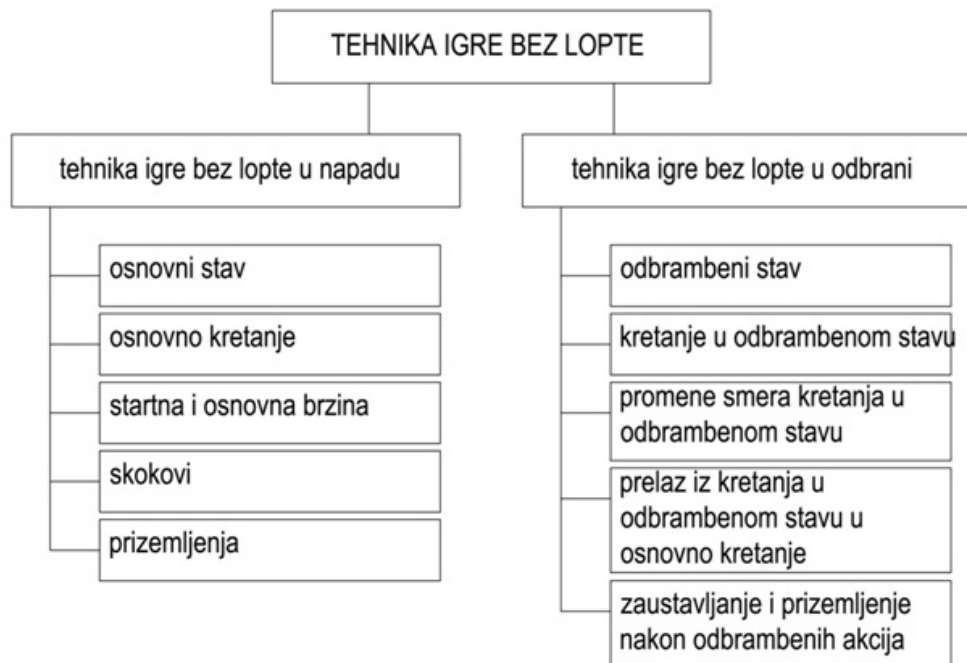
Слика 1. Основе техничко-тактичке припреме (Томљановић и Малић,1982.)

6.1. Техника игре без и са лоптом крилних играча

Као што се из шеме с почетка поглавља може видети, техничка припрема доброг, модерног рукометаша, па тиме и крила, базира се на усавршавању два аспекта: технике игре без лопте и технике игре са лоптом.

6.1.1. Техника игре без лопте

Рукометно образовани крилни играчи морају одлично познавати све елементе технике без лопте да би били у могућности да што боље одговоре на одређене тактичке захтеве тренера, посебно у одбрани и у контранападу.



Слика 2. Техника игре без лопте

- Основни став - кретање у њему је положај играча у којем се за време утакмице оствари највећи број кретања. Из основног става играч обезбеђује најлакши полазак у стартну брзину.

- Основно кретање - техника основног кретања играча без лопте у нападу прилагођена је решавању техничко-тактичких задатака у датом моменту, тј. прилагођена је тренутним задацима игре. Кораци су краћи, руке повијене на горе ради примања лопте, тежиште је благо спуштено. За крило је основно кретање битно приликом утрчавања на линију од 6 метара.

- Стартна и основна брзина - с обзиром да се крила генерално одликују великом експлозивношћу и брзином, на ово је јако битно обратити пажњу. Њих треба вежбати што више са ситуацијама из саме игре, и то на оптичке сигнале.

- Скочност - скочност или величина одскока је једна од основних одлика крилних рукометаша. Мали углови за упућивање шута, ускок и шансе за грешку уопште, овој категорији физичке припреме још више придаје важност. "Добрим скоком" играч себи при реализацији са крилне позиције омогућава већи угао за шутирање према голу, повећавајући при том себи шансе за успешност акције. Скочност треба тренирати кроз задатке из игре за које је карактеристичан одскок. Посебно треба дати акценат на брзини извођења одскока и координирано извођење задатог покрета. Након доскока вежбати повезано старт, брзину промене смера и спринт.

- Приземљења - крилни играч у модерном рукомету мора да познаје основне технике шутирања са падом. Крила су, уз пивота, вероватно најчешће у позицији за шут ван

равнотеже, па им је неопходно да познају технике приземљења које се првенствено уче без лопте, па их тек након савладаних основних вежби спретности, ваља примењивати у симулираним ситуацијама игре.

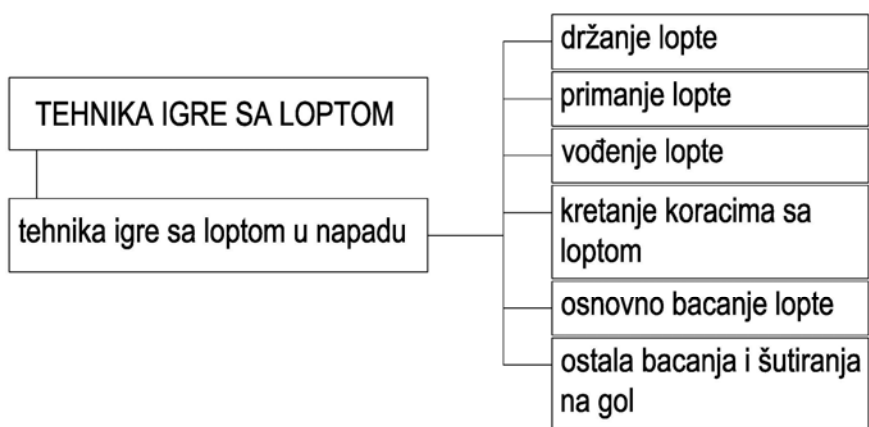
- Одбрамбени став - Код става са паралелно постављеним стопалима ослонац је на предњем делу стопала, ноге су повијене у колелу, труп је у благом претклону што условљава комплетну напетост - чврстину карличног појаса и омогућава кретање у свим правцима. Код става са искорачним ставом ослонац је на предњој нози и тачка тежишта тела је на већој висини. Основни став у одбрани треба да омогући играчу да може брзо да реагује у свим правцима.

- Кретања у одбрамбеном ставу - сва кретања у одбрамбеном ставу изводе се разним корацима, координирано и с радом руку максимално брзо с обзиром на ситуацију у игри. Посебно треба вежбати брзе прелазе у старт и спринт из бочног и дубинског кретања играча.

- Приземљења у одбрани - способност еластичних и спретних приземљења одбрамбених играча након оштрих дуела са нападачима је све више потреба у савременом рукомету. Нпр. колут уназад преко једног рамена и брзо враћање у одбрамбени став је један од примера таквих приземљења.

6.1.2. Техника игре са лоптом

Доброг крилног играча одликује сигурно баратање са лоптом, добра реализација позиционог шута као и шута из контранапада, а све то тренери требају да предоче својим играчима инсистирањем на високом степену владања техником игре са лоптом.

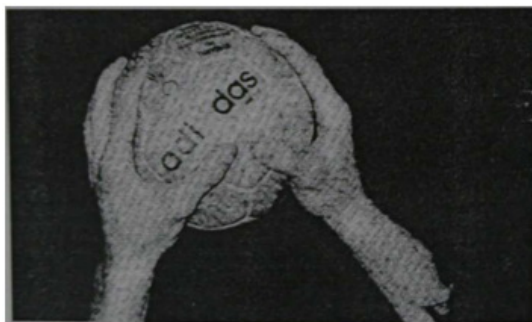


Слика 3. Техника игре са лоптом

Држање лопте - један од основних елемената технике с лоптом којим треба овладати на самом почетку бављења рукометом. Разликујемо три начина држања лопте:

1. једном руком (натхватом или потхватом),
2. једном руком уз помоћ друге руке и
3. са обе руке (слика 4, карактеристично раширени прсти, палчеви се скоро додирују под углом од 90°).

Почетнике треба обучавати правилном држању лопте. Инсистирати на томе, док "касније" играчи бирају начин држања у зависности од ситуације.



Слика 4: Држање лопте

Примање лопте - подразумева све начине на које крилни играч долази у посед лопте. Постоје 4 основна начина примања лопте:

1. хватање лопте - техника примања лопте из ваздуха, добачених од саиграча или супарника. Лопта се хвата уз покрет амортизације руку, са једном, са две руке, или са једном уз помоћ друге руке.
2. подизање котрљајућих лопти - примање лопте која стоји или се котрља по поду. Као и хватање, може се извести једном руком одоздо и одозго, једном уз помоћ друге руке, или обема рукама одоздо или одозго.
3. заустављање лопте - долазак играча у посед лопте коју он из различитих разлога не може ухватити. Ти разлози могу бити мокра лопта на отвореним теренима, брзина и снага лопте и др. Заустављање се обавља са једном или обе руке.
4. преузимање лопте - то је предаја лопте из руке у руку саиграча. Та техника се примењује када тактика налаже да се лопта што сигурније преда (нпр. када се игра пресинг, када је лопта за игру лоша и др.). Овај елемент се изводи са једном или са обе руке.

Кретање с лоптом - играч на позицији крила се може кретати са лоптом на 2 начина:

1. корацима - правилима рукометне игре омогућено је кретање играча са лоптом у руци, а без вођења лопте, највише 3 корака. Сви елементи технике додавања, шутирања и финтирања, изузев вођења лопте, изводе се у оквиру кретања једног, два или три корака. Карактеристика рукометног трокарака је да се први и трећи корак изводе супротном ногом у односу на руку којом се додаје лопта. Постоје 3 врсте трокарака: трокарак докораком, прекораком и закораком. Јако је битно правилно овладати овим елементима кретања са лоптом, јер од њих зависи успешност и снага шута.

2. вођењем лопте - елемент технике у месту или кретању којим лопту одбијамо од тла, потискујући је једном руком, покретима из шаке или подлактице. Од тога на којој висини дочекујемо лопту која се одбила од тла зависи хоће ли бити високо вођење (у висини рамена), средње вођење (између кука и рамена) или ниско вођење (испод висине кука, крила га примењују у било којој бржој промени правца кретања, најчешће у финти). Правилно вођење подразумева да се лопта не "удара", већ се потискује према тлу. Игача треба учити да што мање гледа у лопту приликом вођења, да је контролише само периферним видом и да зна да користи леву и десну руку.

Бацање лопте - то је општи назив за оне елементе технике у којима је циљ додавање саиграчу или шутирање на противнички гол. Највећи део бацања можемо искористити у обе сврхе и за додавање и за шутирање, једина је разлика што додавањем треба упутити лопту ка саиграчу под оптималним условима, док се шут обично изводи максималним и субмаксималним интензитетом. У обуци посебно место треба посветити такозваном посебном бацању из којег произилазе и остала, специјална бацања. Бацања се могу вршити са земље (играч је у непрекидном контакту са тлом, бар једном ногом) и из скока, (после одскока, те веће или мање фазе лета). После избачаја лопте, играч се дочекује на тло једном или са обе ноге (за крило јако битно, с обзиром да крилни играчи делују често из малих углова, па јак добар скок шут у даљ према пеналу повећава угао шутирања, чиме се повећава и успешност шута).

Основно бацање - став је искорачни, тежина тела је на задњој нози. Рука је савијена у зглобу лакта, угао између подлакти и надлакти је 90°, а лакат се налази у висини рамена. Кукови и горњи део тела су благо заротирани према страни где се налази лопта, а рука без лопте је благо савијена и налази се у висини или нешто мало испод висине рамена. Основно бацање функционише по принципу бича - покрет креће из задњег скочног зглоба, иде преко колена, кука (уз истовремено пребацивање тежишта на предњу ногу), тела, раменог појаса, лакта, шаке, а завршавају га прсти, који коначно избацују лопту, дајући јој жељени смер и евентуалну ротацију.

Скок - шут (слика 5) - Одскок се врши са супротне ноге у односу на руку којом се шутира. Такође, могуће је извести одскок с исте ноге и одскок суножно. Играч на позицији крила добија лопту у залету и врши одскок према седмерцу. Након фазе лета, а после повећавања угла према голу за дату ситуацију, руку која је првобитно савијена у лакту у висини изнад рамена, спушта до висине, а некад и испод рамена, и из тог положаја завршава шут зглобом шаке и прстима пре приземљења. Приземљење може бити на једну, на две ноге, специфично приземљење упијачем, падом преко рамена и др.



Слика 5: Скок-шут

Специјално бацање са позиције крила - најпознатије је ерет који изводи дешњак на десном крилу. То је бацање с отклоном у куку у супротну страну у односу на руку с лоптом.

6.1.3 Финтирање

Финта је технички елемент рукометне игре која служи као средство индивидуалне тактике, а подразумева да се противник доведе у ситуацију да погрешно процени намеру играча који је изводи. Практично примењујући финтирања играч жели да се ослободи свога противника са циљем да створи себи што повољнију позицију за шут.

Финтирањем желимо да противника наведемо на погрешан закључак, а након тога да извршимо праву - замишљену акцију. Из тога произилази да финта има своје две фазе, и то "лажну" (привидну) и стварну (извршну). Привидна фаза или први део финте по правилу треба да је наглашен уверљиво, а временско извођење нешто дуже. Разлог за то је да би противник имао времена да реагује на лажно кретање или покрет. Након ове, следи друга фаза - извршна. Она мора да буде изведена веома брзо и енергично. У односу на карактер кретања играча и од тога да ли играч поседује или не поседује лопту, финте можемо поделити на:

1. финте без лопте и
2. финте са лоптом.

Финтирање без лопте - користе играчи у нападу и одбрамбени играчи. Када их користе одбрамбени играчи циљ им је да се играч у нападу наведе у "нуђен" простор, који ће на време бити затворен од стране одбрамбеног играча или да се играч у нападу наведе на шут, додавање и сл.

Финтирање са лоптом - ове врсте финти примењују играчи који су у нападу и поседују лопту. Обзиром на акције које се одигравају у игри, финте са лоптом разврставамо на:

1. финте "лажног" додавања,
2. финте применом вођења лопте и
3. финте лажног шутирања.

6.2. Тактика крилних играча

Тактика је уз техничка знања веома важан сегмент у рукомету. Без добре тактичке припреме није могуће остварити успех у било којем такмичењу. Да би се тактика увежбала, а касније и реализовала на утакмицама, потребно је да играчи буду: мотивисани, дисциплиновани, концентрисани, на добром техничком нивоу, телесно припремљени и да верују у тактичке замисли тренера.

Тактика је велико подручје за припремање појединца и екипе, а у рукомету је делимо на:

1. тактику напада и
2. тактику одбране.

Даље, тактику можемо поделити на:

1. Индивидуалну тактику - тактика појединца. Типичан пример у рукомету је деловање голмана (да ли изаћи са гола или не, да ли понудити угао, финтирати излазак у лепезу и др.),
2. Групну тактику - уколико у некој ситуацији или решавању неких проблема учествују два или више играча, али не сви. Примери су двојни блок, укрштање и друго и
3. Колективну тактику - сва тактичка деловања целе екипе. Примери су напад са једним пивотменом, напад са два пивотмена, одбрана човек - човека, зонска одбрана и др.

Играч на позицији крила у рукомету има велики удео у спровођењу тактичких замисли тренера. У даљем раду ћемо се фокусирати на улогу крила у индивидуалној, групној и колективној тактици одбране и напада.

6.2.1. Улога крилних играча у тактици напада

Индивидуална тактика крилних играча у нападу

Савремени рукомет све више тражи играче који ће самостално решавати најсложеније ситуације на терену. Играч који поседује широко техничко знање, одличне телесне способности и припремљеност, а посебно надареност за игру, моћи ће успешно деловати на индивидуалном тактичком плану. Средства индивидуалне тактике су у ужем смислу елементи технике, а у ширем однос према играчу, судији, противнику, публици, и др.

Основни елементи индивидуалне тактике играча, како наводе Обрадовић и Маринковић (1985) су:

1. откривања,
2. утрчавања,
3. додавања,
4. примања лопте,
5. вођења,
6. финтирања и
7. шутирања.

Основна упутства индивидуалне тактике крила у нападу су:

1. хватање тешких лопти на крилним позицијама треба посебно тренирати,
2. реализација након финте у јачу и слабију страну, након финте ролингом,
3. шутирање из малог угла,
4. шутирање са крила из противнапада,
5. шутирање крилног играча на позицију другог кружног нападача,
6. правовремено и тачно проигравање бекова и пивотмена кроз голманов простор вежбати до савршенства и
7. ускок крила и реализација на додавање кроз голманов простор.

Улога крилних играча у групној тактици напада

Као што смо и раније напоменули, групна тактика напада дефинисана је деловањем два или више играча у нападу, али никада свих играча једне екипе. Ако је висока техничко-тактичка припремљеност играча основа у савременом рукомету, савршена сарадња два или више играча представља њену надоградњу. Без правих оспособљених играча нема ни групне, а самим тим ни колективне тактике напада.

Средства групне тактике напада са улогом крила су:

1. забадање,
2. дупли пас,
3. одвлачење крила,
4. укрштање крила са бековима,
5. блокаде крила и
6. групни контранапад.

Забадање - основа у нападању на постављену одбрану. Без квалитетног забадања нема ни ремећења зонске одбране противника. Оно у суштини представља пренос лопте између играча у нападу где се лопта прима у покрету. За квалитетно забадање треба ускладити неколико техничких радњи као што су: старт на лопту, кораци, примање лопте уз назнаку шута и предаја лопте пре прекршаја противничког играча. Залет на лопту играча који је прима може бити окомит, полукружан и дијагоналан.

Дупли пас - дупли пас или повратна лопта је те-та елемент где у случају који нас занима најчешће учествују крило и бек. Крилни играч након уверљивог забадања и назнаке пролаза додаје лопту беку, који након одрађене финте враћа крилу лопту са земље или из скока. Након примања повратне лопте крило има могућност проласка на шут, прослеђивања лопте на линију од 6 метара, ка супротном крилу и др.

Одвлачење крила - одвлачење је средство групне тактике напада које има за циљ одвући једног од одбрамбених играча како би се створио простор за деловање других нападача.

Укрштање крила - укрштање је средство тактике где два или више играча на одређени начин предају лопту и измењују места ради ослобађања од чувара и стварања могућности да се постигне погодак. Оно је могуће са лоптом или без лопте. У најчешћем укрштању крила са бековима, леви или десни бек примају лопту у залету од средњег бека, и после назнаке шута остављају лопту крилу које полукружно долази иза њих. Крило након пријема лопте има могућност завршавања акције шутем, одигравања лопте пивотмену, следећем беку или могућност повратне лопте беку од кога је примило лопту.

Блокаде - блокаде су средство тактике напада и представљају најсавршенији степен сарадње између два, три или више играча. Њихов циљ је стварање простора за неометан шут или пролаз нападача кроз одбрану. Правилним постављањем нападача настоји се спречити кретање одбрамбеног играча који излази на нападача или га стриктно чува. Улога крила у нападу који се изводи са блокадом спроводи се брзим утрчавањем крила на позицију другог пивота, и блокадом неког играча у одбрани. У модерном рукомету све више се користи игра „2:2“, популарни „пицк анд ролл“, преузет из кошарке. Блокаде могу бити окомите, дијагоналне и у паралелном ставу.

Групни контранапад - основа савременог нападања у рукомету. У контранапад одлазе два или три играча једне екипе, али не сви. Крила су носиоци групног контранапада због својих брзинских способности и стартности. Неретко овај вид групне тактике напада као наставак на добру одбрану доноси резултатску превагу на утакмици.

6.2.2. Улога крилних играча у тактици одбране

Уобичајена девиза „напад је најбоља одбрана“, у последње време у рукомету прераста у „одбрана је најбољи напад“. Принцип тренинга је последњих година шутеве, финте и њихове извођаче учинила бржим, снажнијим, убојитијим, па се пред тренере сада у први план избацила потрага за решењима у одбрани која ће осујетити нападачке акције. Као и тактика напада, и тактика одбране се може поделити на:

1. индивидуалну тактику одбране,
2. групну тактику одбране и
3. колективну тактику одбране.

Да би крилни играч активно и квалитетно учествовао у браћењу свог гола, мора познавати и владати тактиком одбране.

Индивидуална тактика крилних играча у одбрани

Индивидуална одбрамбена тактика представља скуп најнеопходнијих те-та елемената које сваки играч, самим тим и крило треба савладати, и без њих је незамисливо правилно деловање играча у одбрани. Елементи индивидуалне одбрамбене тактике које крило треба да савлада да би било конкурентно противнику са лоптом су:

1. одузимање лопте,
2. спречавање,
3. праћење,
4. пресецање лопте,
5. блокирање лопте,
6. скидање лопте,
7. прекидање противничког напада и
8. покривање.

- Одузимање лопте - сваки моменат непажње, неопрезност при хватању лопте, лоше баратање лоптом, сваки, па и крилни одбрамбени играч треба да искористи и да покуша да противнику узме лопту. Овај технички елемент се може извести са стране, спреда и са леђа противнику. Одузимање треба извести брзим искорак, те опружањем руке којом желимо да избијемо лопту.

- Спречавање - играч у одбрани треба да спречава слободно кретање нападача са и без лопте, са циљем да му онемогући деловање. Спречавање мора бити правилно, постављањем тела наспрам правца кретања противника.

- Праћење - најважнији елемент индивидуалне тактике одбране. Увежбава се у систему зонске одбране где сваки одбрамбени играч има своју просторну зону деловања. У случају кретања нападача из једне зоне у другу, дужност одбрамбеног играча је да га својим кретањем прати до краја простора који зонска одбрана предвиђа и ту га препушта најближем саиграчу.

- Пресецање лопте - добро увежбано је ефикасно као противодбрана за нападачке комбинације. Одбрамбени играч треба из привидно незаинтересованог положаја експлодирати према напред, те једном или са обе руке покушати амортизовати лет лопте, и задржати је под својом контролом.

- Прекидање противничког напада - битан елемент игре у одбрани. Постоји низ ситуација када одбрамбени играч мора прекинути прекршајем (наравно у границама фер-плеја) развој неке комбинације, брзе игре или претњу директног шута на гол од стране противничког напада.

- Покривање - значајно за индивидуалне одбране. Сваки добар одбрамбени играч треба у својој зони просторног деловања имати "на оку" нападача, те покушати спречити било какво изненађење.

Улога крилних играча у групној тактици одбране

Сва деловања 2, 3, 4 или 5 играча у одбрани називамо групном одбрамбеном тактиком. Наравно да у тим одређеним ситуацијама неретко учествују и крила у одбрамбеној формацији.

Најкарактеристичнији примери те-та елемената у којима учествује група одбрамбених играча су:

1. групни блок,
2. преузимање и
3. сарадња са голманом.

- Групни блок - техника извођења је слична одбојкашком блоку, са рукама испруженим мало косо према напред с тим што у блоку учествују обично два до три играча.

- Преузимање - карактеристично код решавања укрштања у нападу, противничких блокада и слично. Код овог елемента долази до такозване примопредаје играча. Ова примопредаја не доводи одбрамбене играче у ситуацију да мењају места, већ настављају деловање у истом простору, али над другим противничким нападачем.

- Сарадња са голманом - битан елемент тактике у коме суделују голман и један или два одбрамбена играча. Обично се са голманом увежбава спречавање противничког шута, на тај начин што одбрамбени играчи блокирају шут (са бековских позиција) покривајући један део гола (најчешће ближи угао), а голману остаје да се сконцентрише на непокривени део гола (обично даљи угао).

Улога крилних играча у колективној тактици одбране

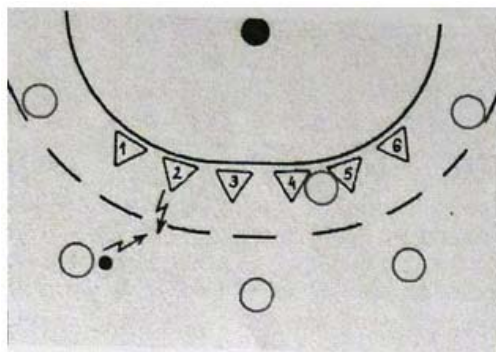
Деловање свих играча у одбрамбеним задацима екипе називамо колективна тактика одбране. У овом поглављу ћемо описати улогу крила у:

-Индивидуалном систему у одбрани човек на човека (пресинг) и зонским одбранама (6:0; 5:1; 4:2; 3:2:1).

- Улога крилних играча у одбрани човек на човека, пресингу - то је најређе употребљавани систем игре у одбрани, мада неки показатељи говоре да је будућност тактике рукометне игре управо у овом систему. Многи тренери се не усуђују да користе овај начин одбране због велике захтевности на физичком и те-та плану. Најчешће се користи као „сламка спаса" екипе која губи у последњим минутама утакмице. Битно је да се одбрамбени играч налази на правцу између нападача којег чува и средине гола.

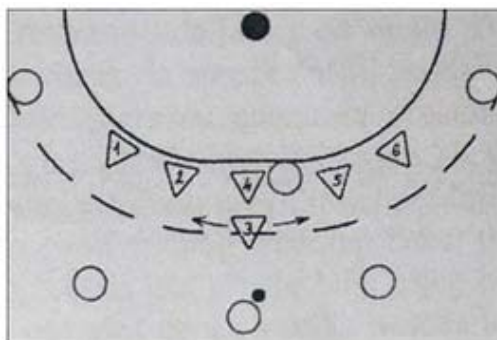
Улога крилних играча у зонској одбрани 6:0 - зона 6:0 спада у плитке зонске формације. Првобитна зона 6:0 је задовољавала принцип ширине и густине, али је била слаба на принципу дубине, тако да је модификована на начин да су 6 одбрамбених играча

у основном положају на својих 6 метара, а четворица средњих остварују дубинске захтеве. Ти играчи спречавају шутеве са спољних позиција, изласком на шутера који је у њиховом простору. На тај начин ова зона сада задовољава принцип густине и ширине, као и дубине. Излазак појединог играча на шутера увек прати затварање простора иза његових леђа од два суседна одбрамбена играча који имају задатак да блокирају шут и да чувају пивота. Преузимање пивота у овој зони би требало бити договором. Улога крила у овој одбрани би требала бити играње "крајњих" места у одбрани, 1 и 6, због добрих предиспозиција за брзо, кратко и експлозивно кретање.



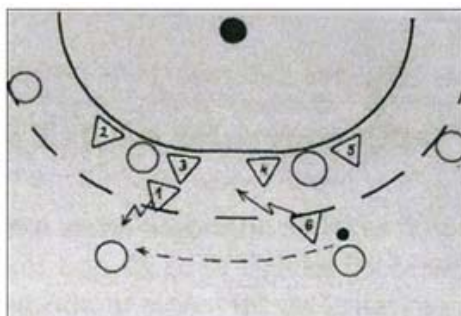
Слика 6: Основна поставка 6:0 зонске одбране

Улога крилних играча у зонској одбрани 5:1 - ова зона је дубока одбрамбена зона. Док пет одбрамбених играча стоје на линији својих 6 метара и решавају проблем густине и ширине један истурени играч брзим кретањем између 7 и 9 метара у централном делу одбране покушава спречити шутирање бекова. У оваквој одбрани често се улога предњег играча даје пивотмену.



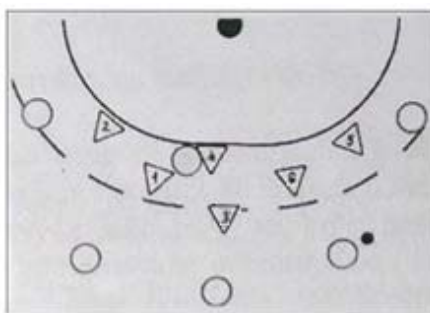
Слика 7: Основна поставка 5:1 зонске одбране

Улога крилних играча у зонској одбрани 4:2 - ова зона спада у дубље зонске формације. У њој 4 играча стоје на 6 метара док су два играча напред и ометају играче на бековским позицијама. На овај начин се прекида "течност" напада и често се из тога изроди и грешка нападача. Улога крила у овој одбрани би требало бити игра два предња играча, због њихових брзинских способности и експлозивности.



Слика 8: Основна поставка 4:2 зонске одбране

Улога крилних играча у зонској одбрани 3:2:1 - Ову зонску формацију су "лансирали" Југословени. Она подједнако успешно решава сва три принципа игре у одбрани. У овој зони три одбрамбена играча стоје на самој линије од 6 метара, два су негде на позицији од 7-8 метара, а најистуренији одбрамбени играч је на 9 метара. Крајњи играчи у одбрани имају основни задатак да добрим бочним кретањем на 6 метара онемогуће ускок или продор крила, као и да својим кретањем за лоптом доприносе густини зоне. Трећи играч, онај у средини на линији 6 метара, је централни одбрамбени играч ове зоне, њен "диригент" и коректор. Његов задатак је да брзим кретањем увек буде у линији са шутером и са својим голманом. Осим тога његов задатак је и чување пивота. Два играча који стоје на 7-8 метара, халфови, имају задатак да спрече шут или продор свог спољног нападача, а да истовремено добром покретљивошћу затварају простор било каквог дијагоналног додавања пивоту. Управо ова позиција у одбрани је намењена крилним играчима који се "брзином" супростављају скочним бековима и са ове позиције имају бољу могућност истрчавања у контранапад. Сличну улогу има и предњи центар, тј. да спречава противничког средњег бека и помаже халфовима у случају продора њиховог бека.



Слика 9: Основна поставка 3:2:1 зонске одбране

7. ЗАКЉУЧЦИ

На основу свега наведеног може се извести неколико закључака:

-Улога крилних играча је вишеструка и значајна како у одбрани, тако и у нападу екипе. Добар крилни играч мора поседовати знања свих техничких рукометних елемената како са лоптом, тако и без лопте.

-Крилни играч мора бити носилац "темпа игре", собзиром на сталну активност у контранападу. Да би успешно одговорио на постављене задатке крилни играч мора бити добро физички припремљен.

-Мора поседовати психичку стабилност пошто често утакмица бива директно одлучена његовом реализацијом. Мора бити смирен у одлучујућим тренуцима утакмице. Често се при крају утакмице, када темпо опадне, пружају прилике за контранапад. У тој ситуацији, крилни играч мора поседовати менталну снагу и смиреност у одлучујућим тренуцима да реализује своје шансе.

-Треба да буде у стању да одговори на захтеве тренера и на спољним позицијама ако је то потребно. При разним тактичким замислима тренера, често се дешава да крилни играч мења своју природну позицију у одбрани и у нападу. У тим тренуцима се од крилног играча очекује да унесе пометњу у противничке редове.

-Константна претња са крилне позиције шири одбрану и тиме крило директно помаже својим саиграчима у нападу. Својим активним учествовањем у нападу и сталним претњама ка голу противника, везује свог директног чувара за себе и отвара простор за комбинаторику бекова.

-У одбрани игра неке од најзахтевнијих позиција тако да мора поседовати и ванредне особине игре у одбрани. У пракси се често дешава да крилни играч игра предњег одбрамбеног играча уместо пивотмена. Својом брзином и антиципацијом ремети противничке нападе и пресреће противничка додавања где се отвара могућност за контранапад.

-Треба поседовати маштовиту моћ реализације, скочност и могућност деловања из малих углова. Техника крилног играча при извођењу шута са крилне позиције из малог угла захтева довитљивост и "спортску дрскост".

ЛИТЕРАТУРА

- o Валдевит, З. (2009). МОДЕЛНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ТЕХНИЧКО-ТАКТИЧКИХ АКТИВНОСТИ У ФАЗА НАПАДА У РУКОМЕТУ, Докторска дисертација, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
- o Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004). ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА, Београд: СИА
- o Вучинић, Ђ. (1977). ЕНЦИКЛОПЕДИЈА РУКОМЕТНИХ ВЕЖБИ, Београд: Партизан
- o Вучковић, Н. (2002). ТЕМЕЉНА И РАЦИОНАЛНА ОБНОВА РУКОМЕТА, Тузла, Принтцом доо
- o Гардашевић, Б. (1982). СПЕЦИФИЧНА КОНДИЦИОНА ПРИПРЕМА РУКОМЕТАША У ЗАВИСНОСТИ ОД МЕСТА У ТИМУ, Дипломски рад, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
- o Каралејић, М., Јаковљевић, С. (2008). ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА КОШАРКЕ, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
- o Копривица, В. (2002). ОСНОВЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА, Београд: СИА
- o Кукољ, М. (2006). АНТРОПОМОТОРИКА, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
- o Обрадовић, М., Маринковић, А. (1985). РУКОМЕТ, Београд: Савез за физичку културу Југославије
- o Покрајац, Б. (1973). КАКО СМО ОСВОЈИЛИ ЗЛАТО, Београд: СИА
- o Поповић, Д. (2009). КРИЛНИ ИГРАЧ У РУКОМЕТУ, Дипломски рад, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
- o Рогуљ Н., Форетић Н. (2007). ШКОЛА РУКОМЕТА, Сплит: Знанствено-спортско друштво Грифон
- o Смајлагић, И., Вулета, Д., Грућ, И. (2007). 31. СЕМИНАР ТРЕНЕРА, Загреб: Удруга тренера Хрватског рукометног савеза
- o Томљановић, В., Малић, З. (1982). РУКОМЕТ: ТЕОРИЈА И ПРАКСА, Загреб: Спортска трибина