

**Milica Đukić**

**Školski praktikum rukometa-obuka mladih rukometaša u osnovnoj školi**

Schulhandballpraktikum – Ausbildung junger Handballspieler in einer Traumschule

**Sportska Akademija, Beograd**

**2024**



Autorin: Milica Đukić  
Übersetzerin: Danica Milić

**Handballschulpraktikum – Ausbildung junger Handballspieler in der  
Grundschule**

**Školski praktikum rukometa – obuka mladih rukometaša u osnovnoj školi**

2024.

## 1.0 Plan und Programm für die fünfte Klasse der Grundschule

Handball in Klassen für die Grundschule gibt es in insgesamt 22 Stunden und 10 Stunden in der ersten und 12 Stunden in der zweiten Jahreshälfte. Außerdem ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass im Rahmen des sogenannten sportlichen Aktivitäten gehört Handball in 38 Stunden. Das Unterrichten sportlicher Aktivitäten ist die dritte Unterrichtsstunde der Woche, in der sich die Kinder mehr auf das Spiel konzentrieren und nicht auf die Methodik zum Erlernen neuer Elemente.

Im Folgenden werden die Namen der Unterrichtseinheiten der Reihe nach aufgeführt. Los geht es von der 12 Stunde, denn laut Plan und Programm steht vor dem Handball das Training der Bewegungsdrills und der Leichtathletik:

12 – Passen und Fangen des Balls mit Schritt

13 – Passen und Fangen des Balls im Gehen und Laufen

14 – Passen und Fangen des Balls mit einem Dribbling

15 – Dribbling mit rechter und linker Hand

16 – Wurf aufs Tor vom Platz

17 – Wurf von der Flügelposition

18 – Wiederholung der gelernten Elemente und Rückblick auf die Spielregeln

19 – Versuch, auf zwei Tore zu spielen

In der zweiten Jahreshälfte tritt Handball gegen Ende des Jahres, genauer gesagt ab 63. Stunde, in Erscheinung und wird fast bis zum Jahresende gespielt.

63 – Passen und Fangen des Balls

64 – Wurf aufs Tor vom Boden

- 65 – Wurf vom schwedischen Kasten
- 66 – Sprungwurf aufs Tor
- 67 – Verteidigungszonen im Handball
- 68 – Angriffszone
- 69 – Abwehr 6:0, 5:1 und 4:2
- 70 – Einüben des Angriffs ohne Verteidigung
- 71 – Finte links - Durchbruch rechts
- 72 – Überprüfung der gelernten Elemente
- 73 – Spiel auf ein Tor
- 74 – Spiel auf zwei Tore

Plan und Programm für freien Sportaktivitäten:

- 0. Passen und Fangen des Balls vom Platz
- 0. Passen und Fangen des Balls in Bewegung
- 0. Dribbling im Gehen (linke und rechte Hand)
- 0. Dribbling in Bewegung (Laufen)
- 0. Passen und Fangen mit einem Dribbling
- 0. Fangen und Passen zu dritt
- 0. Torschuss vom Elfmeterpunkt
- 0. Torschuss aus dem Spielzug
- 0. Torschuss aus drei Schritten
- 0. Schießen aus der Flügelposition
- 0. Schießen aus der Position der Verteidiger
- 0. Schießen aus der Drehposition



0. Zwei-Tore-Spiel

0. Zwei-Tore-Spiel

## 0.0 ERSTER TEIL DER STUNDE

Im ersten Teil der Stunde, dem sogenannten Grundspiele, und die eigentliche Funktion dieses Teils der Lektion besteht darin, die Schüler schrittweise an die Arbeit heranzuführen und sich durch „Ablenkung“ auf die bevorstehenden Anstrengungen vorzubereiten. Nachfolgend liste ich einige Grundspiele auf, die ich bei der Durchführung des Unterrichts verwendet habe, aber auch bei anderen Gelegenheiten bei der Durchführung von Schulungen.

### 2. Spiel: Der Ball ist die Rettung

Er wird aus den anwesenden Studierenden ausgewählt der Repräsentant, der den Rest der Gruppe anfeuert, die innerhalb der klar definierten Spielgrenzen des Stürmers läuft. Wen auch immer er fängt, er übernimmt die Rolle des „Fänger“ und setzt das Spiel fort. Der Ball zirkuliert ständig von Hand zu Hand anderer Schüler mit einer maximalen Verweildauer von 3 Sekunden pro Schüler. Der Schüler, der den Ball hat, kann nicht gefangen werden. Es gibt verschiedene Variationen: mehr „Fangen“, mehr Bälle... aber das ist die Basis. (Darstellung in der Abbildung 1)

### 2. Spiel: Hinzufügen zu...

Die Schüler werden in zwei Teams aufgeteilt, der Ball wird an eines der Teams vergeben. Sie passen sich gegenseitig zu, während die gegnerische Mannschaft versucht, ihnen den Ball abzunehmen. Das Gelände ist vorne klar abgegrenzt. Gespielt wird mit 10 – 15 zusammenhängenden Pässen einer Mannschaft, danach absolviert in der Regel die gesamte unterlegene Mannschaft als Strafe Krafttraining.

Der Ball wechselt nach dem Absitzen der Strafe den Besitzer und wird härter gespielt. (Darstellung in der Abbildung 2)

## 2. Spiel: Kopfballtor

Die Schüler werden in zwei Mannschaften eingeteilt, Handball wird nach allen bestehenden Regeln gespielt, außer dass Fouls toleriert werden, sowie das Betreten des Torwartbereichs. Ziel des Spiels ist es, den Ball auf den Kopf des Spielers des Soja-Teams zu werfen, der mit dem Kopf ein Tor schießen muss. Normalerweise besteht die Hauptvariante darin, dass sich maximal 2 oder 3 Spieler jeder Mannschaft im Torwartbereich aufhalten. (Darstellung in der Abbildung 3)

## 2. Spiel: Kopfballtor per Freistoß

Die Schüler werden in zwei Mannschaften aufgeteilt, Handball wird dort gespielt, wo Fouls normalerweise toleriert werden, der Zutritt innerhalb von 6 m ist erlaubt, aber Handball ist verboten. Der Unterschied im Vergleich zum vorherigen Spiel besteht darin, dass der Schüler den Ball auf seinen eigenen Kopf werfen und ein Tor erzielen kann. (Darstellung in der Abbildung 4)

## 2. Spiel: Spiel in 6 Metern

Bei der Aufteilung der Schüler in zwei Mannschaften gelten alle Handballregeln mit der Tatsache, dass Fouls toleriert werden und ein Tor erzielt wird, wenn der Ball in 6 m landet, mit der Bedingung, dass niemand den Spieler berühren darf, der dort „ein Tor schießt“. Es muss außerdem „No“ und „Enda Cor Portio Whole“ sein, andernfalls zählt das Tor nicht. (Darstellung in der Abbildung 5)

Hinweis: Zwei der fünf Grundspiele werden an Schüler vergeben, die praktisch keine Handballkenntnisse haben und nur geringe Fortschritte bei der Beherrschung ihrer Handballfähigkeiten gemacht haben. Es können kompliziertere Spiele angegeben werden, von denen nur einige stellvertretend aufgeführt sind.

Die Dauer beträgt 8 - 10 Min.

### 3.0 ZWEITER TEIL DER STUNDE

#### 3.0 ZWEITER TEIL DER STUNDE

Nach der Theorie und Methodik des Sportunterrichts werden im zweiten Teil der Stunde Übungen zur Stärkung, Dehnung und Aufwärmung der Muskulatur durchgeführt. Diese Übungen dienen dazu, den Körper gut auf den Hauptteil der Stunde vorzubereiten. Im Folgenden wird eine Übungsreihe präsentiert, die alle drei Kategorien umfasst und zur angemessenen Vorbereitung des Körpers für die Arbeit dient, bzw. für den Hauptteil der Stunde.

ÜBUNGSAUFGABE	BESCHREIBUNG DER ÜBUNG UND DOSIERUNG
Dehnung und Kräftigung der Nackenmuskulatur	P. p. - Standposition, Hände an die Hüften, Vorwärtsbeugen - Rückwärtsbeugen, Drehung nach links - rechts, Kreisen mit dem Kopf 8x1
Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur - Aufwärmen	A. s. - kleiner Grätschstand, seitliche Kreisbewegungen vorwärts - rückwärts 8x1
Aufwärmen der Gelenkfläche des Ellenbogens	P. s. - kleiner Grätschstand, Arme leicht gebeugt, Kreisen mit den Ellenbogen 8x1

Aufwärmen der Hüftgelenksfläche	P. s. - kleiner Grätschstand, Hände an die Hüften, Kreisen mit dem Rumpf 8x1
Aufwärmen der Leiste	P. s. - großer Grätschstand, Gewicht auf ein Bein und dann auf das andere verlagern 8x1
Aufwärmen der Rückenmuskulatur	1. P. s. - großer Grätschstand, tiefe Vorwärtsbeuge - 2. tiefer Vorwärtsbeuge - 3. aufrecht stehen - 4. Schwingen 8x1
Aufwärmen der Rumpfmuskulatur	1. P. s. - großer Grätschstand, Vorwärtsbeugen - 2. Drehung nach links - rechts 8x1
Aufwärmen der Gelenkfläche der Knie	P. s. - Standposition, Hände an die Knie, Kreisen 8x1
Aufwärmen der Gelenkfläche des Sprunggelenks und der Handgelenke	Kreisen in den angegebenen Gelenken in eine Richtung und dann in die andere 8x1
Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeuger	P. p. - auf dem Rücken liegend, Beuge und gleichzeitiges Vorheben der Beine 15x2
Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur	P. p. - auf dem Bauch liegend, Rumpf beugen, Beine heben 15x2

Kräftigung der Armstreckmuskulatur	Liegestütze mit Unterstützung, Aufstehen 15x2
------------------------------------	--

Tabelle 1: Komplexe von Übungen, die zum Dehnen, Kräftigen und Aufwärmen im zweiten Teil der Stunde durch Anwendung von Formübungen verwendet werden.

Die Dauer beträgt 12–15 Minuten.

## 0.0 DRITTER „B“ TEIL DER STUNDE

Das Prinzip für den 3B-Teil der Stunde ist, in den ersten zehn Stunden verschiedene Formen von Staffellaufspielen anzuwenden, bis zu dem Moment, an dem man zum Spiel auf ein Tor und später auf zwei Tore übergeht. Dann wechselt man zum Spiel, und durch das Spiel selbst werden verschiedene grundlegende Handballelemente sowie taktische Varianten eingeübt. Ich bin der Meinung, dass auf diese Weise alle Elemente des Handballspiels am besten geübt werden können.

Dauer: Anfänglich bis zu zwanzig Minuten, und wenn zum Spiel übergegangen wird, etwa eine Stunde.

## 0.0 VIERTER TEIL DER STUNDE

In diesem Teil der Stunde werden elementare Spiele oder Übungen durchgeführt, deren Ziel es ist, den Körper allmählich zu beruhigen, die Funktionen auf den Normalzustand (Puls...) zurückzubringen, nachdem die maximalen Anstrengungen im 3B-Teil der Stunde erreicht wurden. Im Folgenden sind einige der möglichen Übungen und Aktivitäten aufgeführt, die als Ergänzung zu den vorherigen Themen dienen.

### Übung 1: Training der Präzision beim Schießen

Die Schüler stehen in einer Reihe, jeweils auf Höhe der Spielfeldmitte. Jeder hat zehn Bälle, das Ziel ist es, so oft wie möglich die oberen linken (über der Latte) und oberen rechten (über dem Pfosten) Ecken des Tors zu treffen. Jeder Treffer in die Ecken des Tors oder in die unterschiedlich gefärbten Bereiche an den Pfosten oder der Latte bringt zwei Punkte, ein Treffer direkt auf die Stange in den markierten Bereichen einen Punkt, und jeder Treffer außerhalb dieser Bereiche bringt keine Punkte. (Darstellung in der Abbildung 6)

### Übung 2: Training der Ausführung von Siebenmetern

Die Schüler stehen in einer Reihe, zehn Meter vor dem Tor, und einer nach dem anderen tritt vor, um den Siebenmeterwurf auszuführen. Jeder erfolgreich ausgeführte Siebenmeter lässt den Schüler im Spiel bleiben, während ein Fehlschuss zur Disqualifikation des Spielers führt. (Darstellung in der Abbildung 7)

Die am häufigsten verwendete Methode im Unterricht ist die Dehnungsmethode bzw. das Stretching. Die Gründe für die Durchführung von Dehnübungen (Stretching) sind folgende:<sup>1</sup>

- Wirkt sich positiv auf die Verbesserung der Reflexaktivität der Muskeln aus.
- Ermöglicht die Vorbeugung von Verletzungen, und im Falle einer Verletzung spielt es während der Rehabilitationsphase eine sehr wichtige Rolle.
- Verbessert die Elastizität der Muskeln, was wiederum eine bessere Koordination von Agonisten, Antagonisten, Synergisten und Fixatoren bei der Ausführung einer Bewegung ermöglicht. Unkoordinierte Aktivitäten von Agonisten und Antagonisten stellen die grundlegende Voraussetzung für Muskelverletzungen und ihre zugehörigen Strukturen dar.
- Ein guter Grad an Elastizität der Muskeln reduziert den Energieverbrauch der Muskeln, da der Widerstand der Antagonisten bei der Bewegungsausführung verringert wird.
- Es ermöglicht die Vorbereitung der Gelenke und Strukturen, die ihre Funktionalität (Bänder, Gelenke, Sehnen) für das Training oder den Wettkampf sicherstellen.

Dr. Berković, L. und Herr Cvetković, M. geben an, dass es zwei Methoden des Stretchings gibt:<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dr. Đukić, M., Trainer für Handballmethodik, Fakultät für Sport und Körperkultur, Novi Sad, 1998, Seite 77.

<sup>2</sup> Mr. Cvetković, M., Arbeitsjournal für Studenten des zweiten Studienjahres der Fakultät für Sportwissenschaften in Novi Sad.

4. Weiche Methode – Dehnen – Entspannen – Dehnen (8–10 Sekunden), kurze Pause, dann erneut 8–10 Sekunden.

4. Harte Methode – Dehnen – Kontraktion – Entspannen – Dehnen.

In der Praxis wird zu Beginn des Unterrichts – im Vorbereitungsabschnitt der Stunde – die harte Methode angewendet, während im letzten Teil der Stunde die weiche Methode verwendet wird.

### 0.0 Komplexe Dehnübungen (Stretching)<sup>3</sup>

ÜBUNGSAUFGABE	AUSGANGSPOSITION (HALTUNG), BESCHREIBUNG DER ÜBUNG UND DOSIERUNG
Dehnen der vorderen Teile des Deltamuskels, der Beuger des Unterarms und der Handgelenksflexoren	Stütze in der Kniestellung, leicht zusammengerollt, Finger an den Knien, Becken nach hinten, halten (20 Sek. x1)
Dehnen der schrägen Bauchmuskulatur und der äußeren Oberschenkelmuskulatur	Sitzposition, einarmig nach vorne gestützt, linkes (rechtes) Bein ausgestreckt, rechtes (linkes) Bein überkreuzt, Drehung des Rumpfes und

<sup>3</sup> Anderson, Bob, "Stretching," Shelter Publications, Inc., Bolinas, Kalifornien, USA, 1980, Seite(n) 130, 131.

	des Kopfes nach rechts (links), halten (10 Sek. pro Seite x1)
Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der schrägen Bauchmuskulatur	Sitzposition, beide Beine zusammengeklappt, Hände nach vorne, absenken nach links (rechts), halten (25 Sek. jede Seite x1)
Dehnen der lumbalen Strecker und der hinteren Oberschenkelmuskulatur	Sitzposition, linkes (rechtes) Bein ausgestreckt, rechtes (linkes) Bein über das Knie gebeugt, Vorwärtsbeuge, mit den Händen die ausgestreckten Zehen berühren, halten (10 Sek. jedes Bein x1)
Dehnen der Lendenwirbelsäulenextensoren und der hinteren und inneren Oberschenkelmuskulatur	Sitzposition, mit den Händen breit auf den Boden stützen; Vorbeugen; halten. (20 Sek. x1)
Dehnen der inneren Oberschenkelmuskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit in den Hüftgelenken	Sitz mit weit gespreizten Beinen, Fußsohlen zusammengeführt; Hände auf den Knien; mit den Händen Druck nach unten ausüben. (20 Sek. x1)
Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur:	Ausfallschritt nach rechts (links), leichter Vorbeugen, Unterarme an die

	Wand; Oberkörper nach vorne bewegen. (30 Sek. pro Bein)
--	---

Tabelle 2: Komplexe Dehnungsübungen (Stretching), die als eine Methode zur Durchführung des vierten Teils der Stunde verwendet werden können.

Dauer: zwischen 5 und 10 Minuten.

## 6.0 BEISPIELE FÜR UNTERRICHTSSTUNDEN

### 6.1 Technisch-taktische Elemente mit Übungen zur Perfektionierung

#### **Stunde Nr. 1**

#### **Unterrichtseinheit: Fangen und Passen des Balls im Stand**

Das anfängliche Training wird so durchgeführt, dass die Schüler paarweise gegenüberstehen (Darstellung in der Abbildung 8) und das Fangen und Passen des Balls im Stand geübt wird. Zuvor ist es notwendig, die verschiedenen Arten des Ballfangens zu erklären – die erste Art ist, den Ball auf Brusthöhe mit den Daumen in einer "Schale" zu fangen (Darstellung in der Abbildung 9), während die zweite Methode darin besteht, den Ball auf Kopfhöhe zu fangen, wobei die Hände ebenfalls eine "Schale" bilden. (Darstellung in der Abbildung 10)

Nach den grundlegenden Übungen des Ballfangens wird das Passen mit einem Schritt nach vorn in Richtung der Hand durchgeführt, mit der der Ball geworfen wird. Die Hand wird über den Kopf geführt, und die Bewegung beginnt im Schultergelenk, dann im Ellbogen und endet mit der Flexion des Handgelenks (Darstellung in der Abbildung 11). Es ist möglich, das Becken leicht nach vorne zu beugen. So wird der "Peitschen-Effekt" erreicht, auf den später noch näher eingegangen wird. (Darstellung in der Abbildung 11)

## **Stunde Nr. 2**

### **Unterrichtseinheit: Fangen und Passen des Balls aus dem Schritt (Lauf)**

Nach dem Erlernen der vorherigen Unterrichtseinheit wird das Fangen des Balls und das Passen im Schritt geübt. Dies umfasst das Anlaufen zum Ball sowie die Rückkehr nach dem Passen. Die Studierenden sind paarweise einander gegenüber aufgestellt, es erfolgt eine Erklärung, gefolgt von der Einführung des neuen Elements.

Aus der Ruheposition (ungefähr in einem leichten Grätschstand) erfolgt das Anlaufen zum Ball, der mit dem ersten Schritt gefangen wird, wobei das Bein entgegengesetzt zum Wurfarm nach vorne gesetzt wird. Der nächste Schritt erfolgt mit dem anderen Bein, wobei gleichzeitig der Arm (zusammen mit dem Ball) nach oben (in die Ausholbewegung) geführt wird, um sich auf den letzten Schritt vorzubereiten. Dieser Schritt wird wieder mit dem entgegengesetzten Bein ausgeführt, wobei der Arm, der in der Ausholbewegung nach oben geführt wurde, nun in einer Vorwärtsbewegung aus den Gelenken der Schulter, des Ellbogens und der Hand nach vorne gebracht wird.

Der Ball wird aus der Hand bei etwa 45° Flexion im Schultergelenk (Übergang von der Ausholbewegung in die Vorwärtsbewegung) geworfen. Nach dem Wurf erfolgt die Rückkehr in die Ausgangsposition durch Rückwärtsgehen, ebenfalls in drei Schritten. (Darstellung in der Abbildung 12)

Nach einer bestimmten Anzahl von Pässen kann man zur Arbeit in Kolonnen übergehen, bei der die Studierenden in zwei oder mehr Kolonnen hintereinander

aufgestellt werden und nach dem Ausführen des Passes ans Ende ihrer Kolonne gehen. (Darstellung in der Abbildung 13)

### **Stunde Nr. 3**

#### **Unterrichtseinheit: Elemente der Verteidigung - parallele und diagonale Verteidigungsstellung**

Den Studierenden wird die Ausführung der parallelen Verteidigungsstellung erklärt: Die Füße stehen parallel, der Stand ist leicht gespreizt, die Knie sind leicht nach vorne gebeugt, der Oberkörper ist ebenfalls leicht nach vorne geneigt, und die Arme sind gehoben. (Darstellung in der Abbildung 14)

Danach nehmen die Studierenden an ihrem Platz die genannte Verteidigungsstellung ein, und der Pädagoge geht herum, um mögliche Fehler bei jedem Einzelnen zu korrigieren.

Die nächste Übung besteht darin, dass sich die Studierenden chaotisch in der Halle bewegen und dann die parallele Verteidigungsstellung einnehmen sollen.

Bei der Erklärung der diagonalen Verteidigungsstellung wird Folgendes betont: Die Füße sind diagonal zueinander ausgerichtet, wobei diese Position hauptsächlich vom Angreifer abhängt, also davon, ob er Rechts- oder Linkshänder ist. Die Knie sind leicht nach vorne gebeugt, der Oberkörper ebenfalls, und ein Arm (Beispiel: wenn der Angreifer Linkshänder ist, geht der rechte Arm zur Wurfhand, der linken Hand), während der andere Arm in Richtung Hüfte geht (der linke Arm zur rechten Hüfte des linkshändigen Spielers und umgekehrt).

Die Übung besteht darin, auf den Spieler, der den Ball hat, zuzugehen (herauszutreten), der passiv eine Angriffsposition einnimmt, indem er den Arm nach oben hebt. Es wird entweder ein Abfangen oder, noch besser, ein „Herunterdrücken“ des Arms durchgeführt. (Darstellung in der Abbildung 15)

## **Stunde Nr. 4**

### **Unterrichtseinheit: Elemente der Verteidigung – seitliche und tiefenorientierte Verteidigungsaktionen (Bewegungen)**

Bei der Definition von seitlichen und tiefenorientierten Bewegungen würden wir feststellen, dass seitliche Bewegungen alle diejenigen sind, die zur Verteidigung gegen Angriffe während der Ballübertragung von einer Seite zur anderen verwendet werden. Tiefenorientierte Bewegungen folgen in der Regel den seitlichen Bewegungen und werden eingesetzt, wenn man auf einen Spieler, der den Ball besitzt, herausgeht.

Beschreibung der seitlichen Bewegung: Die Ausgangsstellung vor der seitlichen Bewegung ist parallel, mit einem etwas niedrigeren Schwerpunkt als bei der zuvor beschriebenen parallelen Stellung (im vorherigen Unterricht), da dies eine effizientere und schnellere Bewegung ermöglicht. (Darstellung in der Abbildung 16) Bei der Bewegung wird zuerst das Bein in die Richtung bewegt, in die man sich bewegt, gefolgt vom anderen Bein, das das sogenannte „Nachziehen“ ausführt. Die Arme sind in Hochhalte, leicht an den Ellbogen gebeugt, bereit, einen eventuellen plötzlichen Wurf zu blockieren.

Bei tiefenorientierten Bewegungen wird der Vorstoß auf den Angreifer in 2-3 Schritten gemacht, zwingend vor einer Täuschung des Angreifers, wobei eine Hand auf die Wurfhand des Angreifers und die andere auf die gegenüberliegende Hüfte gerichtet ist. (Darstellung in der Abbildung 17)

Übungen:

- Seitliche Bewegungen entlang der 6- und 9-Meter-Linie, gefolgt von diagonalen Bewegungen. (Darstellung in der Abbildung 18/1)
- Tiefenorientierte Bewegungen von 6 bis 9 Metern, gefolgt von diagonalen Ausfallschritten. (Darstellung in der Abbildung 18/2)
- Kombination der oben genannten Bewegungen.
- Der Lehrer zeigt mit der Hand die Bewegungsrichtung an, und die Schüler führen die Bewegungen in diese Richtung aus. (Darstellung in der Abbildung 19)

## Stunde Nr. 5

### Unterrichtseinheit: Blockieren des Wurfs (Block oder Blockade)

Das Blockieren von Würfeln, Blocks oder Blockaden, je nachdem, wie sie bezeichnet werden, sind defensive Elemente, die darauf abzielen, den gegnerischen Schuss auf das Tor zu verhindern, der über oder neben der Zone abgegeben wird.

Beschreibung des Elements: Beim Wurf über die Zone wird ein senkrechter, zentrierter Absprung ausgeführt, die Arme sind in maximaler Hochhaltung und werden in Richtung des ankommenden Balls positioniert. Der Körper und die Arme

sind leicht nach vorne geneigt, um die maximale Höhe nicht zu beeinträchtigen, und gleichzeitig, um den Wurf so gut wie möglich abzufedern. (Darstellung in der Abbildung 20)

Beim Wurf neben der Zone werden die Arme aus der Hochhalte in die Vorwärtsbewegung geführt, indem beide Arme zur gleichen Seite gehen, d.h. in die Richtung, aus der der Wurf erfolgen wird. (Darstellung in der Abbildung 21)

Block auf 6 m, Block auf 9 m, diagonale Ausfallschritte. (Darstellung in der Abbildung 22)

Ein Spieler steht auf der einen Seite, der andere auf der anderen Seite, sie verbinden sich gegenseitig und versuchen, den Schuss zu blockieren, den der Spieler ausgeführt hat, der zuvor Anlauf für den Wurf genommen hat. (Darstellung in der Abbildung 23)

## **Stunde Nr. 6**

### **Unterrichtseinheit: Den Spieler an der Pivot-Position schützen**

Es gibt mehrere Möglichkeiten, einen Spieler an der Pivot-Position zu verteidigen, von denen die drei wichtigsten sind:

- Positionierung zwischen dem Pivot-Spieler und dem Ball (dem Spieler, der in der seitlichen Linie den Ball hat). Dies ist die beste Art der Verteidigung, da im modernen Handball in 90% der Fälle, wenn der Pivot-Spieler den Ball erhält, er sich bereits im Halbkreis befindet, und aus dieser Position ist es für ihn nicht schwer, ein Tor zu erzielen. Bei dieser Methode sollte die dem

Pivot-Spieler nähere Hand immer am Körper des Spielers platziert sein (niemals ihn am Trikot fassen), um seine plötzlichen Bewegungen zu verfolgen. (Darstellung in der Abbildung 24)

- Die Hand vor dem Pivot-Spieler platzieren - eine etwas ineffizientere Methode, da wir uns hinter dem Pivot-Spieler befinden. Der Verteidiger hat dann die Möglichkeit, entweder den Ball zu schlagen oder zu versuchen, den Pivot-Spieler nach dem Fangen des Balls zu umschließen, wobei er es nicht schafft, die Drehung bis zum Ende auszuführen, da dies mit einem Siebenmeter und einer zwei Minuten dauernden Disqualifikation wegen Abbrechens der Bewegung bestraft wird. (Darstellung in der Abbildung 25)
- Hochspringen vor dem Pivot-Spieler - indem der Spieler, der hinter dem Pivot-Spieler steht, im Moment des Passes vor ihm springt. Diese Methode ist die unzuverlässigste. (Darstellung in der Abbildung 26) Die Übungen zu diesen Elementen sind spezifische Fälle.

## **Stunde Nr. 7**

### **Unterrichtseinheit: Ballführung**

Die Ballführung stellt ein technisches und taktisches Element des Dribbelns dar, bei dem der Ball gegen den Boden gedrückt, vom Boden abprallt und diese Handlungszyklen wiederholt werden, solange es die konkrete Situation erlaubt. Bei der Ballführung gibt es eine wichtige Voraussetzung für die Ausführung des Elements: DER BALL WIRD NICHT GETRAGEN, SONDERN GESCHOBEN!!!

Das bedeutet, dass bei der Ballführung keine Phase des Überlappens des Balls (wie im Basketball) vorhanden sein darf, sondern der Ball immer vor einem geschoben wird. Alles andere widerspricht den Spielregeln.

Beschreibung des Elements: Im Moment des „Schiebens“ des Balls aus der Hand ist das gegenüberliegende Bein zur führenden Hand im Ausfallschritt. Danach, in der zweiten Phase, wenn der Ball vom Boden zur Hand geht, wechselt das gleichnamige Bein vor das andere, und der zyklische Bewegungsablauf wird wiederholt. (Darstellung in der Abbildung 27)

Übungen: Verschiedene Übungen neben Hütchen, Achtläufe, Slaloms... (Darstellung in der Abbildung 28)

## **Stunde Nr. 8**

### **Unterrichtseinheit: Täuschungen<sup>4</sup>**

Täuschungen stellen äußerst komplexe motorische Bewegungen dar, deren Verfeinerung Jahre dauert und die sehr oft eine hervorragende Möglichkeit darstellen, sich gegenüber einem Verteidiger einen Vorteil zu verschaffen. Daher<sup>5</sup> ist Täuschung das Erlangen eines Vorteils gegenüber einem gegnerischen Verteidiger durch Änderung der Bewegungsrichtung, des Rhythmus, der Geschwindigkeit... oder, am häufigsten, werden alle Elemente zusammen

---

<sup>4</sup> Täuschungen von Täuschungen. (Täuschung, abk. täuschen) Trick, Betrug, List, Täuschung; Schlag im Fechten.

<sup>5</sup> Jaksic, D., Seminararbeit aus dem Unterrichtsfach Handball, Flügelspieler im Handball, Januar 2003.

verwendet. Täuschungen können sein: einfache, doppelte und mehrfache Täuschungen.

Die einfache Täuschung stellt eine Täuschung des gegnerischen Spielers in eine Richtung dar, während der Durchbruch in die andere Richtung erfolgt. Zum Beispiel: Täuschung nach links – Durchbruch nach rechts, Täuschung nach rechts – Durchbruch nach links...

Die doppelte Täuschung stellt eine Täuschung dar, bei der zwei Täuschungen verwendet werden, um den gegnerischen Spieler zu „überlisten“. Zum Beispiel: doppelte Täuschung (links – rechts – Durchbruch nach links), Wurf-Täuschung – Täuschung nach links – Durchbruch nach rechts...

Die mehrfache Täuschung stellt eine Täuschung dar, bei der mehr als zwei Täuschungen verwendet werden, um sich einen Vorteil gegenüber dem gegnerischen Spieler zu verschaffen. Zum Beispiel: Wurf-Täuschung – doppelte Täuschung...

Täuschungen können Bewegungen sein, die beim Training von Anfängern verwendet werden, sowie Sprünge, die als fortgeschrittenerer Schritt in der Ausbildung dienen.

Übungen: konkrete Beispiele mit möglicher Markierung der Orte, wo der Ball hingeht. (Darstellung in der Abbildung 29)

## **Stunde Nr. 9**

### **Unterrichtseinheit: „Eindringen“**

Eindringen stellt ein Element des Angriffs dar, bei dem die angreifenden Spieler die 0  
Verteidiger dazu zwingen, durch ihre Bewegung oder durch die Täuschung eines  
Schusses, oft in Kombination, den Raum zu verlagern oder auf einen Spieler in einer  
potenziellen Gefahrenposition herauszukommen. Es ist ein sehr wichtiger  
technisch-taktischer Bestandteil, aus dem alle qualitativ hochwertigen  
Angriffsaktionen resultieren. Das Ziel des Eindringens ist es, die Verteidigung dazu  
zu zwingen, nach dem Spieler mit dem Ball auszurücken, und vor dem Foul den  
Ball häufig an den nächstgelegenen Mitspieler abzugeben.

Übungen:

Seitliches Passen zu einem anderen Spieler. (Darstellung in der Abbildung 30)

Spiel 2:2, 3:3, 3:2, wobei das Ziel darin besteht, den Ball zwischen zwei  
Verteidigern hindurchzuspielen und rechtzeitig weiterzugeben. (Darstellung in der  
Abbildung 31)

## **Stunde Nr. 10**

### **Unterrichtseinheit: Schuss**

Wenn man davon ausgeht, dass alle bisher beschriebenen Elemente bedeutend  
waren, kann man mit Recht behaupten, dass der Schuss sicherlich das bedeutendste  
Element im Handball ist. Der Grund für diese Behauptung liegt zweifellos darin,  
dass es ohne Schüsse keine Tore und somit auch keinen Sieg gibt (im besten Fall  
könnte es ein Unentschieden geben 0:0). Es gibt verschiedene Arten von Schüssen,  
die nach mehreren Kriterien unterteilt werden können:

## die 0. Nach Position<sup>6</sup>

- Von der Flügelposition
  - Klassischer Flügelschuss
  - Schuss mit dem gegnerischen Fuß
  - Eret
  - Halberet
  - Lob
  - Trockene Blätter (Suvi list)
  - Drehschuss (Zavrtaljka)
  - Schuss aus dem Gegenangriff
- Vom Rückraum
  - Aus dem Schritt
    - Klassischer Schuss
    - Schuss von der Seite
    - Schuss von unten
    - Halberet
    - Wurf mit dem gegnerischen Fuß
  - Sprungwurf
    - Klassischer Sprungwurf
    - Schneller Sprungwurf
    - Halberet
    - Sprungwurf mit beidbeinigem Absprung

---

<sup>6</sup> Aleksić, D. Der Wurf im Handball, Zrenjanin 1998, Seiten 8 bis 48.

Sprungwurf mit Verzögerung

- Vom Pivotspieler  
Sprung zum Torwart  
Eret, Halberet  
Abweichung zur Wurfhand  
Schraubwurf

#### 0. Nach der Schusskraft

- „Voller“ Schuss
- Schwächerer Schuss  
Lob  
Trockenes Blatt  
Drehwurf

#### 0. Nach der Armführung

- Frontal
- Seitlich
- Seitlich von der Gegenseite
- Eret
- Halberet

Es gibt auch einige weniger wichtige Unterteilungen (nach Entfernung, z.B. aus 6 Metern, aus 9 Metern, von der gegenüberliegenden Seite oder mit dem 'gegnerischen' Fuß...), aber dies sind im Wesentlichen die wichtigsten. Übungen für diese Würfe werden später bei der Beschreibung nach Positionen angegeben.



## 6.2 Definition der Handballpositionen mit Übungen zu deren Verbesserung<sup>7</sup>

### Stunde Nr. 11

#### Unterrichtseinheit: Definition

Der Kreisläufer, Pivotspieler, ist aufgrund seiner grundlegenden Funktion als ausführender Spieler definiert. Das liegt daran, dass er, wenn er den Ball erhält, seine Aktion normalerweise mit einem Wurf auf das Tor abschließt (ausgenommen sind taktische Varianten, bei denen er außerhalb der 9-Meter-Linie den Ball annimmt und dann weiterspielt). Die meisten seiner Würfe führt er aus einer Drehung aus, daher auch die Bezeichnung Pivotspieler (Pivot – Drehung; Mann – Mensch). Die Aufgabe des Kreisläufers im Angriff besteht darin, so schnell wie möglich eine Position in der gegnerischen Abwehr einzunehmen und diese durch Positionswechsel zu stören, entsprechend dem gewählten Angriffssystem der Mannschaft. Es gibt auch Spielsysteme mit zwei Kreisläufern, bei denen der Schwerpunkt darauf liegt, die gegnerische Abwehr zu binden, um den Außenspielern den Wurf zu erleichtern.

Beispiele für Übungen zur Verbesserung des Wurfes von der Position des Kreisläufers:

- Bewegung des Spielers vor der 6-Meter-Linie, mit Ausweichen auf die 9-Meter-Linie. Die Hände sind ständig bereit, den Ball zu fangen. (Darstellung in der Abbildung 32)

---

<sup>7</sup> Dr Đukić, M. Trainer Methoden im Handball, Fakultät für Sportwissenschaft Novi Sad, 1998

- Der Kreisläufer hebt nacheinander zwei Bälle und wirft auf das Tor. (Darstellung in der Abbildung 33)
- Zwei Bälle zirkulieren in zwei Dreiecken, während sich der Kreisläufer schnell nach links und rechts dreht, beide Bälle fängt und weiterpasst. (Darstellung in der Abbildung 34)

## Stunde Nr. 12

### Unterrichtseinheit: Definition und Verbesserung des Spiels des Außenspielers

Die Position des Außenspielers ist hauptsächlich durch eine große Anzahl von Kontern gekennzeichnet. Das Außenspieler führt Übertreibungen und Kreuzungen durch und erzielt hauptsächlich viele Tore. Der Außenspieler befindet sich in einem sehr kleinen Raum, der flach und schmal ist, wo das Außenspieler theoretisch eine große Anzahl von offensiven Aktivitäten durchführen sollte. In der Spielstruktur ist der linke Außenspieler ein Rechtshänder und der rechte ein Linkshänder. Manchmal kommt es vor, dass ein Rechtshänder auf der rechten Außenseite spielt, und das ist der Fall, wenn er mit einem Eret wirft. In meiner bisherigen Praxis habe ich keinen Linkshänder auf der linken Außenseite gesehen. Im begrenzten Raum des Außenspielers ist beim Pass von einem Mitspieler die günstigste Position die Ecke des Spielfelds aus mehreren Gründen: der Anlaufwinkel ist der günstigste, und das taktische Außenspieler sollte die Breite des Angriffs übertragen, während er die Wurftechnik aus dieser Position verfeinert.

Beispiele für Übungen zur Verbesserung von Außenspielern:

- Der Handballspieler befindet sich in der Ecke des Spielfelds. Nach drei Schritten springt er mit einem Sprung über ein aufgestelltes Seil in den Torraum und führt einen Wurf aus, sodass die Hand mit dem Ball in der Abwurfposition während des Sprungs ist. Der Sprung erfolgt auf das Absprungbein. (Darstellung in der Abbildung 35)
- Der „vordere“ Pfosten des Tors wird auf die 6-Meter-Linie herausgezogen, d.h. das gesamte Tor wird gedreht, um einen „toten“ Winkel zu schaffen, eine Markierung für den Absprungplatz wird gemacht, und der Außenspieler fängt den Ball im Anlauf (dies bedeutet, dass er den ersten Schritt ohne Ball macht und der Ball erst im zweiten oder sogar dritten Schritt gefangen wird), springt ab und versucht zu treffen. (Darstellung in der Abbildung 36)

## **Stunde Nr. 13**

### **Unterrichtseinheit: Definition und Verbesserung des Spiels der Außenspieler Realisatoren**

Der Hauptzweck des Außenspielers ist es, seine Aktionen mit einem erfolgreichen Wurf abzuschließen. Fulgozi, K.<sup>8</sup> (nach Đukić, M.) gibt an, dass die größte Anzahl

---

<sup>8</sup> Nach den Angaben von Fulgozi haben die Handballspieler der jugoslawischen Nationalmannschaft bei der Neunten Weltmeisterschaft (1978) insgesamt 187 Torwürfe ausgeführt und 89 Tore erzielt. Davon haben die Außenspieler 136 Torwürfe abgegeben und 63 Tore erzielt, was 73 % der gesamten Torwürfe und etwa 70 % der insgesamt erzielten Tore ausmacht. Fulgozi, K. Neunte Handball-Weltmeisterschaft für Männer, Sportska praksa, 1978, Nr. 2, S. 35.

von Torwürfen und damit auch die meisten Treffer genau von der Position der Außenspieler erzielt werden, und zwar durch:

- Würfe auf das Tor vom Boden aus
- Würfe auf das Tor mit einem Sprung nach oben

Beispiele für Übungen zur Verbesserung des Wurfs vom Boden aus:

- Die Spieler sind in einer Entfernung von 12-13 m vom Tor auf der Position des linken (rechten) Rückraums aufgestellt, während der Trainer 10 m vom Tor entfernt ist. Der Trainer erhält den Ball vom Spieler und hebt den Arm zur Seite. Der Spieler bewegt sich auf ihn zu, nimmt den Ball von der Handfläche und wirft aus einer Entfernung von 9 m auf das Tor. (Darstellung in der Abbildung 37)
- Die Spieler sind in zwei Reihen auf den Positionen des linken und rechten Rückraums aufgestellt. Die Spieler mit dem Ball stehen auf einer Seite, während sich auf der gegenüberliegenden Seite die Spieler ohne Ball befinden. Die Spieler mit dem Ball passen diesen zur gegenüberliegenden Seite, wo der Spieler ohne Ball den Ball fängt und mit einem Drei-Schritt-Anlauf aus 9 m Entfernung auf das Tor wirft. (Darstellung in der Abbildung 38)

Beispiele für Übungen zur Verbesserung des Sprungwurfs:

- Annahme des Balls vom mittleren Rückraumspieler (oder alternativ vom Flügel), Anlauf und Wurf über ein durchsichtiges Hindernis. (Darstellung in der Abbildung 39)

- Annahme des Balls vom mittleren Rückraumspieler (oder alternativ vom Flügel), Anlauf und Wurf über ein undurchsichtiges Hindernis. (Darstellung in der Abbildung 40)

## **Stunde Nr. 14**

### **Unterrichtseinheit: Definition und Verbesserung des Spiels des Außenspielers als Spielmacher**

Basierend auf 14 beobachteten Variablen wurde ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Außenspieler als Vollstrecker und dem Außenspieler als Spielmacher festgestellt. Erstens neigt der Spielmacher dazu, weniger Zeit mit dem Ball zu verbringen, was impliziert, dass seine Aktivität ohne Ball weitaus höher ist als nach dem Erhalt des Balls. Zweitens treten bei den Vollstreckern deutlich mehr Spielfehler auf als bei den Spielmachern, was darauf zurückzuführen ist, dass die Spielmacher in der Regel technisch besser ausgebildet sind. Insgesamt zeigt sich ein wesentlicher Unterschied zwischen diesen beiden Spielertypen.

Beispiele für Übungen zur Verbesserung des Spiels des Außenspielers als Spielmacher:

- 1-gegen-1-Spiel, Täuschung in die passive und dann in die aktive Zone. (Darstellung in der Abbildung 41)
- Mögliche Lösungen im 2-gegen-2 und 3-gegen-3-Spiel: Assists, Täuschungen, Kreuzbewegungen, Einläufe auf die Kreisläuferposition.

## Stunde Nr. 15

### Unterrichtseinheit: Definition des Handballtorwarts

Über die Technik des Torwarts und seine Bedeutung für das Team zu sprechen, ist beinahe überflüssig. Einige Autoren betonen, dass ein guter Torwart etwa 70 % der Mannschaft und damit des Erfolgs im Handball ausmacht. Bei der Definition des Torwartspiels sind einige grundlegende Prinzipien hervorzuheben:

- Grundstellung des Torwarts: Die Beine sind an den Knien leicht gebeugt, der Körper ist nach vorne geneigt, die Füße sind vollständig auf dem Boden, wobei das Körpergewicht auf den vorderen Teil der Füße (Zehen) verlagert ist. Es gibt folgende Stellungen:
  - Hohe Stellung
  - Mittlere Stellung
  - Niedrige Stellung
  - Abwehrstellung beim Wurf von der Flügelposition
- Bewegung vor dem Tor – diese erfolgt auf einer halbrunden Bahn 1,5 m vor der Torlinie.
- Eintreten in den Wurf – das Hauptziel dieses Elements ist es, den Winkel zu verkürzen.

(Darstellung in der Abbildung 42)

S  
U  
H  
C  
a  
H  
C

## 5.2 Definition der Abwehrstellung im Handball<sup>9</sup>

### 6.3.1 Abwehr in der Linie

#### Stunde Nr. 16

#### Unterrichtseinheit: Abwehr 6:0

Bei der Definition der Abwehr im Handball ist es schwierig zu bestimmen, welche die beste oder zweckmäßigste ist. Wahrscheinlich würde es, wenn wir eine Antwort auf diese Frage finden, die anderen Abwehrformationen überflüssig machen. Dennoch gibt es eine Aussage, die uns dazu ermächtigt, uns festzulegen: Die beste Abwehr ist die, die kein Tor zulässt! Jede Abwehr hat ihre Vor- und Nachteile. Für das Lernen ist die 6:0-Abwehr am einfachsten. Sie wird als Ausgangspunkt betrachtet, während alle anderen Systeme darauf aufbauen.

Die 6:0-Abwehr hat ihren Namen, weil die Spieler in einer Linie aufgestellt sind. (Darstellung in der Abbildung 43) Viele machen den Fehler zu denken, dass die 6:0-Abwehr nur auf der 6-Meter-Linie gespielt werden kann; das ist nicht richtig. Theoretisch kann die 6:0-Abwehr auch auf 9 oder 10 Metern gespielt werden. Ein Beispiel hierfür im modernen Handball ist, wenn die gegnerische Mannschaft einen Spieler weniger hat. In diesem Fall spielt die Abwehr häufig auf 9 Metern, da der offensive Pivotspieler fehlt.

---

<sup>9</sup> Dr. Đukić, M., Theorie und Praxis der Handballabwehr, Fakultät für Sportwissenschaft, Novi Sad, 1998.

Der Hauptvorteil der 6:0-Abwehr liegt in der Breite, die durch ihre Aufstellung von Flügel zu Flügel erreicht wird. Sie wird gegen Mannschaften eingesetzt, die gute Flügel- und Pivotspieler haben. Der größte Nachteil ist die Tiefe, denn selbst wenn in der 6:0-Abwehr viel Wert auf das Herauslaufen auf den Werfer gelegt wird, fehlt es dennoch an dieser Fähigkeit. Theoretisch gesehen ist das so.

Der Unterschied zwischen der früheren und der heutigen 6:0-Abwehr ist enorm. Früher wurde die 6:0-Abwehr auch als "Taraba" oder "Blocker-Abwehr" bezeichnet, da sie in ihren zentralen Teilen hauptsächlich von extrem großen Spielern gespielt wurde, deren Aufgabe nicht das Herauslaufen auf den Angreifer sondern das Blockieren dessen Wurfs war. Eine weitere wichtige Eigenschaft der 6:0-Abwehr ist, dass sie sich sehr leicht in andere Abwehrsysteme transformieren lässt.

## 16.2.1 Abwehr in zwei oder mehr Linien

### Stunde Nr. 17

#### Unterrichtseinheit: Abwehrformationen 5:1 und 3:2:1

Bei der 5:1-Abwehr (fünf Spieler in einer Linie und einer etwas weiter vorne – Darstellung in der Abbildung 44) ist es wichtig zu erwähnen, dass diese Formation aus der 6:0-Abwehr hervorgegangen ist, um den zentralen Angreifer der gegnerischen Mannschaft zu stoppen, der entweder ein guter Werfer oder ein sehr guter Spielmacher ist. Auf diese Weise soll seine qualitativ hochwertige Organisation des Angriffs behindert und der Ballfluss verlangsamt werden.

Vorteile der 5:1-Abwehr im Vergleich zur 6:0-Abwehr:

- Bessere Tiefe: Die 5:1-Abwehr bietet mehr Tiefe, was bedeutet, dass sie effektiver gegen Rückraumwürfe und Angriffe ist.
- Beteiligung am Konter: Im Gegensatz zur 6:0-Abwehr, bei der nur zwei Spieler am Konter teilnehmen, sind in der 5:1-Abwehr drei Spieler beteiligt, was die Chancen für schnelle Angriffe erhöht.
- Einfachere Formation: Die Bildung der 5:1-Abwehr ist aufgrund des dritten Spielers, der auf 9 Metern agiert, einfacher.

Mit der Einführung dieser Abwehrformation haben Handballtheoretiker begonnen, nicht nur über die Körpergröße der zentralen Abwehrspieler nachzudenken, sondern auch über die Geschwindigkeit, die durch die zusätzliche Spielerposition in der

Breite ausgeglichen werden muss. Dies stellt sicher, dass die Abwehr nicht nur groß und stark, sondern auch schnell und beweglich ist.

Die 3:2:1-Abwehr (drei Spieler in der ersten Linie, zwei in der zweiten und eine vorne – Darstellung in der Abbildung 45) hat ihren Ursprung in der 5:1-Abwehr.

Diese Formation ist ein Produkt der jugoslawischen Handballsportschule und wurde von unserem berühmten Experten Vlado Stenel entwickelt, der auch Trainer der jugoslawischen Nationalmannschaft war und später die DDR-Nationalmannschaft trainierte, mit der er 1978 die Weltmeisterschaft in der Tschechoslowakei gewann.

Vorteile und Nachteile der 3:2:1-Abwehr – schlecht in der Breite, aber gut in der Tiefe, deswegen spielt man mit der Mannschaft, die schwächere Flügelspieler und stärkere Rückraumspieler. Die Formation kann sich aufgrund der Spezialisierung auf die defensive Spielweise langsam aufstellen. 3:2:1-Abwehr besitzt auch eine außergewöhnliche Fähigkeit, organisierte Konterangriffe zu bilden, sowohl durch individuelle Aktionen als auch durch unterstützte Angriffe.

## **Stunde Nr. 18**

### **Unterrichtseinheit: 4:2 und 3:3**

Die Entwicklung des Handballs hat zur Entstehung von Abwehrformationen geführt, die dem modernen Spielansatz entsprechen. Ein Beispiel dafür ist die Abwehr 4:2 (Darstellung in der Abbildung 46), die aus vier Spielern in der Linie und zwei etwas vorgesetzten Spielern besteht, deren Aufgabe es ist, Druck auf die gegnerischen Rückraumspieler auszuüben. Diese Abwehrformation wird nicht

während des gesamten Spiels eingesetzt, sondern kommt gewöhnlich gegen Ende des Spiels zum Einsatz, wenn die Mannschaft im Rückstand liegt. Vor- und Nachteile der 4:2-Verteidigung – sie ist schlecht in der Breite, dafür aber gut in der Tiefe, es bedarf einer Spezialisierung der Spieler in den vorderen und defensiven Positionen. Sie ist außergewöhnlich geeignet für die Umwandlung von Verteidigung in Angriff, d. h. Gegenangriff und Halbgegenangriff.

In der jüngeren Zeit hat sich mit der Entwicklung des Handballs in afrikanischen Ländern eine Abwehrformation mit drei Spielern in der ersten und drei Spielern in der zweiten Linie entwickelt (Abwehr 3:3 – Darstellung in der Abbildung 47). Diese Abwehr ist Mitte der 90er Jahre als Modifikation der Abwehr 3:2:1 entstanden und hat der jugoslawischen Nationalmannschaft konkret einen Qualitätsverlust bei einem Weltmeisterschaftsturnier (in Japan, Kumamoto, wo wir den neunten Platz belegten) und dem Verpassen der Europameisterschaft in Kroatien gekostet.

Diese Abwehrformation wird von äußerst körperlich fitten Mannschaften gespielt, die auf diese Weise ihren Hauptnachteil, nämlich die Abwehr in der Breite, ausgleichen. Die stärksten Nationalmannschaften hatten herausragende Werfer, aber die mangelnde Fitness, ich würde sagen, die taktische Unzulänglichkeit, hat den Erfolg bei den bereits erwähnten Turnieren beeinträchtigt.

Später hat sich die Situation stabilisiert, und es wurden nacheinander Mannschaften wie Katar, Ägypten und Portugal bei der EM in Portugal besiegt, was die Behauptung widerlegt, dass nur Afrikaner die 3:3-Zone spielen.

## **Stunde Nr. 19**

**Unterrichtseinheit: Abwehrsysteme mit „Flicker“ 5+1 und 42+2**

Wenn eine Mannschaft herausragende Einzelspieler hat, die sich von den anderen Teammitgliedern abheben, werden Abwehrsysteme mit „Flicker“ angewendet. Beispiele dafür sind die Abwehrformationen 5+1 und 4+2, bei denen, je nach Anzahl der auffälligen Schützen, strikte Markierungen zugewiesen werden, um das Fangen des Balls durch den markierten Spieler, seinen Sprung und den Schuss auf das Tor zu verhindern (Darstellung in den Abbildungen 48 und 49).

## **Stunde Nr. 20**

### **Unterrichtseinheit: Pressing**

Meiner Meinung nach sollte auch diese Art der Abwehrformation erwähnt werden, da sie ein Element der Abwehr darstellt, das am Ende des Spiels eingesetzt wird, wenn die Zeit knapp ist und der Rückstand auf der Anzeigetafel einige Tore beträgt. Dann wird Pressing angewendet, wobei jeder Abwehrspieler einem Angreifer zugeordnet wird und ihn bis zum Ende verfolgt. Eine Analogie zu diesem System im Basketball wäre „Mann-gegen-Mann“, um die Dinge leichter zu erklären. (Darstellung in der Abbildung 50)

### Stunde Nr. 21

#### Unterrichtseinheit: Konterangriff und Halbkonterangriff<sup>10</sup>

Definition gemäß ist der Konterangriff eine der grundlegenden taktischen Varianten, die als Angriff definiert wird, der entweder nach einem Fehler eines Angreifers oder nach einer guten Abwehr des Torwarts entsteht. Dabei erzielen ein oder mehrere Spieler durch eine schnelle Transformation von der Abwehr in den Angriff einen Vorteil in der „Wurfzone“. Der Torwart spielt den Ball zu ihnen, und sie realisieren den Angriff unmittelbar in der Nähe des Torraums. (Darstellung in der Abbildung 51)

Die Phasen des Konterangriffs sind:

0. Abwehr des Torwarts
0. Öffnung für den ersten Pass (Abspiel)
0. Abspiel
0. Fangen und unmittelbare Realisierung in der Nähe des Torraums, üblicherweise von 6 m.

Der Halbkontoangriff stellt einen ähnlichen Angriff wie den Konterangriff dar, nur dass wir nach der Abwehr des Torwarts einen Zwischenpass vom Torwart zu einem

---

<sup>10</sup> Dr. Rubin, P., Basketball: Taktik, Fakultät für Körperkultur Novi Sad, 2004.

der Mitspieler haben, der nach dem Fangen des Balls einen Pass zu einem anderen Mitspieler spielt. (Darstellung in der Abbildung 52)

## **Stunde Nr. 22**

### **Unterrichtseinheit: Schneller Angriff**

Der schnelle Angriff stellt die folgende Modifikation dar. Er tritt ein, wenn der Konterangriff und der Halbkonterangriff gegen eine nicht aufgestellte Abwehr scheitern. Der Unterschied besteht darin, dass in der Regel zwei Spieler den Ball über die Mittellinie bringen und ihn dann an freie Spieler verteilen, die das Tor des Gegners gefährden können. Auf den Abbildungen 53 und 54 sind zwei mögliche Varianten der Ausführung eines schnellen Angriffs dargestellt.

## **Stunde Nr. 23**

### **Unterrichtseinheit: Überschuss**

Überschuss stellt die taktische Aktivität von Spielern und der angreifenden Mannschaft dar, die mit einem Spieler mehr im Vergleich zur gegnerischen Mannschaft angreift. Ziel ist es, die zahlenmäßige Überlegenheit auszunutzen, indem der Ball schnell weitergegeben wird, um in eine Wurfposition zu gelangen. Der Überschuss wird normalerweise von den Außenspielern abgeschlossen, was jedoch nicht in allen Situationen notwendig ist. Im Falle, dass sich ein sogenanntes Loch in der Zone bildet, ist es immer besser, wenn einer der Außenspieler oder sogar

der Pivotspieler abschließt. Auf den Abbildungen 55 und 56 sind zwei Varianten des Überschusses dargestellt.

Die erste ist der Überschuss, wenn die erste Überlappung zwischen dem Prog-Spieler und dem zweiten Abwehrspieler erfolgt. Eine wichtige Blockade durch den Pivotspieler ist entscheidend, gefolgt von einer schnellen Transition und der Realisierung durch den Flügelspieler.

Die zweite ist der „breite Überschuss“, wenn die erste Überlappung vor dem Prog-Spieler der Abwehr erfolgt, der Rückraum zwischen dem Prog und dem zweiten usw. wird mit einem Wurf von der Flügelposition realisiert.

## **Stunde Nr. 24**

### **Unterrichtseinheit: Taktische Varianten, die im Spiel mit direkter Hilfe von Blockaden**

Die moderne Spielweise vertieft die Entwicklung taktischer Varianten, alles mit dem Ziel, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen, die als Imperativ angesehen werden. Von klein auf beginnen Handballer, sogenannte „Schablonen“ (im Voraus entworfene und trainierte Aktionsabläufe) zu spielen, und von da an beginnen sie mit dem Aufbau der Grundlagen, die später nur noch erweitert werden.

In den Abbildungen 57 und 58 sind einige grundlegende taktische Varianten mit der Verwendung von Blockaden durch den Pivot gezeigt:

In Abbildung 57 wird ein klassischer Basketball-Pick-and-Roll gezeigt, bei dem ein Spieler den Durchgang blockiert, sich dann deblockiert, rechtzeitig den Ball erhält

und die Aktion mit einem Wurf aufs Tor realisiert. In der Abbildung 58 sieht man den Eintritt des Flügels auf die andere Seite, wo ihm eine Blockade bereitsteht, und die Realisierung aus 6 Metern.

### Stunde Nr. 25

#### Unterrichtseinheit: Prüfungselemente – Ausbildung

##### 1. Element: Kontraangriff

Alles zuvor erklärt. Eventuelle Fehler: Drehung vor der Mittellinie, Absenken des Balls nach dem Empfang... (Darstellung in der Abbildung 59)

##### 2. Element: Wurf vom Flügel.

Absprung vom Abstoßbein, Übergang vom Standbein zum Wurf, Wurf nach Erreichen der maximalen Sprunghöhe (im Fallen), mit Abschluss im Handgelenk. Der Wurf ist ins lange Eck des Tores gerichtet. (Darstellung in der Abbildung 60)

##### 3. Element: Sprungwurf

Von 14 m wird ein Pass ausgeführt und Anlauf genommen, Ballannahme, drei Schritte und ein Wurf aus 9 m ohne Veränderung des Bewegungsrhythmus. (Darstellung in der Abbildung 61)

##### 4. Element: Taktische Variante

Die Kombination beginnt mit einem Pass vom mittleren Rückraumspieler zum linken (rechten) Rückraumspieler, der dann zum linken (rechten) Flügelspieler passt. Dieser greift den ersten Abwehrspieler an, blockt und lässt den Ball dem Spieler, der von der Mitte anläuft. Er führt den Absprung aus und schließt den Angriff ab. Hauptfehler sind der Absprung in den „toten“ Winkel und das Nichtöffnen des Winkels. (Darstellung in der Abbildung 62)

##### 5. Element: Taktische Variante

Die Kombination beginnt vom linken (rechten) Flügel, der einzieht und zum linken (rechten) Rückraumspieler passt, dieser wiederum zum mittleren Rückraumspieler, der mit dem Flügelspieler kreuzt, welcher dann Anlauf nimmt und mit einem Sprungwurf über den Block abschließt. (Darstellung in der Abbildung 63)

6. Element (für Studenten, die eine höhere Note anstreben):

Die Studenten stehen in einer Reihe auf der Mittellinie, jeder hat zehn Bälle. Ziel ist es, möglichst oft den oberen linken (fünf Bälle) und den oberen rechten (weitere fünf Bälle) Eckwinkel des Tores zu treffen. Jeder Treffer in den Eckwinkel innerhalb zweier verschiedenfarbiger Flächen an Pfosten oder Latte bringt zwei Punkte, ein Treffer an der markierten Fläche der Latte oder des Pfostens einen Punkt, und jeder Treffer außerhalb dieser Bereiche bringt keine Punkte. (Darstellung in der Abbildung 64)

## Stunde Nr. 26-30

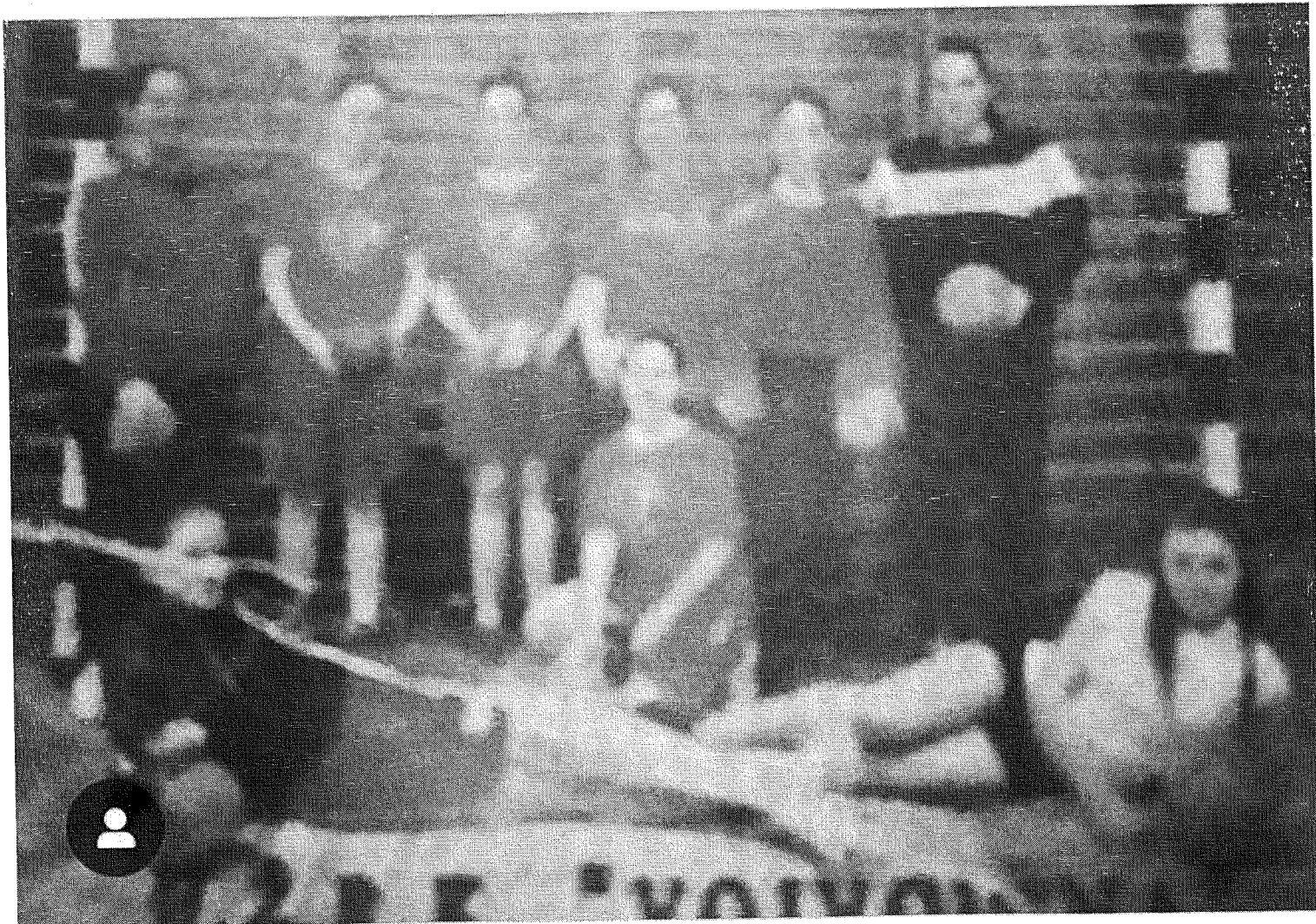
### Unterrichtseinheit: Prüfungselemente – Einübung

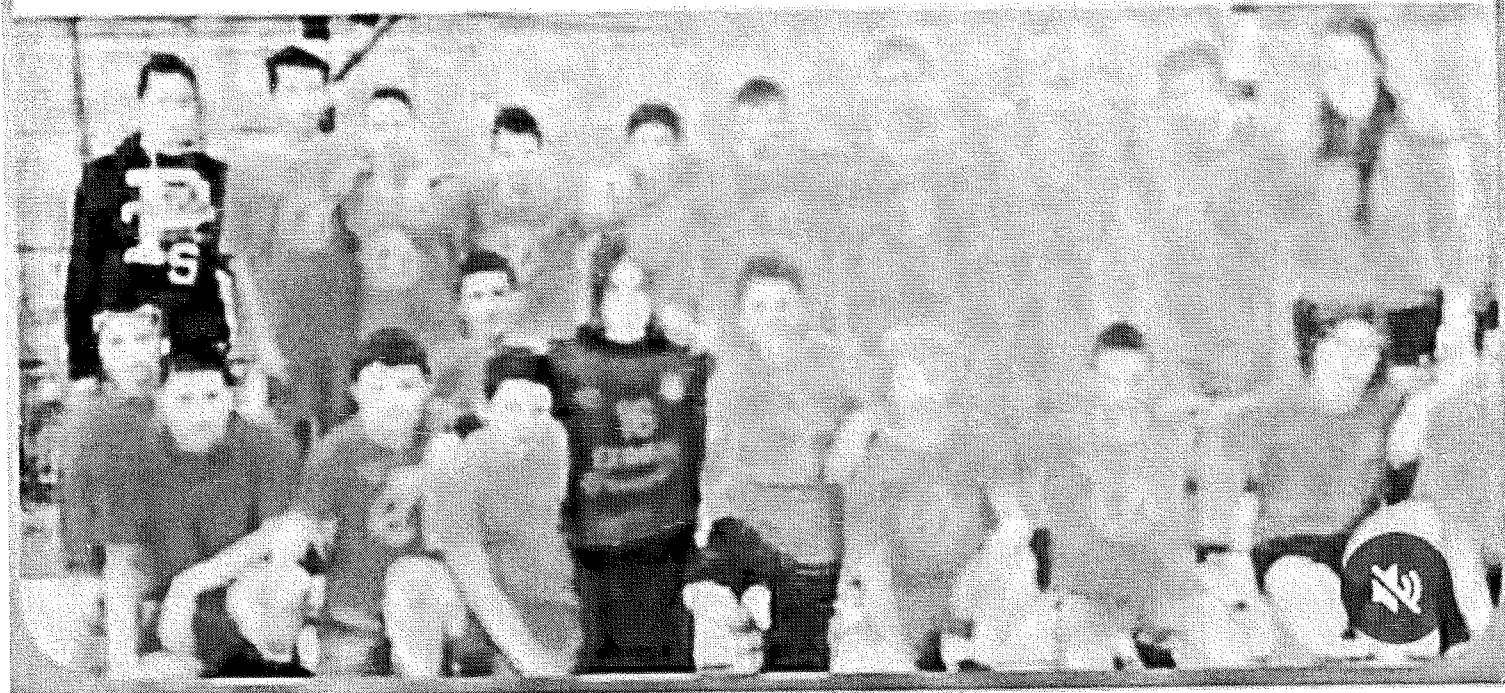
Heute versucht man, basierend auf der Spezifikationsgleichung, den Beitrag einzelner Dimensionen zum Erfolgsergebnis zu bestimmen. Diese Dimensionen sind sehr zahlreich und teilweise noch unerforscht, daher werden im Folgenden diejenigen Faktoren dargestellt, die am meisten untersucht wurden (morphologische, motorische und psychologische Dimensionen).

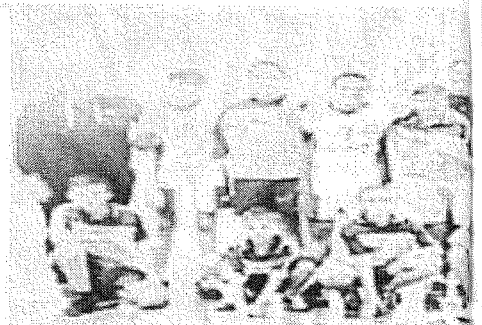
Körperbau 40 %	Motorische Fähigkeiten 30 %	Psychologische Merkmale 30 %
Körpergröße 40 %	Geschwindigkeit 40 %	Mut, Entschlossenheit 45 %
Körpermasse 30 %	Kraft 35 %	Situationsbewertung 30 %
Armlänge 30 %	Sprunghaft 25 %	Kollektivbewusstsein 25 %

1. "Am Handballtor", NIGRO "GLAS", Banja Luka, 1979.
2. Gajić V., Gajić M.: "Handball-Technik und Taktik", NIP "Partizan", Belgrad 1973.
3. Goršič T.: "Handball - Theorie und Methodik", Slowenischer Verband, 1982.
4. Kovač J.: "Korrelation einiger Parameter, die die Geschwindigkeit bei Handballspielerinnen charakterisieren", Physische Kultur, Band 3, S. 180-181, 1977.
5. Kovač J., Đukić M.: "Quantitative Analyse der Bewegungsaktivitäten von Handballspielern unter Wettkampfbedingungen", Sportpraxis, 1980.
6. Kovač J., Kovač M., Jovanović V., Đurić Đ.: "Struktur der Wettkampfaktivitäten von Handballspielern", FFK, Novi Sad, 1982.
7. JZFK: "Jugoslawische Schule des Handballs", 1982.
8. Madarász I.: "Kézilabdázás", Sport, Budapest, 1976.
9. Matson R.: "Lasst uns Handball spielen", Belgrad, 1966.
10. Mraz J.: "Handball", Sportpresse, Zagreb, 1966.
11. Pokrajac B.: "Wie wir Gold gewonnen haben", Belgrad, 1973.
12. Prnjatović M.: "Handball für Jugendliche", Handballverband SR Bosnien und Herzegowina, Sarajevo, 1978.
13. Tomljenović V., Malić Z.: "Handball - Theorie und Praxis", Sporttribüne, Zagreb, 1982.
14. Đukić M.: "Praktikum der grundlegenden technischen und taktischen Vorbereitung von Handballspielern", R.K. Železničar, 1986.
15. Đukić M.: "Handballschule", FFK, Novi Sad, 1988.
16. Đukić M.: "Handball-Abwehr", FFK, Novi Sad, 1996.

17. Đukić M.: "Trainingspraktikum des Handballcamps 'Rastimo'", FFK, 1998.
18. Đukić M.: "Der methodische Trainer", FFK, Novi Sad, 2003.
19. Đukić M.: "Handball", FSFV, Novi Sad, 2016.
20. Đukić M.: "Forschung der motorischen Fähigkeiten junger Handballspieler", Universitätshandballclub Vojvodina, 2017.
21. Đukić M.: "Jugendhandball", Universitätshandballclub Vojvodina, 2017.
22. Đukić M.: "Grundlegende Spiele zur Entwicklung handballbezogener motorischer Fähigkeiten bei Kindern", Universitätshandballclub Vojvodina, 2017.
23. Đukić M.: "Forschung der motorischen Fähigkeiten junger Handballspieler", Sports Academy, 2022.















## PLANIPROGRAMRAZAPETIRAZREDOSNOVNE SKOLE<sup>1</sup>

Rukomet nastavlja osnovnu skolo prisutan je ukupno 22 časova u prvom polugodistu i 12 časova u drugom polugodistu. Takođe, važno je istaći da se u okviru nastave iz tzv. sportske aktivnosti pojavljuje rukomet i to u 38 časova. Nastava

sportske aktivnosti jeste onaj treći čas u nedelji kada se decavise usmeravaju na igru, a ne na metodiku obucavanja novih elemenata.

Unastavku cederom bitidatinazivinastavnih jedinica. Pocijnese od 12-tog casa jerjepoplanu i programu prerukometa uvezbavanje strojevih radnji i atletika;

12. Dodavanje i hvatanje lopte saiskorakom
13. Dodavanje i hvatanje lopte u hod i trcanju
14. Dodavanje i hvatanje lopte sa jednim vodenjem
15. Vodenje lopte desnom i levom rukom
16. Sutnago! iz mesta
17. Sutnago! iz kretanja
18. Sutnago! iz trokoraka
19. Sutiranje sa krilne pozicije
20. Ponavljanje predenih elemenata i osvrtna pravila igre
21. Pokusaj i grenadva gola

U drugom polugodisturukomet se pojavljuje pred sam kraj godine, tacnije od 63. casa i radi se gotovo do kraja godine:

63. Dodavanje i hvatanje lopte
64. Sutnago! sa zemlje
65. Sutnago! sa vedskog sanducica
66. Skok i sutnago!
67. Odbrambene zone u rukometu
68. Zona napada
69. Odbrana 6:0, 5:1 i 4:2
70. Uigravanje napada bez odbrane
71. Pintalevo-prolaz desno
72. Proveraprednih elemenata
73. Igranje dangola
74. Igranje advagola

U okviru slobodnih aktivnosti raspored jesledeci:

0. Dodavanje i hvatanje lopte iz mesta

0. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju

0. Vodenje lopte u hod (levom i desnom)

0. Vodenje lopte u kretanju (trcanju)

0. Dodavanje i hvatanje sa jednim vodenjem

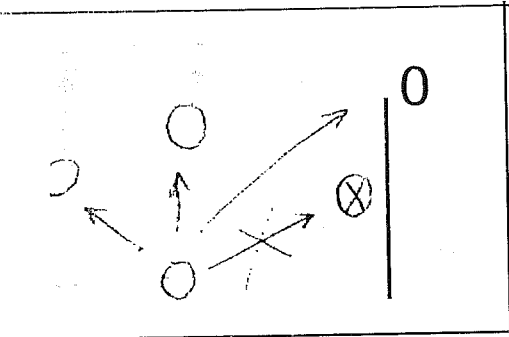
0. Hvatanje i dodavanje u trojkama



## 0.0 PRVI DEO CASA

U prvom delu casadajusetzv.elementarne igre,asama funkcijaovogdelacasa jesteda sestudenti postepenouvedu urad ikroz,„rastrcavanje"pripripremezapredstojece naporekojisledeunastavku.Navodimnekolikoelementarnih igarakojesamkoristiopri samom vodenju casova,ali i u drugim prilikama pri vodenju treninga.

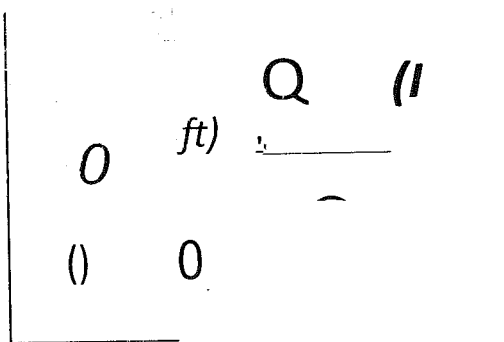
### 2.igra:Loptajespas



slika 1

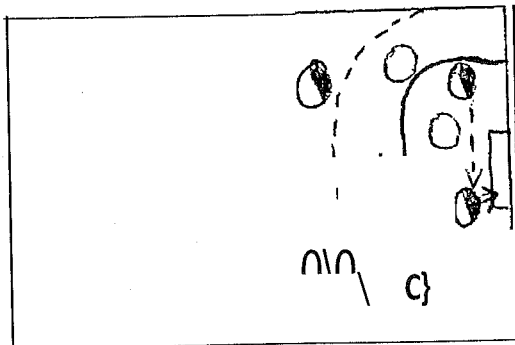
Od prisutnih studenata bira se predstavnik koji vija ostatak grupe koji bezi unutar u napred jasno definisanih granicaigre. Koga uhvati on preuzima ulogu „vije" i nastavlja igru.Sve vreme lopta kruzi od ruke do ruke ostalih studenata sa maksimalnim zadržavanjempostudentu3sec.Onajstudent koji ima loptu ne moze biti uhvacen. Postoje razne varijacije: vise „vija", vise lopti..., ali ovo je osnov. (Prikaz na slici 1)

### 2.igra:Dodavanje...



.s[.11;:J;2

Studenti su podeljeni u dve ekipe, lopta se dodeljuje jednoj od ekipa koji se medusobno dodaju, dok protivnicka ekipa pokusava da im uzme loptu. Terenje u napred jasno izdefinisan. Igra se na 10-- 15 vezanih dodavanjajedne ekipe, nakon kojih ceo porazeni tim radi, obicno, vezbe snagepo kazni. Lopta, nakon odradene kazne, menja vlasnika i igra tece dalje. (Prikaz na slici 2)

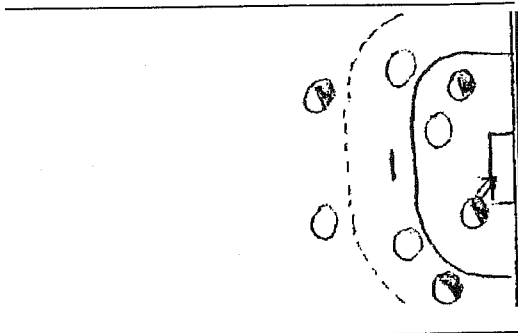


slika 3

Studentipodeljeniu dveekipe,igra se rukomet sa svim postojecim pravilima,osim sto se tolerisu faulovi, kao i ulazakunutar golmanskog prostora. Cilj igre jeste nabaciti igracu iz svoje ekipe loptu na glavu, koji glavom mora postici pogodak. Obicno glavnavarijacijaseodnosinatodaseunutar golmanovog prostora mogu naci

maksimalno 2 ili 3 igrača svake ekipe.  
(Prikaz na slici 3)

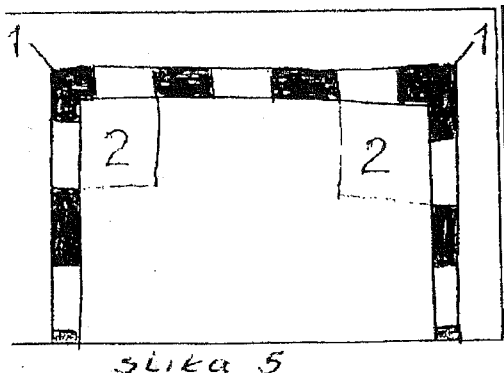
## 2.igra:Go!glavomsasamostalnimnabacivanjem



SLIKA 4

Studentipodeljeniu dveekipe,igra se rukomet gde se obicno tolerisu faulovi, dozvoljen je ulazak unutar 6m, ali je zabranjeno vodenje. Razlika u odnosu na prethodnuigru jeste u tome sto student moze samom sebi nabaciti loptu na glavu i postici pogodak. (Prikaz na slici 4)

## 2.igra:Golu6m



SLIKA 5

Studentipodeljeniu dve ekipe, vase sva rukometna pravila s tim sto se tolerisu faulovi, a go!vazikadase lopta spusti u 6m tim da niko ne sme da dira igraca koji „postizepogodak". Nesmedapostojini najrnanji kontakt izmedu odbrarnbenog igraca i igraca koji postize pogodak. U suprotnornngo!nevazi.(Prikaznaslici5)

*Napomena:Prve dve,odnavedenih pet,elementarneigredajusestudentima sagotovonikak:vim znanjem rukometa, kada malo uznapreduju u savladavanju rukometnih vestina mogusedavatikomplikovanijeigreodkojihsusamoneke navedene kaopredstavnici.*

*Trajanjejeod8-10min.*

### 3.0 DRUGIDEOCASA

Po teoriji i metodici fizickog vaspitanja u drugom delu casa daju se vezbe oblikovanja koje same po sebi sadrže vezbe istezanja, zagrevanja i vezbe snage odnosno jakanja. U nastavku cu dati kompleks vezbi koje sadrže sve prethodno tri navedene kategorije koje se primenjuju zarad dobrog pripremanja organizma za rad odnosno glavni deo casa.

ZADATAK VEZBE:	OPIS VEZBE I DOZIRANJE:	CRTEZ:
Istezanje i jakanje misica vrata	p. p. spetni, ruke o bok, pretklon-zaklon, zasuk levo -desno, kruzenja glavom 8xl	r l
Jakanje misica rukui ramenog pojasa- zagrevanje	p.s. manji raskoracni, bocni krugovi napred -nazad 8xl	-&?-} A
Zagrevanje zglobnih površina lakta	p.s. manji raskoracni, odruciti pogrceno, kruzenje laktovima 8xl	{--9-1J A
Zagrevanje površina oko zgloba kuka	p.s. manji raskoracni, ruke o bok, kruzenje trupom 8xl	r r r
Zagrevanje prepona	p.s. veciraskoracni, sedna jednupa na drugu nogu 8xl	P-..
Zagrevanje misica trupa	1. p.s. veciraskoracni, duboki pretklon 2. dublji pretklon 3. usprav 4. zib 8xl	^!?) } ¥li )
Zagrevanje misica trupa	1. p.s. veciraskoracni, pretklon 2. zasucilevo-desno 8xl	i/
Zagrevanje zg. površina kolena	p.s. spetni, ruke na kolena, kruzenje 8xl	„
Zagrevanje zg. površina skocnog zgloba i sake	kruzenje navedenim zglobovima u jednu pa u drugu stranu 8xl	f
Jakanje misica trbusnog zida i fleksora kuka	p.p. lezeci na ledima, pretklon i sunozno prednozenje spojeno 15x2	/ .::),.....

Jacanje donje ledne muskulature	p. p. lezeci na stomaku, zaklon trupom, zanozenje spojeno 15x2	/ 1" , _____ /
Jacanje ekstenzora ruku	upor lezeci zarukama, sklek, usprav 15x2	..., ,, -r'-0-, t

*Tabela 1: kompleksivebikoje sekoriste uciljuistezanja, jacanjaizagrevanjaudrugom delu  
casa primenom kroz veibe oblikovanja.*

*Trajanje je od 12-15 min.*

## 0.0 TRECI, B"DEO CASA

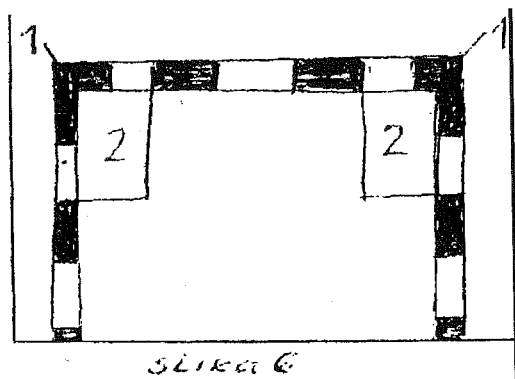
Princip za 3B deo casaje da se u prvih desetak casova primenjuju razliciti oblicistafetnihigrara, svedoonogtrenutka dok senedodedo igre najedan, pazatim i nadva gala. Tada se prelazi na igru, i kroz samuigruseuvezbavajurazneelementame postavkerukometa, kaoitaktickevarijante. Misljenja sam da se na taj nacinmogu najbolje uvezbati svi elementi rukometne igre.

*Trajanje: upocetkudodvadeset minuta, akadasepreile naigruokosatvremena.*

## 0.0 CETVRTIDEOCASA

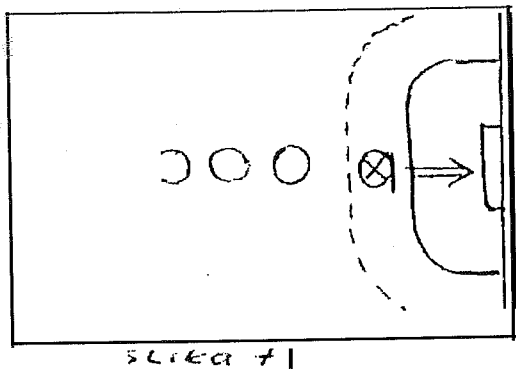
U ovom delu casa daju se elementarne igre i radnje cijaje svrha postepeno smirivanje organizma, vracanje funkcija na normalu (puls...) nakon maksimalnih napora koji su postignuti u 38 delu casa. Navescu neke od mogucih vezbi i radnji koje govore u prilog predasnjim tezama.

### Vezba 1: Uvezbavanje preciznosti stuta



Studenti su poredani u kolonu po jedan, u visini sredine terena, svaki ima deset lopti, cilj je pogoditi sto vise puta gomji levi (prvih pet lopti) i gornji desni (drugih pet lopti) ugao gola. Svaki pogodak u ugao gola u površini od dve različite ~ obojana polja na stativi odnosno prekidonosi dva poena, u slučaju pogotka u samu stativu u isto oznaceni površinama jedan poen, a svaki pogodak van ovih granica ne donosi poene. (prikaz na slici 6)

### Vezba 2: Uvezbavanje izvođenja sedmeraca



Studenti staju u kolonu po jedan u visini deset metara od gola i jedan po jedan kreću da izvedu sedmerce. Svaki realizovan sedmerac ostavlja studenta u igri za dalje izvođenje dok promasaj diskvalifikuje igrača. (Prikaz na slici 7)

Najprimenjaniji oblik koji se koristi u samoj nastavnoj metodi stezanja odnosno stretchinga. Razlozi za izvođenje vezbi istezanja (stretchinga) su sledeci:

- ▶ Pozitivno deluje na poboljšanje refleksne aktivnosti mišica,
- ▶ Omogućuje prevenciju povreda, a u slučaju povreda u periodu rehabilitacije ima vrlo važnu ulogu,
- ▶ Poboljšava elastičnost mišica, koji zatim omogućava bolju koordinaciju agonista, antagonista, sinergista i fiksatora, pri izvođenju nekog pokreta.



Nekoordinirane aktivnosti agonista i antagonist predstavljaju osnovni preduslov zapovrede misica i njima pripadajucih struktura,

- ▶ Dobar stepen elasticnosti misica smanjuje energetsku potrošnju misica, zbog smanjenja otpora antagonist pri izvođenju pokreta,
- ▶ Omogućava pripremu zglobova i struktura koje osiguravaju njegovu funkcionalnost (ligamenti, zglobovi, tetive) za trening i takmicenje

Dr Berković, L. i Pomrčević, M. Navodi da postoje dvije metode stretchinga: 3

4. *meka metoda* - istežanje - opuštanje - istežanje (8-10sec), kratka pauza, pa opet 8-10sec.

4. *tvrdametoda* - istežanje - kontrakcija - opuštanje - istežanje

U samoj praksi u uvodno - pripremnom delu koristi tvrda metoda, a u završnom delu meka metoda.

### O.O • Kompleksivezbiistežanja (stretchinga) 4

ZADATAK VEZBE:	POČETNI J>OLOŽAJ (STAV), OPIS VEZBE I DOZIRANJE	CRTEZ:
Istežanje prednjih delova deltoideusa, pregibaca podlaktica i fleksora saka	Upor klececi obenožni, sunožni, usklapljeno, prsti kakolenima; karlica unazad, zadržati 20secxl	Slika 1 ( J)
Istežanje kose trbusne muskulature ispoljasnje loze buta	Upor sedeci jednoruci desnom (levom), leva (desna) noga pruzena, desnom (levom) zgrceno ukrstiti, zasuktrupomiglavom udesno (levo), leva (desna) podlaktica naspoljasnjoj strani desne (leve) butine; zadržati 10secsvakastranaxl	Slika 4 ) k
Istežanje prednjih loza butai kosih trbusnih misica	Upor sedeci sunožno zgrceno pred sakama; spustiti ulevo (udesno), zadržati 25secsvakastranaxl	Slika 5 lb
Istežanje lumbalnih ekstenzora izadnje loze buta	Sed, leva (desna) noga pruzena, desna (leva) odnosno zgrcena kolenom van, pretklon, predruciti do stopala pruzene noge; zadržati 10secsvakanogaxl	Slika 6 3/4 d--

<sup>3</sup>MrCvetkovic, M., Dnevnik radazastudentedrugegodine Fakulteta fizicke kulture u Novom Sadu

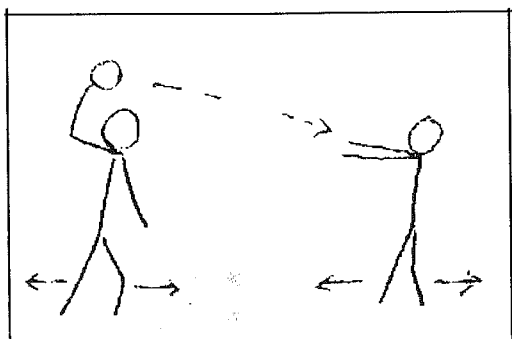
<sup>4</sup>Anderson, Bob, Stretching, Shelter Publications, inc., Bolinas, California, USA, 1980. year, page(s) 130, 131.

Istezanje lumbalnih ekstenzora i zadnjih i unutrasnjih lofa buta	Upor sedeci raznožno za sakama, pretklon; zadržati 20secxl	Slika 7. -1 /
Istezanje unutrasnjih lofa buta i povećanje pokretljivosti u zglobu kuka	Sed raznožno zgrceno spojenih stopala; sakanakolena; potisak sakama na dole 20secxl	Slika 8 LL)
Istezanje zadnje loze potkolena	Pretkoracni pocucanj desnom (levom), blagi pretklon, podlaktice o zid; pomerati trup napred. 30secsvakanogaxl	Slika 9),

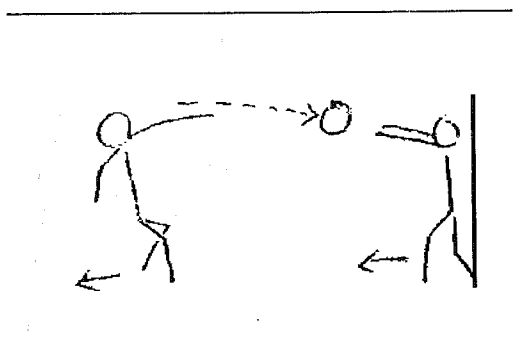
*Tabela 2: kompleksi vezbi istezanja (stretchinga) koje je moguće odradivati kao jedan od načina za izvođenje četvrtog de/a casa*

*Trajanje: između 5 i 10 minuta.*





Slika 12



Slika 13

Nakon usvojene prethodne nastavne jedinice prelazi se na sledeću nastavnu jedinicu koja sledi. Obradom je se hvatanje i dodavanje lopte iz koraka. To podrazumeva natrcavanje na loptu, kao i povratak nakon dodavanja. Studenti su postavljeni u parovima jedan naspram drugog i vrši se objasnjenje, a potom i obrada novog elementa. Iz faze mirovanja (približno blagom raskoracnom stavu) vrši se natrcavanje na loptu koju se hvata prvom koraku, a koji se opet iskoracuje suprotnom nogom u odnosu na ruku kojom se vrši izbacivanje lopte iz ruke. Sledeći korak se vrši suprotnom nogom, ali prilikom koga se vrši i odvođenje ruke (zajedno sa loptom) u uzručenje priprema za poslednji korak koji se opet vrši prvom imenovanom rukom, ali igde se ruka koja je odvedena u uzručenje nakon postizanja najviše tačke pri prethodnom koraku, sada prevodi u predručenje pokretom iz zglobova redom ramena, lakta i sako. Lopta se izbacuje iz ruke pri otprilike fleksiji 45° iz zgloba ramena (prelazak iz uzručenja u predručenje). Nakon izbacivanja lopte vrši se povratak u početni položaj koracanjemu nazad takodeu tri koraka. (Prikaz na slici 12). Nakon određenog broja dodavanja može se preći i na rad u kolonama, kada se u dve ili više kolona postavljaju studenti jedan iza drugog i nakon izvršenog dodavanja idu na zacemente svoje kolone. (Prikaz na slici 13)

**Nastavnajedinica:Elementiodbrane-paralelniidijagonalniodbrambenistav**

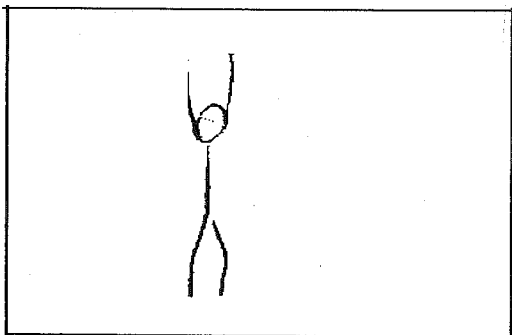
Studentima seprvoobjasnjavaizgled paralelnog odbrambenog stava: stopala postavljenaparalelno, blagiraskoracnistav, kolena blago povijena prema napred, trup blago povijen prema napred, ruke u uzrucenju (prikaz na slici 14).

Nakon toga se studenti, svakona svom mestu, postavljaju u navedeni odbrambeni stav, a pedagog ide i svakom ponaosob ispravlja potencijalne greske.

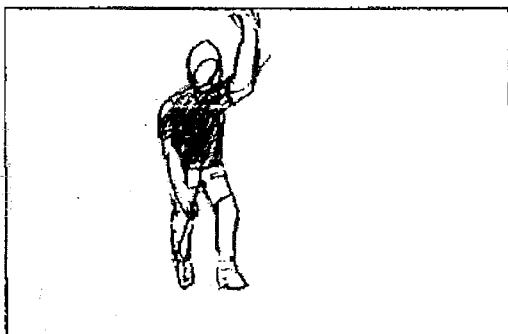
Sledecavezbajestetadesestudenti haotickrecupo sali i naznak treba da zauzmu položaj paralelnog odbrambenog stava.

Prilikom abrađe dijagonalnog odbrambenog stava naglasava se sledece, stopala su međusobnou dijagonalnom položaju ciji položaj zavisi uglavnom od napadaca odnosno da li je on levoruk iii desnoruk.Kolena su blago povijena prema napred trup takode i jedna ruka (primer: ako je napadac levoruk desna ruka ide prema suterskoj,levoj ruci), a suprotnaide prema kuku (leva ruka prema desnom kuku levorukog igraca i obmuto).

Vezbaje natrcavanje (izlazak) na igraca koji ima loptu i pasivno obavlja napadacku funkciju dizanjemruke prema gore, vrsi se iii hvatanje iii jos bolje „rusenje"rukepremadole.(Prikaznaslici 15)

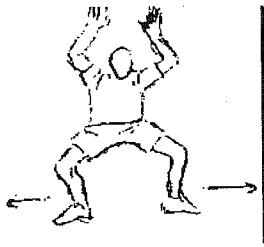


SLIKA 14



SLIKA 15

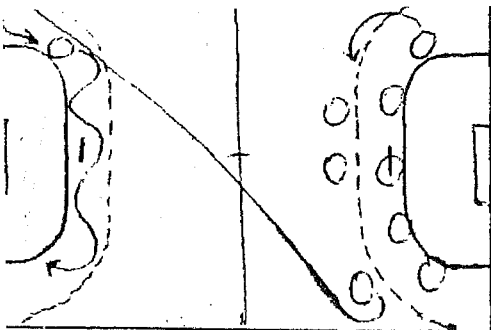
**Nastavnajedinica: Elementi odbrane-bocne i dubinske odbrane beneradnje (kretnje)**



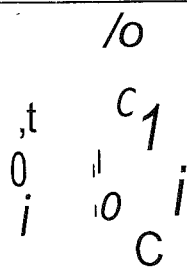
Slika 16



Slika 17



Slika 18



Slika 19

Kod definisanja bocnih i dubinskih kretnji naveli bi to da su bocne kretnje sve one kretnje koje se koriste pri odbrani od napada u toku samog prenosa lopte sa jedne strane na drugu. Dubinske kretnje slede obicno nakon bocnih, a koriste se prilikom izlaska na igraca kojije u posedu lopte.

Opis bocne kretnje: stav nakon kog sledi bocna kretnja jest paralelni, sa nesto nizim tezistem nego kod prethodno opisivanog (u prethodnom casu) paralelnog stava jeresamim tim postize efikasija i brza kretnja (slika 16). Pri kretnji prvo se pomera onogaukojuse stranukrecemo, a nakon njesledi druga nogakojom se vrši tzv. „privlacenje“. Ruke su u uzručenju, malo povijene u laktovima spremne da izblokiraju eventualni iznenadni sut.

Kod dubinskih kretnji izlazak na igraca vrši se u 2-3 koraka zaleta, obavezno pre firtiranja od strane napadaca, i jednom rukom se izlazi nasutersku ruku napadaca, a drugom na suprotni kuk. (Slika 17)

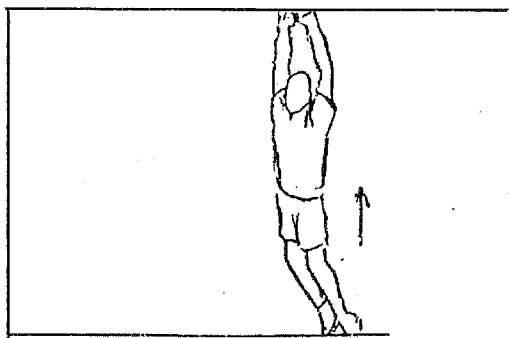
Vezbe:

Bocne kretnje polinijama 6 i 9 m nakon kojih slede dijagonalna trcanja (slika 18/1)

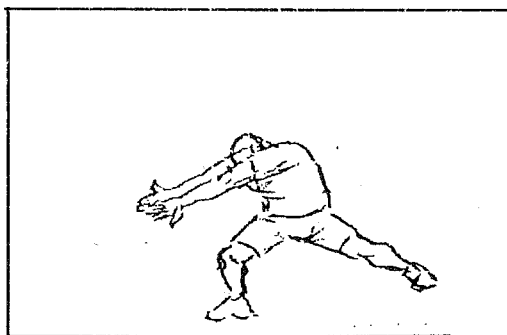
Dubinske kretnje od 6 do 9 m nakon kojih slede dijagonalna istrčavanja (slika 18/2)

Kombinacija gore navedenog. Pedagog rukom pokazuje smer kretanja, a studenti vrše pomeranja (kretnje) u tom smeru. (Slika 19)

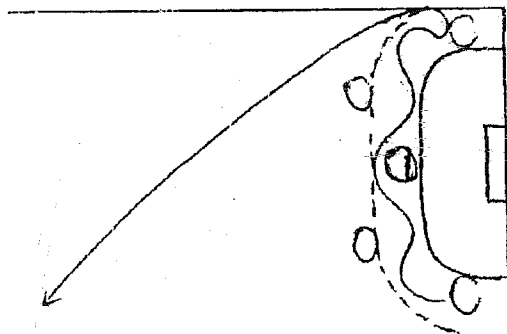
*Nastavnajedinica: Blokiranje fota (bloki i blokada)*



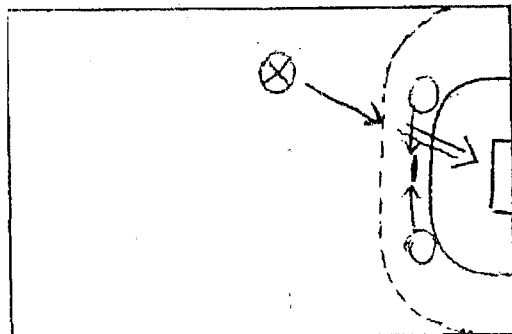
Slika 20



Slika 21



Slika 22



Slika 23

Blokiranja suta, blokovi i blokade, u zavisnosti od toga ko ih kako naziva, su odbrambeni elementi koji imaju zadatak da sprece protivnicki sutna gol koji je upucen preko ili pored zone.

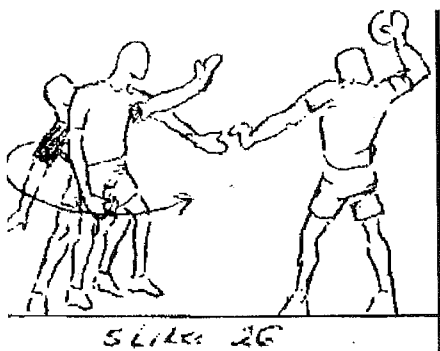
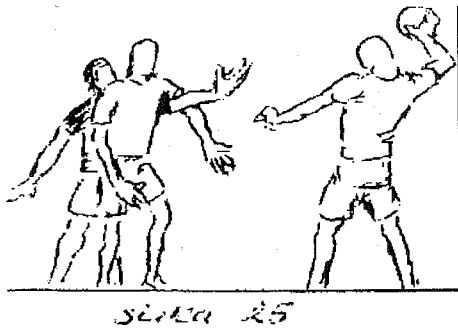
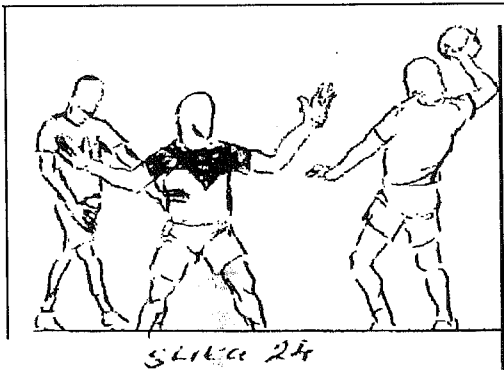
Opis elementa: kod suta preko zone vrsi se sunozan, centrican odskok, ruke su u uzrucenju (maksimalnom) i postavljaju se u pravcu dolaska lopte. Telo i same ruke su neznatno povijeni prema napred kako ne bi bila narusenamaksimalnavisina, ali i opet, sadruge strane, kako bi se amortizovao sut u onoj meri koliko je to moguće. (slika 20)

Kod suta pored zone ruke se iz faze uzrucenja odvede u odrucenje s tim sto obe idu u istu stranu, u onu stranu gde ce da usledi sam sut. (Slika 21)

Vezbe:

- Blok na 6m, blok na 9m, dijagonalna istrčavanja (Slika 22)
- Jedan igrač sa jedne strane, drugi sa druge, međusobno spajaju i pokušavaju da blokiraju sut koji je izveo igrač koji je prethodno uzeo zalet za izvođenje samog suta (slika 23)

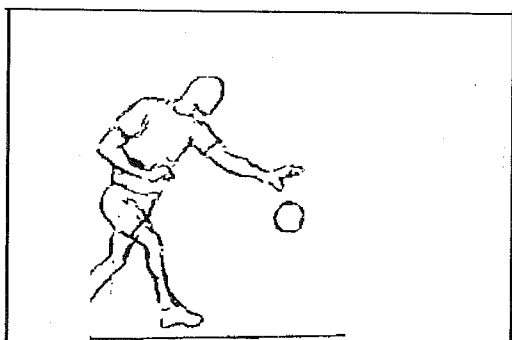
**Nasta, inajedinica: Cuvanje igrača name. 1'61 pivotmena**



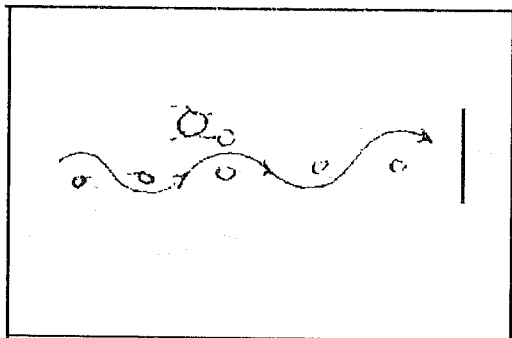
Postoji više načina čuvanja igrača name. 1'61 pivotmena od kojih su najzastupljeniji sledeći tri:

- ▶ Postavka između pivotmena i lopte (igrača koji u spljaskanoj liniji koji je u posedu lopte). Ovo je najbolji način čuvanja jer su savremenom rukometu u 90% slučajeva, ako pivotmen primi loptu, već je u polukretu i iz tog položaja je lakše izvesti akciju. Kod ovog načina ruke blizu pivotmena treba da je uvek postavljena na telu igrača (nikako da ga hvata iznad) kako bi se najlakše pratila njegova iznenadna kretnja. (Slika 24)
- ▶ Postavljanje ruke ispred pivotmena - nešto neefikasniji način jer se nalazimo iza pivotmena, a odbrambenom igraču preostaje samo da izbjegne loptu ili da pokuša da obuhvati pivotmena nakon njegovog hvatanja lopte s tim da on ne uspe da odradi okret do kraja jer se to sankcionise sedmercemi isključenjem na dva minuta zbog povlačenja sa leda. (Slika 25)
- ▶ Iskokom ispred pivotmena - najlakše sto igrač koji je iza pivotmena iskace ispred njega trenutku upucivanja lopte. Ovaj način je najnepouzdaniji. (Slika 26)  
Vežbe za ova elementa su konkretni slučajevi.

Nastavnajedinica: Voilenjelošte



Slika 27



Slika 28

Vodenjelošte predstavljatehnicko-takticki element odgurivanjelošte gde se vrsiguranjelošteprematlu, odbijanjelošte od tla i ponovno obavljanje ave ciklicne radnje sve dok nam konkretna situacija to dozvoljava. Kodvodenjapostojijedanbitan preduslovza izvodenje samog elementa: **LOPTA SENENOSI NEGO SEGURA!!!** To znaci da prilikom vodenja ne sme da postojifazapreklapanjelošte(kaou kosarci)negosesvevremeloštegura ispred sebe. Sveostalo je usuprotnostisapra vili ma igre.

Opis elementa: U trenutku „guranja“ lošte izrukesuprotnanogau odnosuna ruku kojomse vodi je uiskoraku, nakon toga, u drugoj fazi, kada lošte krece od tla prema ruci, istoimena noga prelazi ispred posle cega se ciklicnopokretponavlja. (Slika 27)  
Vezbe: Razlicite vezbe pored cunjeva, osmice, slalomi... (Slika 28)

Fintiranja predstavljaju izuzetno kompleksne motoricke radnje koje usavršavaju trajegodinamiv rlocesto predstavljaju izuzetno dobar način za sticanje prednosti u odnosu na igrača odbrane. Dakle<sup>6</sup>, fintiranje jest sticanje prednosti u odnosu na protivničkog, odbrambenog igrača promenom pravca kretanja, ritma, brzine..., iii, najcesce, se koristi sve zajedno. Finte mogu biti:

5. jednostruka

5. dvostruka

5. višestruka

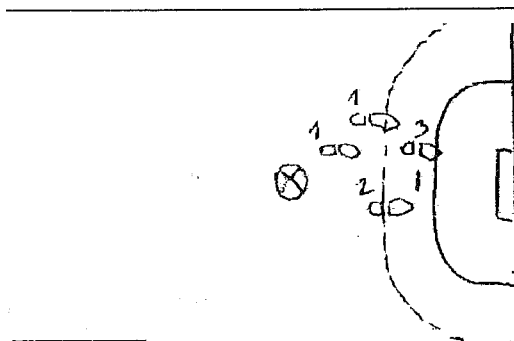
Jednostruka finta predstavlja fintiranje protivničkog igrača u jednu stranu dok se prolaz vrši u drugu. Npr. finta levo-prolaz desno, finta desno -prolaz levo...

Dvostruka finta predstavlja fintiranje gde se koriste dve finte u cilju „nadmudrivanja“ protivničkog igrača npr. dupla finta (levo-desno-prolaz levo), finta suta-finta levo-prolaz desno...

Višestruka finta predstavlja fintiranje gde se koriste više od dve finte u cilju sticanja prednosti u odnosu na protivničkog igrača npr. finta suta- dupla finta...

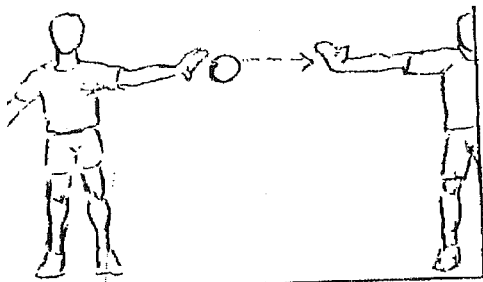
Finte mogu biti gibanjima, koje se koriste prilikom obucavanja početnika, i odskocima koje se koriste ka onaprednija stepenica u radu.

Vezbe: konkretni primeri sa eventualnim markiranjem mesta gde lopta ide. (Slika 29)

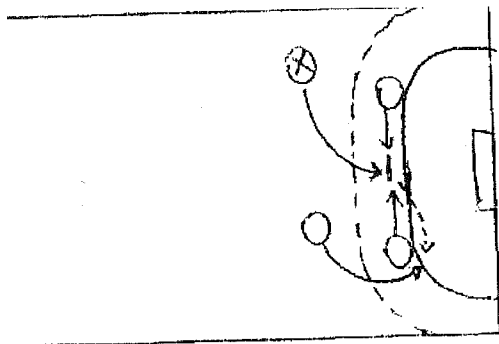


Slika 29

<sup>5</sup> Fintiranja od *fintaita*. (*finta*, *isp.* *fingirati*) himba, prevara, Jukavstina, podvala; udarac umacevanju' Jaksic, D, seminarski rad iz nastavnog predmeta rukomet, Krilninapadac urukometu, januar 2003. god.



Slika 30



Slika 31

Zabadaње predstavlja element napada gde igrači u napadu primoravaju odbrambene igrače, da li svojom kretnjom ili pretnjom suta, vrlo često ukombinaciji, pomere zonu ili izadu na igrača u poziciji potencijalne opasnosti. Veoma značajan tehničko -taktički element od koga proisticu sve kvalitetne akcije napada. Cilj zabadaњajeste da se zona primora na izlazak prema igraču koji ima loptu i da prefaulapreda loptu najcesce prvom igraču do sebe.

Vezbe:

Bocna dodavanja jedan prema drugom (Slika 30)

-Igra 2:2, 3:3, 3:2 gde je cilj zabosti između dva igrača i predati loptu na vreme (Slika 31)

Ako se pretpostavida su svi do sada opisivani elementi bili znacajni, onda se sa pravommoze tvrditi da sut svakako jeste najznacajnijelement u rukometu. Razlog za ovakvutvrđnjulezi svakakou tomesto bez suta nemani postizanjapogotka, a samimtim -ni pobeđe (u najboljemslucajumoze biti nereseno, 0:0). Postoje razni vidovi (vrste) suteva, a podele se mogu izvršiti po vise kriterijuma:

„0.Po poziciji<sup>7</sup>

Sakrila

Klasicansutsakrila  
Sut sa kontra noge  
Bret  
Polueret  
Lob  
Suvilist  
Zavrtaljka  
Sutizkontra- napada

Sabeka

Izkoraka

- Klasicansut
- Sutsastrane
- Sutodozdo
- Polueret
- Sutsakontranoge

ii. Skoksutevi

- Klasican
- Brzisut
- Polueret
- Sasunoznimodskokom
- Sazadrskom

iii. Sa pivotmena

- Skokpremagolmanu
- Erct, polueret
- Otklonkarucikojom sesutira
- Srauba

0.Po snazisuta

„Pun" sut

Slabijisut

Lob

.Suvilist

.Zavrtaljka

0.Poodvodenjuruke

Ceono

.Bocno



Bocno sasuprotnostrane Eret

Polueret

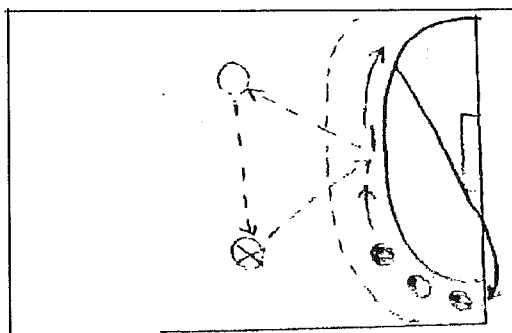
Postoje jos nekemanjebitnijepodele (poudaljenosti: sa 6m, sa 9m; sa suprotne iii sa „kontra“ noge...), ali ovo su ug'lavnom one najbitnije.

Vezbe za ove suteve bice navedene nesto kasnije prilikom opisivanja po pozicijama.

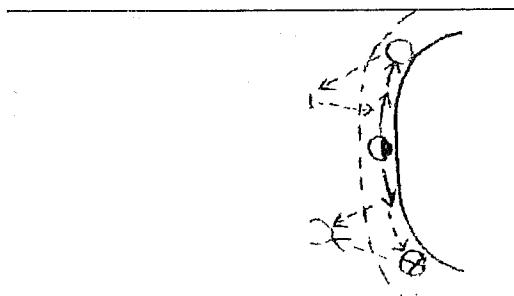
# Definisanje rukometnih pozicija savezbanazanjihovousavršavanje<sup>8</sup>

CASbr.11:

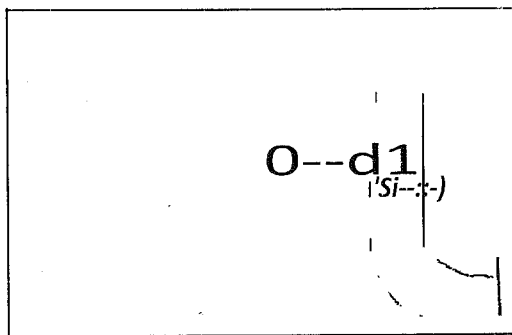
Nastavnajedinica:Definisanjeiusavršavanjeigrekruznognapadaca



Slika 32



Slika 33



Slika 34

Kružni napadac, pivotmen, je posvojoj prvobitnoj funkciji definisan kao izvršni igrač. To je zato što u slučaju kada primi loptu obično svoju aktivnost završava sutemnogol (kodovog se izuzimaju taktičke varijante gde izlazi izvan 9m prima, a zatim i dodaje loptu). Većinu svojih suteva završava iz okreta i od toga i naziv pivotmen (pivot -okret; man -fovek). Zadatak kruznog napadaca u postupnom napadu je da u što kraćem vremenu zauzme poziciju u protivničkoj odbrani kao i daje poremeti promenu sopstvenepozicije, prema sistemu i napadu, koji je ekipa odabrala. Takođe, postoje i sistemi igre sa dvakružna napadaca. Kodovog sistema značaj je u tome da se povuče protivnička odbrana kako bi se oslobodio sut spoljasnijim igračima.

Primerivezbi za usavršavanje igranja u pozicije pivotmena:

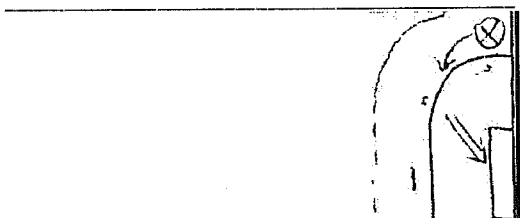
- ▶ Kretanje igrača ispred 6m, sa izlaskom na 9 m. Ruke su stalno spremne da hvataju loptu. (Prikaz na slici 32)
- ▶ Kružni napadac podiže loptu jednu za drugom i sutira na gol (slika 33).
- ▶ Dve lopte kruže u dva trougla, a kružni napadac se brzo okreće levo -desno, hvata i dodaje obe lopte (slika 34).



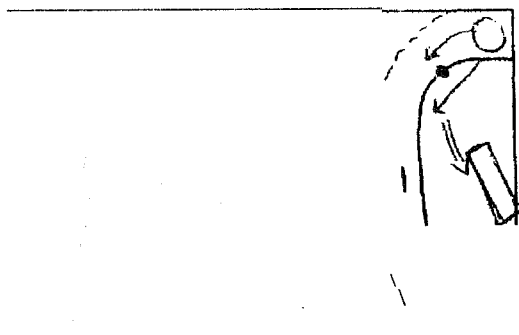
Pozicijukrilnog igraca najvise karakterisevelikibroj kontra -napada, krilo vrsi utrcavanje, ukrstanje i postize uglavnom dosta golova.Krilo se nalazina veoma malom prostorukoji je plitak i širok gde, teorijski, krilo treba da ostvari velik broj napadackiiah aktivnosti.U strukturi igre na levom krilu je desnomk igrac, a na desnom levoruk igrac. Ponckadse <lesava daje na desnomkrilu desnomkigrac i to je slucaj kadaigrac sutira eretom.IJ svojoj dosadasnjoj praksi nisam video eretasa na levomkrilu. U ogranicenomprostorukrila, prilikom dodavanja lopte od suigraca najpovoljnijapozicijajeu gaoigralistaizviserazi ogaito:ugaozalctajenjpovoljniji itaktickikrilodaprenosisirinunapada, s tim da usavrsi tehniku sutiranja sa ovepozicije.

Primeri vezbi za usavrsavanjekrlnih napadaca:

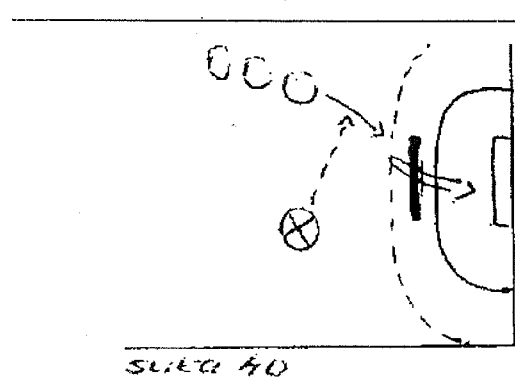
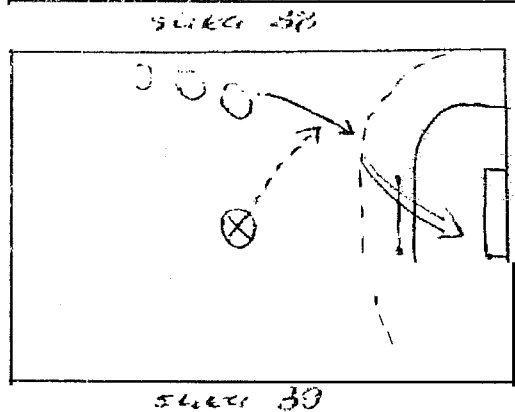
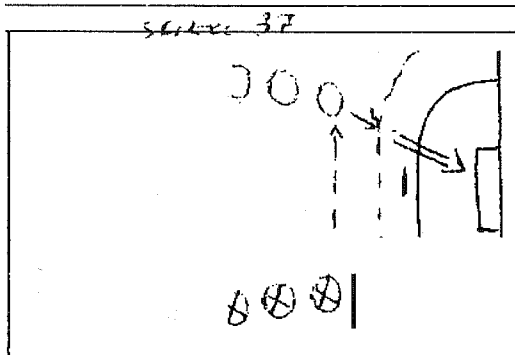
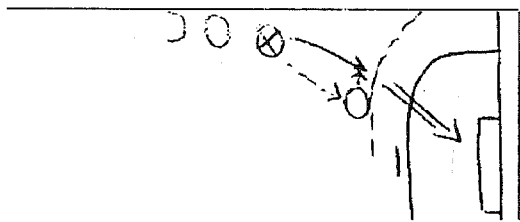
- ▶ Rukometas se nalazi u uglu igralista. Nakon tri koraka odskokompreko postavljenog kanapa uskace u golmanski prostor, izvodi bacanje tako da ruka sa loptom bude u odrucenjuu fazi doskoka. Doskokje na odraznu nogu. (Slika 35)
- ▶ „Prva" stativa gola se izvuce prema liniji6 m,odnosno, ceo gol se zarotira kako bi se stvorio „mrtav" ugao, napravi se markacijazamestoodrazaikrilni igrac uzaletuhvataloptu(ovopodrazumeva da se prvi korak radi bez lopte, a da se lopta hvata tek na drugomili cak trecem koraku), vrsi odrazi pokusavada postigne pogodak. (Slika 36)



Slika 35



Slika 36



Krajnjicilj spoljasnjegnapadacaje darealizuje svoje akcije uspesnim sutem.

Fulgozi, K. <sup>9</sup>po Dukicu, M. navodi da se najveći broj bacanja na go!, a povezanostiminajvisepogodakaostvaruje upravo sa pozicije spoljnih napadaca i to:

- ▶ Bacanjem nagolsatla
- ▶ Bacanjem nagol odskokomu vis

Primeri vezbi za usavrsavanje sutasa tla:

Igraci raspoređenina 12-13m od gola na poziciji levog (desnog) beka, a trener na !Om od gola.Trener prima loptu od igraca i podize ruku do odrucenja. Igrac krece prema njemu, uzima loptu sa dlana i baca na gol sa udaljenosti 9m. (slika 37).

Igraci postavijeni u dve kolone ito na pozici\_jilevog i desnog beka. Igraci sa loptom su najednoj strani, dok su na suprotnoj bez. Igraci sa loptom dodaju istu na suprotnustranu na kojoj igrač bez lopte vrši hvatanje lopte i zaletom od tri koraka vrši sut na go!sa 9m (slika 38).

Primeri vezbi za usavrsavanje sutasa odskokomu vis:

Prijemlopteodsrednjegbeka(iii druga varijanta od krila) zalet i sut preko providne prepreke (slika 39).

Prijem lopte od srednjeg beka (ili druga varijanta odkrila) zalet isut preko neprovidne prepreke (slika 40)

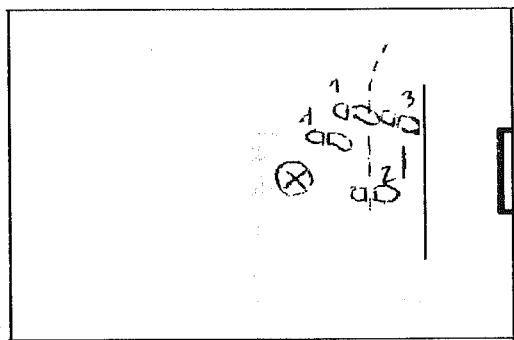
<sup>9</sup>PremapodacimaFulgozijanaDevetomsvetskomprvenstvu(1978.)rukometasireprezentacijeJugoslavijeizvelisuukupno187 bacanjana gol, apostigliisu89 golova. Od togapoljnihnapadacisuuputili136bacanjana golidali 63gola, stoiznosi73% odukupnogbrojabacanja na golioko 70%odukupnopustignutihgolova.Fulgozi, K.Devcto svetskoprvensvourukomeluzamuskarce, Sportskapraksa, 1978.god, br. 2. str. JS

**CASbr.14:**

**Nastavnajedinica:Definisa11jeiusavrsavanjeigrespoljasnjegnapadacaorganizatora**

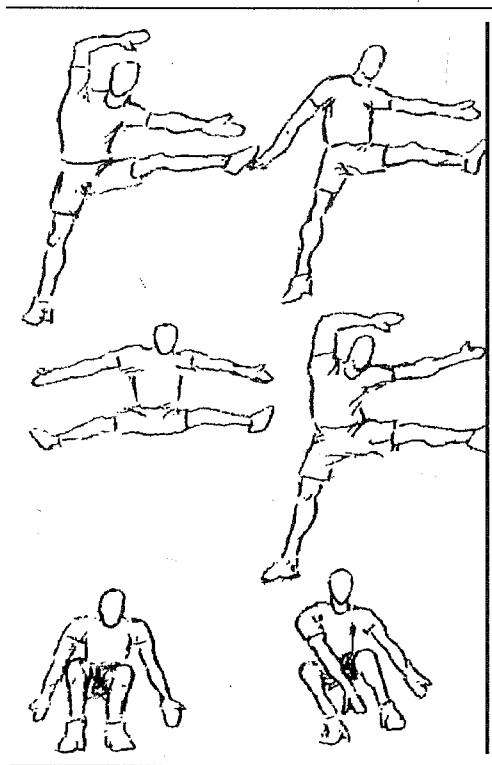
Na osnovu 14 varijabli koje se u 11 posmatrane uocenaje bitna razlika između spoljnjeg igrača realizatora i spoljnjeg igrača organizatora. Prvo, uoceno je da spoljnji igrač organizator ima manji broj kontakata sa loptom što implicira daje njegova aktivnost daleko veća bez lopte nego po prijemu lopte. Drugo, greske u igri su daleko više na strani realizatora nego organizatora, a to je zato što su organizatori, po pravilu, bolji tehnički obučeni. Sve u svemu uocava se bitna razlika između ova dva profila igrača. Primeri vežbi za usavršavanje igre spoljnjeg igrača organizatora:

igra 1:1, fintiranje pasivnu, a zatim na aktivnu zonu (slika 41). moguća rešenja pri igri 2:2 i 3:3, asistencije, finte, ukrstanja, ulasci na poziciju pivotmena.



Slika 41

*Nastavnajedinica:Definisanjerukometnoggolmana*



Slika 42

O tehnici golmana i samom značaju golmana za ekipu je izlišno govoriti. Neki autori naglasavaju da je dobar golman oko 70% ekipe i samim tim i uspeha u rukometu.

Kod definisanja igre golmana potrebno je naglasiti neke elementarne postavke:

- Osnovni golmanski stav-noge u kolenima blago povijene, telo je nagnuto prema napred, celastopala na tlu s tim sto je teжина tela prebacena na prednji deo stopala (prste), postoje:
    - o Visoki
    - o Srednji
    - o Niski
    - o Odbrambeni stav sa krila
- Kretanje ispred gola-obavlja je po polukružnojputanjil,Sm ispred gol linije.

Ulazjenje u sut-glavni razlog ovogelementajesteskratitiugao.

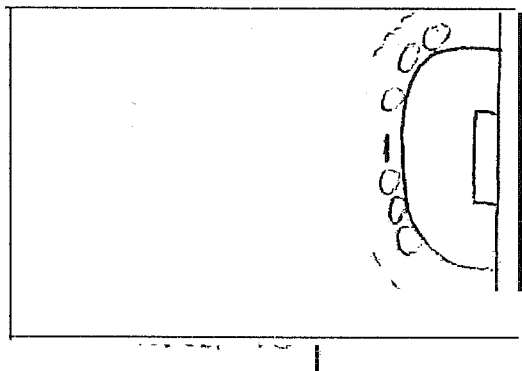
Na slici 42 prikazane su neke tehnike golmana.

## 5.2 Definisanije odbrambenih postavki rukometu<sup>10</sup>

### 6.3.1 Odbrana u liniji

CASbr.16:

Nastavnajedinica: Odbrana 6:0



Prilikom definisanja odbrancu rukometu tesko je reci koja je najbolja, svrsishodnija... Verovatno kada bi nasli odgovor na ovo pitanje ostale odbrambene formacije vise ne bi postojale. Ipak, postoji jedna sentenca koja daje za pravo da se opredelimo--najbolja je ona odbrana koja ne primi gol!!! Svaka odbrana ima svoje prednosti i mane. Za ucenjic, najlaksa je odbrana 6:0. Odnje se pocinje, a sve ostalo je nadogradnja koje sledi. Najtez za pocetnik je odbrana 5:1.

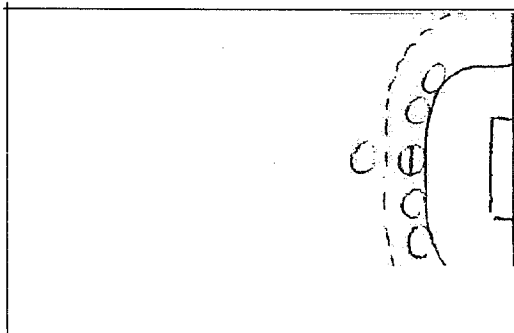
Odbrana 6:0 dobila je takav naziv jer se sest igrača nalazcu u jednoj liniji (slika 43). Mnogi greše kada misle da odbrana 6:0 mora da se igra na liniji od 6m, ne, odbrana 6:0 teoretski moze da se igra i na 9 m. Primer za to danas nemrukometu jeste kada protivnicka ekipa igra camanje, tada ekipa u odbrani, u nedostatku napadackog pivotmena, veoma cesto igra odbranu na 9m. Glavna prednost odbrane 6:0 je sirina koja se njenom postavkom postize, od krila do krila, tako da se ona igra protiv onih ekipa koje imaju dobra krila, kao pivotmena. Glavna nedostatak je u dubinu jer pri odbrani 6:0 ipak fali izlazak na igrača suterakolikog dase na tom edanas radilo, teoretski gledano je tako. Razlika u nekadasnjoj odbrani 6:0 i danas je ogromna. Nekada se odbrana 6:0 nazivala jos i „taraba“ ili „blokrska“ odbrana jer su je vecinom, u njenim sredisnjim delovima igrali ekstremno veliki igrači čiji zadatak nije bio izlazak na igrača vec blokiranje njegovog suta. Jos jedna bitna karakteristika odbrane 6:0 jeste u tome dase veoma lako transformise u druge odbrambene sisteme.

<sup>10</sup> Dr Dukie, M., Teorija i praksa odbrane rukometa, Fakultet fizicke kulture Novi Sad, 1998. god.

## 16.2.1 Odbrane udveiliviselinija

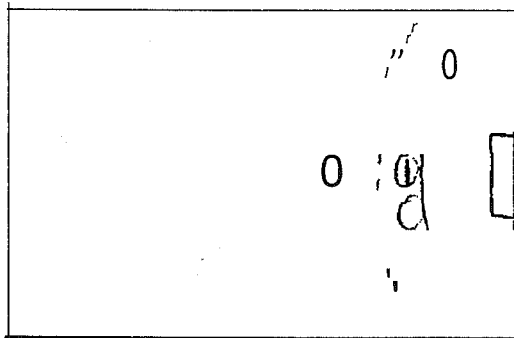
CASbr.17:

Nastavnajedinica: Odbrambeneformacije 5:1:3:2:1



Slika 44

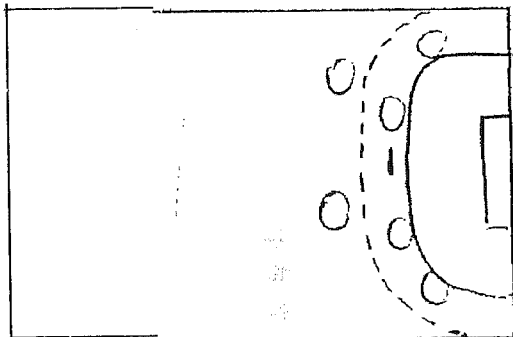
Kod odbrane 5:1 (petigraca u liniji i jedan nesto istureniji, slika 44) veomaje znacajno reci daje to odbrana koja je nastala iz odbrane 6:0 u cilju sprecavanja srednjeg igrača napadacke ekipe koji je i lobarsuter i jako dobar organizator pa na taj naein bi trebalo da se spreci njegova kvalitetna organizacija napada i uspori sam protok lopte. Prednosti odbrane 5:1 u odnosu na odbranu 6:0 jesu u tome sto je odbrana 5:1 bolja u dubinu, u kontra-napadima se ucestvuje sa 3 igrača (u 6:0 samo sa dva), lakse se formira zbog treceg igrača koji igra na 9m., „Pronalaskom“ ove odbrane doslo se do toga da rukometni teoreticari ne razmisljaju samo o visini pogotovo centralnih odbrambenih igrača, nego i o brzini koja se samom losom stranom usirinu morala nekako nadomestiti.



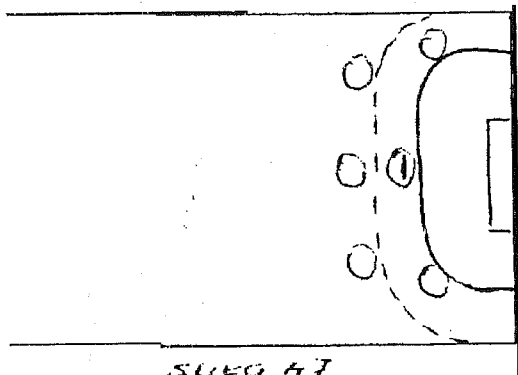
Slika 45

Iz odbrane 5:1 proistekla je odbrana 3:2:1 (tri igrača u prvoj liniji, dva u drugoj i jedan isturen, slika 45). Odbrana 3:2:1 je produkt jugoslovenske škole rukometa, izumio ju je nas proslavljeni stručnjak Vlado Stene! koji je bio i selektor naše reprezentacije, a potom i selektor DDR-a, sa kojom 1978. god. osvaja svetsko prvenstvo u Cehoslovačkoj. Prednosti mane odbrane 3:2:1 - losaje u sirinu, ali je zato dobra u dubinu pa se i igra protiv ekipa koje imaju nesto slabija krila, a bolje bekove, sporo se postavlja zbog specijalizacije za igru u odbrani, i odbrana 3:2:1 ima izuzetnu sposobnost formiranja organizovanog kontra-napada dalipojedinacnog i potpomognutog (podtjanog).

**Nastavnajedinica:Odbrambeneformacije4:2i3:3**



Slika 46

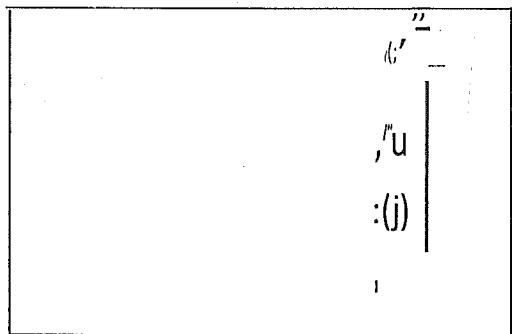


Slika 47

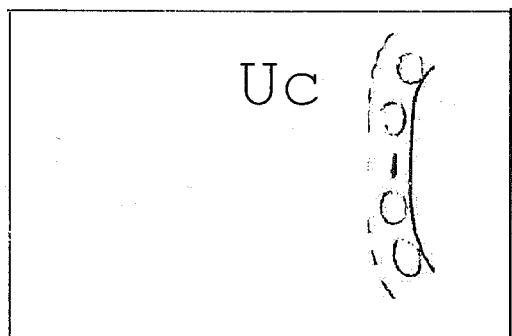
Razvoj rukometa je doprinelo tome da se razvije odbrambena formacija koja odgovara modernom pristupu igri. Predstavnik je odbrana 4:2 (slika 46) koja se igra sa četiri igrača u liniji dva nešto isturenija igrača čija je uloga davati pritisak na protivničke bekove i suter. Ovo je odbrambena formacija koja se ne igra celu utakmicu, a obično se koristi pred kraj meča ako je ekipa u rezultatskom zaostatku.

Prednosti i mane odbrane 4:2 - loša je u sirini, ali je zato dobra u dubini, ima potrebu za specijalizaciju igrača na pozicijama prednjih odbrana je izuzetno pogodna za transformaciju iz odbrane u napad, odnosno kontra-napad i polukontra-napad.

U novije vreme, razvojem rukometa u afričkim zemljama razvila se rukometna odbrambena formacija sa tri igrača u prvoj i tri igrača u drugoj liniji (odbrana 3:3, slika 47). Ovo je odbrana koja se pojavila sredinom devedesetih godina kao modifikacija odbrane 3:2:1 i konkretno nastala, mislim na reprezentaciju Jugoslavije, kvalitetnog rezultata najednom Svetskom prvenstvu (u Japanu, Kumamoto, kada smo bili deveti) i odlaska na Evropsko prvenstvo u Hrvatskoj. Ovu odbrambenu formaciju igraju izuzetno fizički spremne ekipe koje na taj način nadoknađuju njen glavni nedostatak, a to je svakako odbrana u sirini. Naša reprezentacija imala je izuzetne suter, ali nespремnost, rekao bih taktičku nepripremljenost, neimanje odgovarajućih uigranih taktičkih varijanti nastala nam je uspeha na već pomenutim takmičenjima. Kasnije su stvarni Jelenasvojemestopasu redom pobedivane ekipe kao što su Katar, Egipat, ali i Portugalija na EP bas u Portugaliji koja demantuje tvrdnju da smo Afrikanci igraju zonu 3:3.



Slika 48

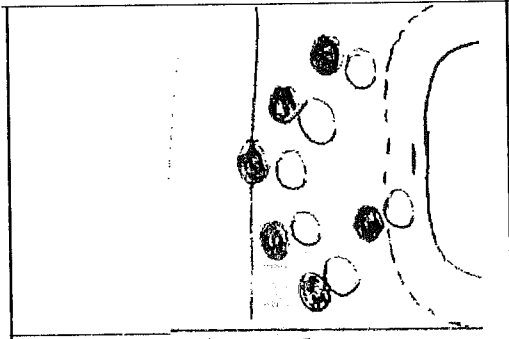


Slika 49

Kada ekipa ima izuzetne pojedince, koji odskacu od ostalog dela ekipe, primenjuju se sistemi odbrane sa flasterom. Primer za tojesu odbrambeneformacije5+1i 4+2 gde se u zavisnosti na broj izrazitih igraca sutera dodeljuju striktne markacije, fudbalskim zargonomreceno, koje imaju za cilj onemogucavanja samog prijemalopte markiranog igraca, njegov skok i sam sut na go! (prikaz na slikama 48 i 49).

CASbr.20:

Nastavnajedinica: Presing



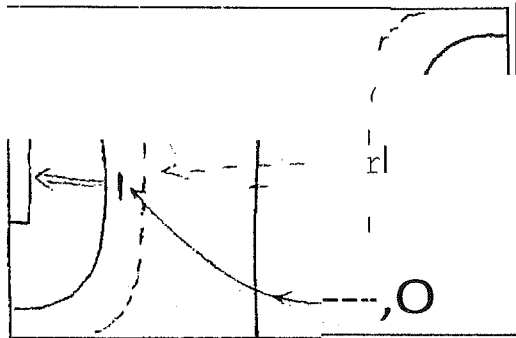
Slika 50

Misljenja sam da bi i ovaj vid odbrambene formacije bilo neophodno pomenuti, jer on predstavlja element odbrane koji se koristi na kraju utakmice. kada je vremena malo, a zaostatak na semaforu od nekoliko golova. Tada se primenjuje presing gde svaki od odbrambenih igrača dobija po jednog igrača iz napada i prati ga do samog kraja. Analogija ovom sistemu u kosarcima bio bi čovek na čoveka, kako bih lakše pojasnio stvari. (Prikazna slika 50)

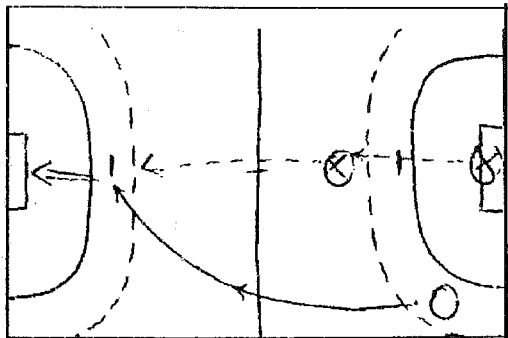
## 7.0 TAKTIKA

CASbr.21:

Nastavnajedinica:Kontra-napadipolukontra-napad1<sup>1</sup>



Slika 51



Slika 52

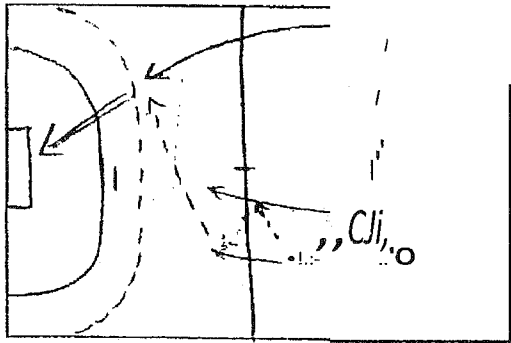
Po definiciji kontra- napad predstavlja jednu od osnovnih taktickih varijanti koji se definise kao napad koji nastaje nakon greske igraca u napadu ili nakon dobre odbrane golmana gdje jedan ili vise igraca ostvaruju, brzom transformacijom iz odbrane u napad prednostu „zonisuta“, golman odbacuje loptu, a oni realizuju napad neposredno u blizini golmanskog prostora (slika 51).

Faze kontra napada su:

- 0. odbrana golmana
- 0. otvaranje zaprvipasa (dodavanje)
- 0. dodavanje
- 0. hvatanje i neposredna realizacija u blizini golmanskog prostora, obicno sa 6m.

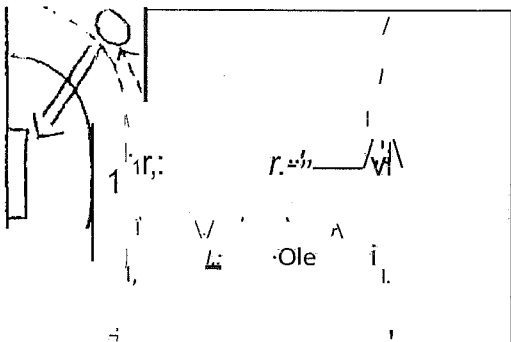
Polukontra -napad predstavlja slican napad kao kontra -napad samo sto nakon odbrane golmana imamo medupasa od golmana ka jednom od saigraoca koji, nakon hvatanja lopte, vrši dodavanje istom saigraocu. (slika 52)





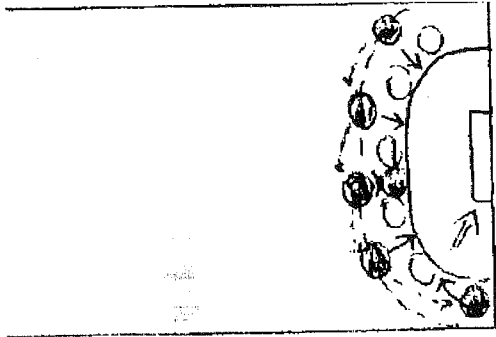
Slika 53

Brzi napad predstavlja sledecu modifikaciju, javlja se kada ne uspeju kontra-napad i polukontra -napad na nepostavljenu zonu, a razlikuje u tome i to, obicno dva igraca prenose loptu preko polovine terena i zatim je distribuiraju do slobodnih igraca koji mogu da ugroze gol protivnika. Naslikama 53 i 54 prikazane su dve moguće varijante realizacije brzog napada.



Slika 54

*Nastavnajedinica: Visak*

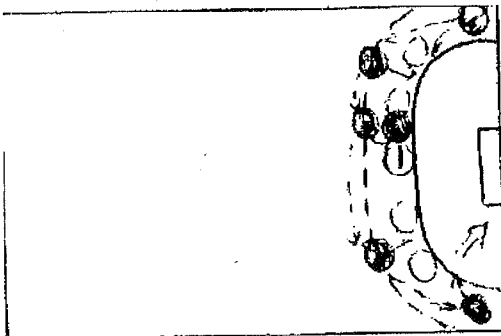


Slika 55

Visak predstavlja takticku aktivnost igraca i ekipe koja napada, a napad vrši sa igračem više u odnosu na protivnicku ekipu, pa u cilju iskoriscanja brojčane nadmoci brzom predajom lopte dolazi u poziciju suta. Visak obicno završavaju krilni i igrači, madato nije u svim situacijama neophodno, u slucaju da se stvori tzv. rupa u zoni uvekje bolje da ga završi neko od spoljasnijih igračii čak pivotmen. Na slikama 55. i 56. pokazane su dve varijante viska.

Prvi jeste visak kada se prvo zabadanje vrši između prvog i drugog odbrambenog igrača, vrlo je bitna blokada pivotmena, zatim brza tranzicija i realizacija od strane krila.

Drugije, „visak široko“ kada je prvo zabadanje ispred prvog igrača odbrane, bek između prvog i drugog itd. realizacija sa krila.



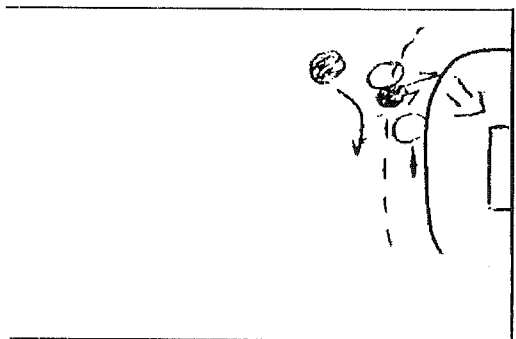
Slika 56

**Nastavnajedinica: Taktickevarijantekojesejavljauiuigriuzdirektnupomocblokada**

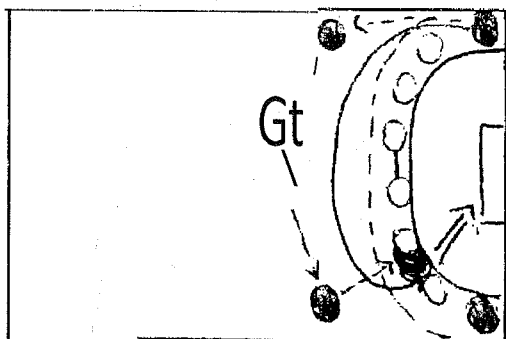
Savremen nacin igre produbljuje razvoj taktickihvarijanti, a sve u cilju postizanja sto boljih rezultata koji senude kao imperativ. Od malih nogu rukometasi pocinju da igraju tzv.sablone (u napred osmisljeneiutreniraneakcioneceline)iod tada pocinju sa postavljanjem osnova, a kasnijesamovrsenadogradnju.Naslikama 57.i58.prikazanesunekeosnovnetakticke varijante sa upotrebomblokada od strane pivota:

Na slici 57 klasicankosarkaskipick and roll, igrac blokira prolaz, zatim se deblokira, dobija pravovremenuloptu i realizuje akciju sutem na go!.

Na slici 58 ulazak krila nadругu stranu gde mu je spremnablokada i realizacija sa 6m.



Slika 57

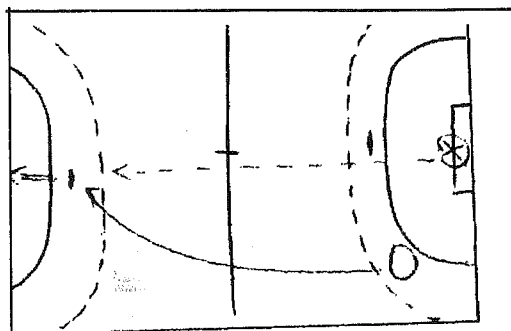


Slika 58

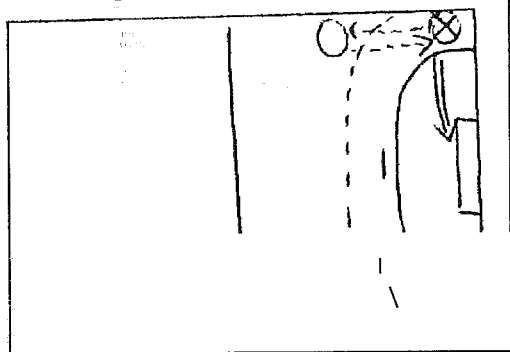
# ISPITNIELEMENT!

CASbr.25:

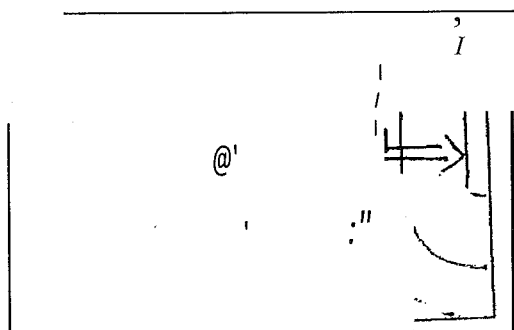
Nastavnajedinica: Ispitnielementi-obucavanje



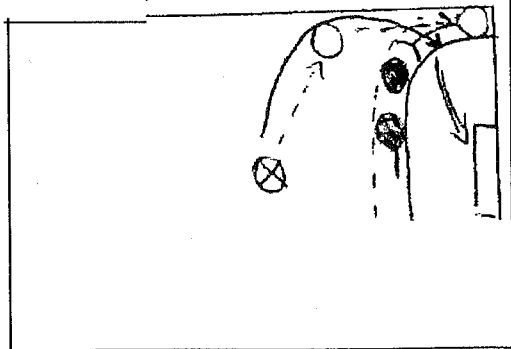
Slika 59



Slika 60



Slika 61



Slika 62

1. element: kontra -napad.

Prethodno sve objasnjeno. Eventualne greske:okretprepolovineterena,spuslanje lopte po prijemu... (slika 59).

2. element: sut sa krila. Odskok sa

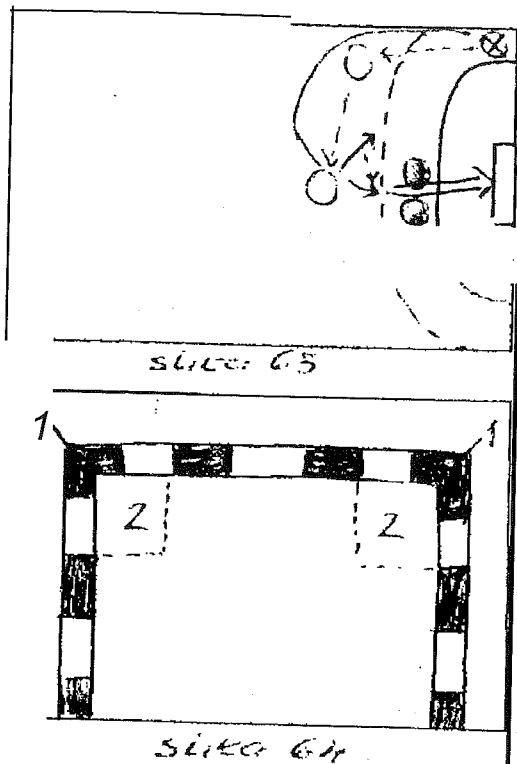
odrazne noge, prelazak iz ceonog u bocnisut, sut nakon postizanja maksimalne visine skoka (u padu), sa zavrsetkomu zglobusake. Sutje u duzi ugao gola. (slika 60)

3. element: sut iz koraka. Sa 14m se

vrsi dodavanjeizalet, prijemlopte, trokoraki sut sa 9mbezpromeneritmakretanja. (slika 61)

4. element: takticka varijanta,

kombinacijasrednjegbekaidedodavanje premalevom(desnom)bekukojidodajena levo(desno)krilo,kojeopetnapadaprvog igraca odbrane, pravi blok iostavlja loptu igracu kojije vrsiozaletsasredine. Onvrsi odskok i realizuje napad. Glavna greska odskoku,„mrtav"ugaoineotvaranjeugla. (slika 62)



5. element: takticka varUanta, kombinacijakrece sa levog (desnog) krila, koje zabada i dodaje do levog (desnog) beka, one opet do srednjeg koji ukrstakrilu koje vrsi zalet i odskokom vrsi sut preko bloka. (slika 63)

6. clement:..za studentekojihoce vise ocene: Studenti su poredani u kolonupojedan, u visini sredine terena, svaki ima deset lopti, cilj je pogoditi sto vise puta gornji levi (prvih pet lopti) i gornji desni (drugihpet lopti) ugao gola. Svakipogodaku ugao gola u površini od dva različito obojana polja na stativi odnosno preckidonosi dva poena, u slucaju pogotkau samu stativuu isto oznacenimpovrsinamajedan poen, a svaki pogodak van ovih granica ne donosi poene. (slika 64)



Ime i prezime autora

Milica Đukić

Naslov dela

Školski praktikum rukometa – obuka mladih rukometaša u osnovnoj školi  
Schulhandballpraktikum-Ausbildung junger Handballspieler in einer Traumschule

Izdavač

Sportska Akademija; Beograd

---

(naziv izdavača/autorsko izdanje)

Štampa

ABC copy studio NS; Novi Sad

---

(naziv štamparije i mesto štampanja)

Tiraž

300

---

(broj primeraka)

Beograd, 2024

---

(mesto izdavanja i godina izdavanja)

CIP - Каталогизacija u publikaciji Narodna biblioteka Srbije, Beograd

796.322(035)

**ĐUKIĆ, Milica, 1985-**

Handballschulpraktikum : Ausbildung junger Handballspieler in der Grundschule  
= Školski praktikum rukometa : obuka mladih rukometaša u osnovnoj školi / autorin  
Milica Đukić ; Übersetzerin Danica Milić. - Beograd : Sportska akademija, 2024  
(Novi Sad : ABC copy studio NS). - 103 str. : ilustr. ; 21 cm

Uporedo tekst na srp. jeziku i nem. prevod. - Tiraž 300.

ISBN 978-86-84191-17-7

a) Рукoмeт -- Priručnici

COBISS.SR-ID 159617545

---

ISBN-978-86-84191-17-7