

**Fahrudin Mavrić**

*Univerzitet u Novom Pazaru*

## **IZBOR VEŽBI I VARIJANTI U TRENINGU KRUŽNOG NAPADAČA**

### **Uvod**

Rukometni praktikum koji je zamišljen kao stručni priručnik sa velikim brojem rukometnih vežbi, sistematizovanih po karakteru i načinu primene. Sve je to spojeno u jednoj celini: da se spoji tehničko – taktički nivo za trenere, kao i za igrače, koji su zainteresovani za praćenje rukometne literature.

Veliki broj vežbi im daje šansu da treneri osmisle i organizuju kvalitetan trening, a isto tako da podstaknu svoju kreativnost, kako na samom treningu, tako i u fazi planiranja i pripremanja. Posebno će biti interesantno stvaranje novih vežbi i kombinacija uz pomoć ove knjige.

Pisanje knjige je plod uz napor kroz dugogodišnje bavljenje rukometom. Korišćen je materijal iz lične kartoteke vežbi, koje sam odabrao kao i veliki broj rukometne literature od domaćih i stranih autora, stručnih radova, izvoda iz stručnih publikacija, ličnih beležaka sa seminara za rukometne trenere, kao i «snimanje» situacija na terenu koristeći vodeotehniku.

Materijal obrađen u radu nije samo taoretsko razmatranje već se zasniva velikim delom i na praktičnim rezultatima.

Literatura iz oblasti rukometa kod nas i u svetu zadnjih godina je dosta napredovala, odnosno dosta je napisano. Međutim ukoliko se i piše o rukometnom sportu, nije se detaljno analizirala i pojedinačna igra i uvežbavanje igrača za određenu funkciju, u našem slučaju «kružnog napadača». Većina priručnika i tekstova koji su od naših i stranih stručnjaka objavljeni, samo malo ili delimično objašnjavaju igru igrača na liniji od 6 metara.

### **Uloga kružnog napadača**

«Kružni napadač» - pivotmen je igrač, koji po svojoj funkciji označava završnog igrača u napadu. Funkcija pivotmena je da završi kombinaciju u napadu šutem lopte na gol.

Kružni napadač je igrač ekipe koji je najčešće kontaktu sa protivničkim igračima. Nalazi se između igrača protivničke odbrane, sa svojim kretanjem,

postavljanjem i blokiranjem, omogućava lakši napad svojih igrača prema protivničkom голу. Sa pravovremenim otkrivanjem i saradnjom sa spoljnim igračima, predstavlja najveću opasnost na protivnički gol.

Glavni akcenat u radu sa kružnim napadačem, mora se dati na hvatanju isključivo loših lopti i šut na gol iz mnogo teških pozicija.

Kružni napadač mora da bude brz, hrabar, sa dobrim refleksima, jak i neustrašiv.

Najveći dio svoje igre u napadu kružni napadač provodi ledima okrenut prema голу, a licem prema svojim saigračima i gotovo je celo vreme izložen protivničkim obrambenim igračima. Tehnika kružnog napadaca je specifična jer nema česti dodir s loptom, a kad mu je upućena od strane saigrača apsolutno kvalitetno ju mora hvatati dvema rukama (kratkim ili dugom amortizacijom), tako da je pod čvrstom kontrolom i da mu ju obrambeni igrači ne mogu oduzeti.

Igracko je mjesto kružnog napadaca (pivota) najspecifičnije, ali i najteže za igranje.

Igra se kružnog napadaca na razne obrambene formacije sastoji u pronalaganju i stvaranju prostora u zoni sa zadatkom pripreme uslova koje će realizovati sam ili na osnovu blokada, ekrana i sl. neko od njegovih saigrača. Kružni napadač mora savladati specifične Te-Ta elemente sa i bez lopte kako bi uspešno mogao rešavati razne i složene zadatke. Igra na poziciji kružnog napadaca vrlo je teška jer direktan kontakt s protivnikom na malom prostoru traži maksimalnu snagu, brzinu, okretnost, preciznost i timing a sve u cilju izbora povoljne pozicije za realizaciju. U toku igre kružni napadač ima loptu u posedu najmanje od svih igrača u fazi napada pa mu je osnovni oblik igre - igra bez lopte.

### **Tehnika i taktika pivotmena-kružnog napadača**

Ako analiziramo tehniku i taktiku naših kružnih napadača, onda one spadaju u sami svetski vrh. U ranijem periodu igre sedamdesetih i osamdesetih godina naši pivotmeni zaostajali su u nekim elementima igre pivotmena iza igre pivotmena drugih zemalja. Naročito se radilo o kretanju igrača bez lopte. Uspešno kretanje po igralištu zavisilo je od dobrog rada nogu što je kod naših igrača u to vreme bila slabost.

#### **Najvažniji TE-TA elementi od kojih zavisi uspešnost igre kružnog:**

Hvatanje lopte dvema rukama

Hvatanje teških lopti

Hvatanje visokih lopti

Hvatanje niskih lopti

Hvatanje lopte jednom rukom  
Insceniranje sedmerca-penala  
Prizemljenje upijačem  
Prizemljenje rolanjem  
Prizemljenje povaljkom preko ramena  
Prizemljenje do skleka  
Utrčavanje  
Otkrivanje  
Držanje lopte jednom rukom uz pomoc druge ruke  
Držanje lopte s dvema rukama  
Držanje lopte jednom rukom nathvatom  
Maksimalni sunožni odraz  
Maksimalna brzina kretanja  
Finta naglim zaustavljanjem i ponovnim prelazom u kretanje  
Pobiranje lopte jednom rukom uz pomoć druge ruke  
Pobiranje lopte jednom rukom

### **Osnovni položaj i promena stava**

Osnovni stav ili položaj „pivotmena“ je karakterističan u rukometu. Igrač na liniji je leđima ili bokom okrenut ka protivničkom голу. Gotovo sva kretanja pivotmena potiču iz tih položaja.

Osnovni stav bi se opisao ovako: Trup je u blagom pretklonu, srednji raskoračni stav, noge su blago povijene u zglobovima kuka, kolenima i stopala. Ruke su u predručenju sa laganom fleksijom u laktu, a prsti obe ruke otvoreni spremni za prijem lopte.

Kružni napadač se stalno nalazi u stavu stalne priprevnosti uvek spreman na pritisak odbranbenih igrača.

Položaj pivotmena u rukometu i promene položaja, dečavaju se u prostoru od linije vratarevog prostora (linija 6metara) ka devetercu u dubinu do 3 metra, a u širinu čak do krilnih odbranbenih igrača.

Položaj kružnog napadača možemo razlikovati prema zadatku koji treba da se izvrši.

- a) Položaj između dva odbranbena igrača u slučaju odbranbenog sistema 6 : 0 zato što je odbrana zgusnuta.
- b) Položaj pivotmena kod blokiranja
- c) Bočni položaj sa leve ili desne strane odbranbenog igrača kada ima zadatak da štiti ruku kojom šutira ili pravi zagrađivanje odbranbenog igrača da bi slobodnom rukom primio loptu.

## **Oslobađanje bez lopte**

Oslobađanje kružnog napadača u fazi napada predstavlja jednu od najtežih radnji, jer je prostor u kome se kreće, to je protivnička odbrana koja pokušava da mu omete slobodno kretanje.

Ukoliko je pivotmen pokretljiviji, to su veći izgledi izvođenja uspešnih akcija u fazi napada. Pivotmen se mora stalno kretati, kako bi primorao odbranu na stalnu pripravnost, ne dozvolivši joj da miruje. Sve promene smera kretanja i uticaj na izvođenje akcija napada moraju se stalno pojedinačno element po element temeljito uvežbavati i stalno ponavljati.

Pivotmen pre izvođenja šuta na gol mora znati brzo da prenosi težinu nazad, pomoću okreta (pivot okret) i doći u poziciju za šut. Koraci moraju biti kratki i veoma brzi. Naravno važna je orijentacija i sposobnost da oceni situaciju i položaj odbranbenih igrača.

Oslobađanje kružnog napadača bez lopte možemo podeliti na:

- individualno-samostalno
- oslobađanje pomoću saigrača.

Za individualno oslobađanje pivotmen mora koristiti fintu. Ona je neizbežan elemenat svih igrača u rukometu pa i pivotmena. Pivotmen mora mora iznalažiti i menjati i što više ih situaciono trenirati kako bi kao ih odbranbeni igrač u toku igre nebi mogao da ih zna, koji će se naći primeniti.

Oslobađanje pomoću saigrača se zasniva na blokadama odbranbenog igrača drugim kružnim napadačem ili drugim saigračem.

## **Oslobađanje sa loptom**

Oslobađanje sa loptom daleko je teže. U situaciji kada je kružni napadač sa loptom u rukama, onda odbranbeni igrači sa velikom pažnjom ga čuvaju da mu ne bi dozvolili izvođenje akcije koju je naumio. Pivotmen mora iskoristiti i najmanju nepažnju odbranbenih igrača i brzo reagovati kroz promenu pravca kretanja da li kroz neku fintu, kako bi došao u situaciju pozicije za šut na gol. Kružni napadač veoma retko koristi udarac u zemlju loptom ili vođenje jer akcija mora biti brzo izvedena i nema vremena za takve mogućnosti.

Da bi došao u povoljnu poziciju za prijem lopte kružni se napadac mora otkrivati i nakon hvatanja lopte dvema rukama (u posljednje vreme i jednom) mora se okrenuti prema голу (ako ne izvodi šraubu) da bi video položaj golmana i uputio loptu u nebranjeni deo gola..

Oslobađanje kružnog napadača sa loptom sa ciljem stvaranja situacije za šut predstavlja najbrži momenat napada.

Finte okretom s loptom kod kružnog napadaca su uobicajeni Te-Ta elementi koji se ponavljaju gotovo u svakom napadu kad kružni napadac dođe u posed lopte ispred linije golmanovog prostora kad izbaci iz težišta obrambenog igrača fintom u jednu a okretom i udarcem u drugu stranu.

### **Bacanje lopte na gol (šut na gol)**

S obzirom na sve veće potrebe rukometne igre vrši se stroga selekcija kružnih napadača

Gledajući na visinu gdje su vrhunski kružni napadaci (Šepkin, Torgovanov, Wislander, Kljaic, Jovic Nikolić, Škrbić) u proseku visoki preko 200cm. Nema sumnje da kružni napadač svoje akcije završava udarcem sa svih pozicija ispred linije golmanovog prostora. Da bi bio efikasan zavisi s koje pozicije izvodi udarac, mora znati veliki broj različitih načina izvođenja udaraca. Veliki broj bacanja prema protivničkom голу upućuje kad ga ometaju jedan ili čak dva obrambena igrača. Smatra se da vrhunski kružni napadači moraju znati veoma dobro i efiksno izvoditi skok šut→»polueret«, skok šut-lob udarac, skok šut–suvi list, skok šut–sunožnim odrazom te skok šut–šrauba. Ako se nade na desnoj poziciji napada također mora znati izvesti »eret«.

### **Najčešći upotrebljavni načini bacanja lopte na gol kod pivotmena su:**

Šutiranje u skoku - skok šut »polueret«

Šutiranje u skoku - šut parabolom iznad glave, lob

Šutiranje u skoku - šut lagani u visini glave, suvi list

Šutiranje - šrauba

Šutiranje u skoku - skok šut sunožnim odrazom

Šutiranje u skoku - šut odrazom, otklonom i padom u suprotnu stranu u odnosu na ruku kojom se izvodi bacanje, »eret«

Šutiranje sa tla - okretanje tjela oko uzdužne ose za 180%, šrauba

Šutiranje u skoku - skok šut sa zadržkom

Šutiranje u padu

Šutiranje u skoku - skok šut, odraz suprotnom nogom

Šutiranje prenosom lopte u skoku iznad golmanovog prostora –„cepelin“

Izvođenje udaraca iz skok šuta i skok šuta sa zadržkom, kružni napadač koristi sa svoje igračke pozicije, u polukontri i protivnapadu, gde uz krilne igrače vrlo često završavaju akcije tim načinima šutiranja. U ovim je akcijama maksimalna brzina kretanja izuzetno važna.

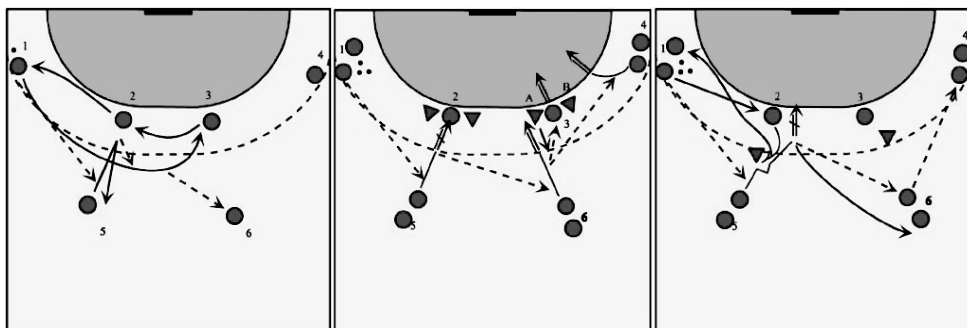
## Važnost primene individualnog treninga kružnog napadača

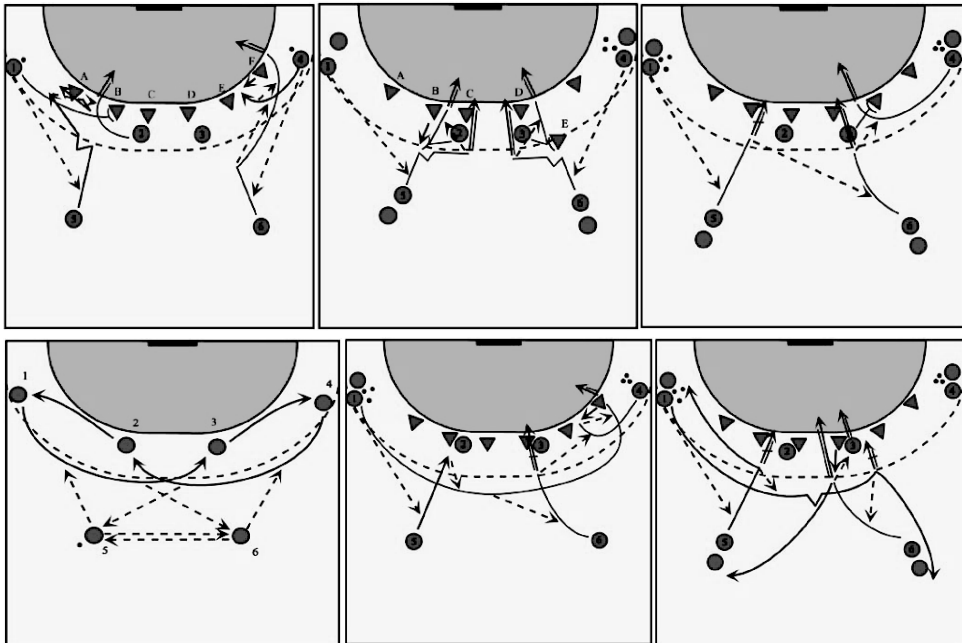
U okviru istraživanja motoričkih sposobnosti kod rukometaša, potvrdilo se da se radi o složenoj strukturi kvantitativnih (snaga, brzina, izdržljivost) i kvalitativnih (koordinacija, fleksibilnost, preciznost) svojstava (Meinel, 1981 prema Milanović 1997).

Najveći deo vremena u treningu pivotmena akcenat sam dao u individualnom radu kako bih unapredio motoričke sposobnosti. Autor u svome radu akcenat daje na individualni rad sa pivotmenom. Veliki broj naučnih istraživanja i naučnih istraživanja govori da je za minimalne uspehe u razvoju motoričkih sposobnosti potrebno između 4 i 8 nedelja (Fleck i Kraemer, 1997.). To je dovoljan razlog da se ovom problemu pristupi ozbiljno i s velikim strpljenjem.

Vrlo je važno odrediti zadatak i cilj treninga. Tom prilikom potrebno je akcenat dati na dva osnovna kriterijuma. Jedan od njih je inicijalno (početno) stanje motoričkog statusa rukometaša i stepen razvijenosti onih sposobnosti za koje nauka tvrdi da imaju visoki stepen urođenosti. Drugi kriterij se nadovezuje na prvi, a govori o učešću pojedinih sposobnosti u odnosu na uspeh u rukometu. Razumljivo da će način razmatranja ovih kriterija zavisi i o starosti sportiste, ciklusu sportske pripreme, konkretnom sportu, dugoročnim sportskim ciljevima konkretne sportske sredine te o znanju sportskih stručnjaka i njihovoj nameri realizacije kvalitetnih, dugoročno planiranih trenažnih procesa. Ipak, uspeh ovakvih programa u najvećoj će meri zavisi o spremnosti sportiste na dodatni rad i fizičke napore.

## Izbor vežbi i varijanti u treningu kružnog napadača





### Zaključak:

Veliki je broj razloga koji rukometaše upućuju na individualni dopunski trening. Velika sportska konkurencija, nedostatak kvalitetnog trenažnog vremena, produženje sportske karijere, prevencija i rehabilitacija povreda te drugi razlozi, dovoljno motivišu sportistu za realizaciju dopunskog broja trenažnih časova.

U radu sa 20 mladih rukometaša Rukometnog kluba Novi Pazar, individualni dopunski trening odvijao se usklađeno sa osnovnim zakonitostima i principima trenažnog rada. Ovakav način rada uvek je mora biti uklopljen u program sportske pripreme, a najvažniji uslov za to je saradnja trenera koji izvode trening s stručnim timom koji realizira osnovni trenažni program.

U radu sam dao akcenat na realizaciji tehničko taktičkim elementa pivotmena kao i na veliki broj vežbi i varijanti koje se mogu primeniti na utakmici.

### Literatura:

1. Arslanagic, A. (1997). Rukomet prirucnik za trenere, vratare i igrace. Cakovec: Zrinski.
2. Brcic, B., N. Viskic Štalec, Ž. Jaklinovic-Fressl (1997). Analiza pogrešaka u rukometnoj igri. U: Zbornik tema XXI.seminara trenera, Rukometni savez Hrvatske, Pula.

3. Malic, Z. (2000) Rukomet – pogled s klupe. Kustoš, Zagreb.
4. Pavlin, K. (1979). Tehnika rukometne igre. Zagreb: Fakultet za fizicku kulturu.
5. Tomljanovic, V., Z. Malic (1982). Rukomet -teorija i praksa. Zagreb: Sportska tribina.
6. Šimenc, Z., D. Vuleta, B. Zelanto, S. Jerkovic, M. Blaškovic (1996). Analiza efikasnosti igre u rukometu. U: Zbornik radova III Konferencije o sportu Alpe-Jadran “Dijagnostika u sportu”. Rovinj, 136-140.
7. Šimenc, Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998). Osnove taktike rukometne igre. Zagreb: Fakultet za fizicku kulturu Sveucilišta u Zagrebu.
8. Vuleta, D. (1984). Primjena vježbi brzine, koordinacije, kinesteticke osjetljivosti, baratanje s loptom, te situacijskih vježbi u metodici obucavanja kružnih napadaca. U: Zbornik radova IX. seminara trenera Rukometnog saveza Hrvatske, Umag.
9. Vuleta, D. (1986). Metodika obucavanja i trening kružnih napadaca. Bilten 1/86, Škofja Loka: Rokometna zveza Slovenije, str. 42-54.
10. Vuleta, D., Z. Šimenc (1989). Analiza nekaterih kazalcev ucinkovitosti igre mladinske
11. Vuleta, D., Z. Šimenc (1990). Tehnicko-takticki trening za igru sa jednim kružnim napadacom. U: Zbornik tema XV. seminar trenera Rukometnog saveza Hrvatske, Pula.
12. Vuleta, D., Z. Šimenc (1988). Pomen in vloga krožnoga napadalca na zonsko obrambo 6:0. Bilten 1/88, Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije, 9-24.

### *CHOICE OF PRACTISES AND VARIANTS IN TRAINING OF A CIRCULAR ATTACKER*

#### *Summary*

*One of most important functions in handball is play of a circular player of pivot man. Data used for this work are partially from my own practical work, then, using of domestic and foreign experts' literature as well as consultations with famous domestic and foreign top handball players and coaches.*

*Major part I have taken from my personal experience as an active player but in recent time as a coach as well.*

*The matter treated in this work is not only a theoretical consideration but is also based mostly upon some practical results.*

*Handball related literature domestic and forein has advanced in a great way, meaning that many books relating this matter have been written in recent years. But although some books aboutn hadnball practise have been written, none of them have analyzed individual play and training of a player for a certain task , in our case a „circular attack“*

*Many handbooks and texts published by our or foreign experts explain only partially the play of a player at the line of 6 meters.*

**Key words:** *circular attacker, tactics, techniques, falls, blockades, power, speed, shot, handball*