



OSNOVNE KARAKTERISTIKE RUKOMETNE ŠKOLE VUČIČI



SPORTSKI ODGOJ

- pozitivni elementi bavljenja sportom : zdravlje, odgovornost, motivacija
- osnove psihofizičkog razvoja djeteta
- razvoj natjecateljskog duha i težnje za uspjehom
- osnovne karakteristike individualnog razvoja djeteta
- elementarni bazični individualni sportovi : atletika, gimnastika, badminton (tenis)
- elementarni bazični borilački sportovi : judo, hrvanje
- elementarne bazične kolektivne igre : štafete, graničar
- elementarni bazični kolektivni sportovi : nogomet, košarka, odbojka, rukomet

PSIHOLOŠKO - SOCIJALIZACIJSKI ODGOJ

- steći naviku da nijedan sportski cilj nije nemoguće ostvariti
- steći uvid da je prijateljstvo najvažnija osobina kolektivnih sportova
- steći naviku sportskog primanja poraza i sportskog ponašanja na terenu i van njega
- steći naviku stalnog dokazivanja i nadogradnje u svakom pogledu
- prihvatiti sport kao odgoj za prilagodbu normalnom svakodnevnom životu

TEORIJSKA PRIPREMA

- osnove kolektivnog sporta : socijalizacija, tolerancija, pripadnost grupi
- osnove elementarnih rukometnih zadataka i elemenata igre
- osnove ključnih elemenata rukometnih pravila
- upoznavanje s osnovnim zadacima igrača na svakoj pojedinoj poziciji
- upoznavanje s elementarnim pravilima igre na svakoj pojedinoj poziciji
- osnovni stavovi vratara : - osnovna tehnika odnoženja
- osnovna tehnika otvaranja i postavljanja prema određenoj poziciji šuta
- osnove tehnike dodavanja lopte : - u kretanju i iz mjesta
- sa zemlje i iz skoka
- osnove tehnike fintiranja
- osnovne tehnike šutiranja na gol sa svih pozicija

FIZIČKA PRIPREMA

- uvodna tjelesna priprema
- vježbe za razvoj koordinacije
- vježbe za razvoj brzine
- vježbe za razvoj brzine neuromišićne reakcije na vizualni podražaj
- vježbe za razvoj gipkosti
- vježbe za razvoj agilnosti
- vježbe za razvoj prostorne snalažljivosti
- vježbe za razvoj specifične gipkosti
- vježbe za razvoj skočnosti
- vježbe za stimuliranje aerobnih procesa



OSNOVNE KARAKTERISTIKE RUKOMETNE ŠKOLE VUČIČI



TEHNIČKA PRIPREMA

- škola pravilnog trčanja
- niski, poluvisoki i visoki pravocrtni i bočni skip
- sprint trčanje
- bočno trčanje
- bočno trčanje s naizmjeničnim prebacivanjem noge ispred noge ...
- kretanje, zaustavljanje i promjena pravca kretanja na različite načine bez lopte
- situacijsko kretanje po pojedinim pozicijama
- bočno kretanje

- skokovi s noge na nogu
- skokovi s iste noge
- skokovi udalj (krila)
- skokovi u vis (vanjski)

- prizemljenja sa i bez rotacije

- držanje lopte: vježbe vezane uz pravilno držanje lopte u ruci (u rukama) ...
- vođenje lopte u mjestu i u kretanju
- pravilno dodavanje : - s dvije ruke iza glave
 - s dvije ruke s prsa (košarkaško dodavanje)
 - s dvije ruke iz raznih otklona trupa
 - s dvije ruke preko glave
 - s dvije ruke iza leđa
 - boljom rukom sa zemlje
 - boljom rukom iz skoka,
 - lošijom rukom sa zemlje
 - lošijom rukom iz skoka
 - boljom rukom sa padom (i rotacijom)
- pravilno dodavanje lopte u kretanju: vježbe u parovima, trojkama i četvorkama
- pravilno hvatanje lopte: rukometna donja i gornja "košarica"

TAKTIČKA PRIPREMA

- poštivanje osnovnog principa postavljanja
- taktika u pasivnoj i aktivnoj fazi igre (zauzimanje odgovarajuće pozicije)
- fintiranja : promjene pravca kretanja, veslanje, okreti, lažni šutevi
- napadačka kretanja : zabadanja, križanja, odvlačenja, povratne lopte, blokade i deblokade
- obrambena kretanja : izlasci, prekidi, kontakti, bočna, dubinska i trokut kretanja, presing

TEHNIČKO - TAKTIČKA PRIPREMA

- poštivanje osnovnog principa igranja osnovnih obrana: presing i 6:0
- osnovna kretanja izvedenih obrana : 5-1 , 5+1 , 3-2-1 , 4-2 , 3-3
- suradnja 2 ili više igrača u fazi napada
- osnovni principi igranja protiv svake od pojedinih obrana
- osnovni principi kolektivnog protunapada