

***ТЕХНИЧКО – ТАКТИЧКА  
ПРИПРЕМА ГОЛМАНА У  
РУКОМЕТУ***

# ТЕХНИЧКА ПРИПРЕМА ГОЛМАНА У РУКОМЕТУ

Успешне одбране голмана заснивају се на високом нивоу психофизичких способности ( брзини нервно – мишићне реакције, скочности, гipкости, координацији, издржљивости ,...)

*Технику игре голмана чине :*

- кретања ,
- постављања ,
- хватања лопте ,
- падови и бацања ,
- одбијање лопте после шутева ,
- финтирања ( варке ) ,
- вођење лопте и предаја лопте у игри ( почетак напада )

*Технику голмана делимо на :*

- кретање без лопте
- кретање са лоптом



**У кретања без лопте спадају :**

- бочна кретања ( лево и десно ) ,
- ходање и трчање ,
- кретање напред и назад ,
- скокови ( суножно и одразом једне ноге ) .



**У кретања или део технике са лоптом убрајамо :**

- одбрана ” ниских, полувисоких и високих ” лопти ,
- одбрана истрчавањем ” лепезом ” ,
- одбрана са крила ,
- одбрана седмерца ,
- спречавање контранапада ” пресецањем ” лопте .



## Основни став

Добар основни став обезбеђује брза и успешна кретања у свим правцима.



Голман у основном ставу тежину тела подједнако распоређује на обе ноге, и то више на предњи део стопала. Ноге су у основном ставу паралелне и раширене за ширину кукова и благо савијене у коленима. Горњи део тела ( труп ) је благо повијен у зглобу кука, а руке су раширене, тако да су лактови у висини рамена, подлактица и надлактица су под углом од  $90^\circ$ . Шаке са раширеним прстима су усмерене према играчу који поседује лопту. Основни став треба да обезбеди оптимални положај из кога се може најбрже и најефикасније реаговати на промењене услове игре.

Кретање се обавља бочним, доножним кретањем у једну или другу страну. При кретању голман стално прати пут лопте и, ради оријентације, чим дође до стативе гола исту опипава ближом руком. С обзиром на кретање по полукругу, када се нађе на средини гола удаљен је од линије гола 50 - 80 цм.

Све ниске и полувисоке лопте голман брани без одраза док високе лопте, посебно ако је нижег раста, уз примену скока.

Своју улогу у организацији напада голман остварује ако на време, а по потреби брзо убаци лопту у игру, играчу који је у најбољој позицији да би се организовао брзи напад ( контранапад ). У циљу успешног спровођења контранапада, голман треба да зна прецизно да додаје лопту, посебно на већу удаљеност ( 20 – 30 м ).





# ОДБРАНА НИСКИХ ЛОПТИ

Све лопте које су упућене ка голу до висине колена убрајају се у тзв. **"ниске"** лопте.



Голман, који најчешће у акцију полази из основног става, најкраћим путем прави искорак у страну и пренесе тежину на искорачену ногу. Ногу којом је искорачио и ногу коју привлачи поставља тако да унутрашње делове стопала окреће према лопти коју треба зауставити. Стопала међусобно заклапају угао око  $90^\circ$ . На тај начин не само да се стопалима повећава површина за одбрану, него се оваквим ставом та површина увећава и у пределу подколеница. Истовремено док се на овај начин постављају ноге, горњи део тела врши отклон у страну ноге која обавља искорак. Рукама се додирује тло код стопала или врхова патица, тако да све ово ствара доста велики и сигуран одбрамбени бедем.

Ниске лопте се мање успешно бране, а у основи овога налазе углавном два разлога :

- проблем перманентног преношења тежине тела с ноге на ногу и у вези с тим проблем сталног одржавања равнотеже тела ,
- брзина нервно – мишићне реакције ногу је спорија од брзине руку, а такође и координација покрета и осећај времена и простора.



# ОДБРАНА НИСКИХ ЛОПТИ





# ОДБРАНА ПОЛУВИСОКИХ ЛОПТИ

Све лопте упућене са позиција спољних играча и са линије голманског простора ( са позиције кружног нападача ), спадају у групу полувисоких лопти, бране се уз примену, углавном, три класичне технике :



1. Из основног става, са једним или два корака одножењем голман долази на правац кретања лопте, тако да лопта удари у руку или ногу која је у одножењу. Зависно од висине лета лопте и антропометријских вредности голмана долазак у одбрамбену позицију може да буде уз коришћење одраза или без њега. И у овом случају према лопти се окреће већа површина руке или ноге ( длан и шири део подлактице и унутрашњи део ноге ).

2. Из основног става, ако за то има времена, постави се тело на правац упућене лопте. Руке и ноге ” отворити ” према лопти ( обезбедити максималну површину одбране ). Руке су поред тела и ногу ( у приручењу ). Ова техника одбране примењује се када је упућена лопта ближе голману па може да на време дође у одбрамбену позицију. Овакав начин одбране је ефикаснији, јер постоји могућност да лопта удари голмана у тело или главу, а не само у ноге или руке, као што је случај код примене предходне технике.



3. У случају када лопта није тако снажна и када је предпоставио и добро проценио да ће бити упућена у одређену зону, голман се пре испуштања лопте постави, а одбрану обавља рукама које су састављене и налазе се испред тела. На овај начин голман зауставља лопту ” штоповањем ” и евентуално одбијање у поље или ван игралишта, ( у зависности од висине кретања лопте, снаге, брзине и прецизности лопте, сл. ).





# ОДБРАНА ПОЛУВИСОКИХ ЛОПТИ С КРИЛА

У фази припреме за одбрану лопти с крила голман и у овом случају заузима основни став. Поставља се 15 – 20 цм од стативе, а тежина тела је на ноzi која је ближа стативи. С обзиром да је

” даља ” нога слободна, она клизи по тлу и брани супротни угао гола, ако је лопта упућена по земљи. Међутим, уколико лопта иде полувисоко у супротни угао гола, голман

отклоном, пратећи руку играча, дизањем ноге у висину лопте и пуштањем руке настоји да заустави лопту. И у овом случају неопходно је према лопти усмерити унутрашњи део ноге и руке са отвореном шаком.

Уколико је лопта упућена у супротни горњи угао, у начелу треба да се зауставља обема рукама које су

спојене и с раширеним прстима.





***ОДБРАНА СА КРИЛА :  
ОСТАВЉАЊЕ ” БЛИЖЕ ” СТАТИВЕ, НИСКА  
ЛОПТА - НОГОМ***





***ОДБРАНА СА КРИЛА :  
ОСТАВЉАЊЕ ” БЛИЖЕ ” СТАТИВЕ, НИСКА  
ЛОПТА – НОГОМ И РУКОМ***





***ОДБРАНА СА КРИЛА :  
ОСТАВЉАЊЕ ” БЛИЖЕ ” СТАТИВЕ,  
ПОЛУВИСОКА ЛОПТА – НОГОМ И РУКОМ***





***ОДБРАНА СА КРИЛА :  
ОСТАВЉАЊЕ ” БЛИЖЕ ” СТАТИВЕ,  
ВИСОКЕ ЛОПТЕ***





# ***ОДБРАНА СА КРИЛА : ” СТАЈНА ” НОГА***





# ***ОДБРАНА СА КРИЛА : ” ДРЖАЊЕ ЛИНИЈЕ ” НИСКЕ ЛОПТЕ***



# ***ОДБРАНА СА КРИЛА : ” ДРЖАЊЕ ЛИНИЈЕ ” ВИСОКЕ ЛОПТЕ***





# ОДБРАНА ВИСОКИХ ЛОПТИ

Све лопте које иду у висини главе и више спадају у групу високих лопти.



Према неким прорачунима у току утакмице према голу се упути 50% лопти које сврставамо у групу високих лопти. Овакве лопте, упућене у горње делове гола, најтеже је одбранити.

Високе лопте упућене са позиције спољних нападача бране се на један, а са линије голмановог простора ( 6 м ) на други начин.

Лопта упућена споља у начелу брани се тако што голман направи искорак према лопти, а руке састави ( палчеве привуче шакама ) и настоји да длановима заустави лопту. Међутим, лопту упућену високо са линије голмановог простора обично настоји да заустави једном руком. Основни разлог што се примењује овакав начин одбране лежи у томе што је лопта упућена са краћег растојања и голман није у стању да благовремено постави обе руке на правац кретања лопте.

## ОДБРАНА ВИСОКЕ ЛОПТЕ





# ОДБРАНА ” ЛЕПЕЗОМ ”



Одбрана лопте ” лепезом ” је техника која можда више од осталих елемената карактерише савремени начин одбране. Највећи успех у одбрани лопти које играч упути из непосредне близине постиже се применом ” лепезе ”. Ову одбрану можемо видети углавном када играч иде сам према голу, када ускоком упућује лопту, након шута падом са 6 м и при извођењу казненог ударца ( 7 м ).

Основне карактеристике ове технике састоје се у следећем : голман непрекидно прати кретање играча, лопту такође има стално у видном пољу. Непосредно пред испуштање лопте од стране противничког играча, голман се одражава и максимално се ” отвара ”, ширењем руку и ногу. На овај начин, пошто одразом према играчу који шутира и отварањем смањује угао, а повећава површину коју брани, голман насумице покушава да одбрани гол.

Треба разликовати ” високу лепезу ” и ” полулепезу ”. Коју ће лепезу голман применити зависи од места где је лопта упућена као и од њене висине.

Спречавање поготка на овај начин је доста атрактивно и стално стимулише комплетну екипу на већи степен залагања.





# ***ОДБРАНА СА ПОЗИЦИЈЕ ПИВОТМЕНА : СПУШТАЊЕ ИЗ ВИСОКОГ СТАВА***



# ***ОДБРАНА СА ПОЗИЦИЈЕ ПИВОТМЕНА : ДИЗАЊЕ ИЗ НИСОКОГ СТАВА***





# ***ОДБРАНА СА ПОЗИЦИЈЕ ПИВОТМЕНА : ” СТАЈНА НОГА ”***



# **ОДБРАНА СЕДМЕРЦА**

Савремена припрема голмана не може да се замисли без посебних вежби за одбрану седмерца.

При одбрани овог казненог ударца у основи се примењују две технике :

- **техника скраћеног угла**
- **одбрана са линије гола .**

Коју ће технику одабрати голман зависи од :

- антропометријских карактеристика и техничко – тактичких способности голмана ,
- од техничко – тактичких способности играча који изводи казнени ударац ,
- тренутног резултата .



## ОДБРАНА СКРАЋЕНОГ УГЛА ОДБРАНА СА ГОЛ ЛИНИЈЕ



# ТИПОВИ ГОЛМАНА У РУКОМЕТУ

Постоји више подела али је најприхватљивија подела која типове голмана дели на :

- *Класични,*
- *Савремени,*
- *Комбиновани.*

У односу на физичку конституцију, која је једна од главних компонената селекције голмана можемо поделити у 4 групе :

- Од 175-180 цм - ниски растом
- Од 180 - 185 цм - средње високи
- Од 185 - 190 цм - високи
- Изнад 190 цм - изузетно високи.