

# MINI RUKOMET

Dr Milan Petronijević, ass.

EHF, IHF predavač

FSFV, Beograd



# Istorija RUKOMETA



- 1897. **Jens Nikolaj Ernst**, prof. fiz. Vasp (Nyborg, DEN)
- 1898. **prof. Holger Nielsen** (DEN) predstavio novu igru

## HAANDBOLD

- igra na 2 gola sa dosta trčanja,  
14 igrača, podeljenih u 2 ekipe (6+1)
- 1906. **prva PRAVILA** – prof. Nielsen
  - igralište 45x30m, golmanov prostor 5x7m, gol 3x2m, 7 igrača po timu





# Istorija RUKOMETA



- 1917. - FELD HANDBALL (GER) – veliki rukomet
- 1919. – rukomet u sali (SWE)
- 1928. – IAHF
- 1938. - 1<sup>ST</sup> World ch. – Dvoranski rukomet
- 1946. – IHF
- 1972. – OG – indoor Hand
- 2016. – IHF: 204 member fed., 19 mil players, 795.000 clubs



# RUKOMET danas



## RECORD-BREAKING EHF EURO 2016



**1.65 billion**  
global TV audience



**400,622**  
spectators

#ehfeuro2016

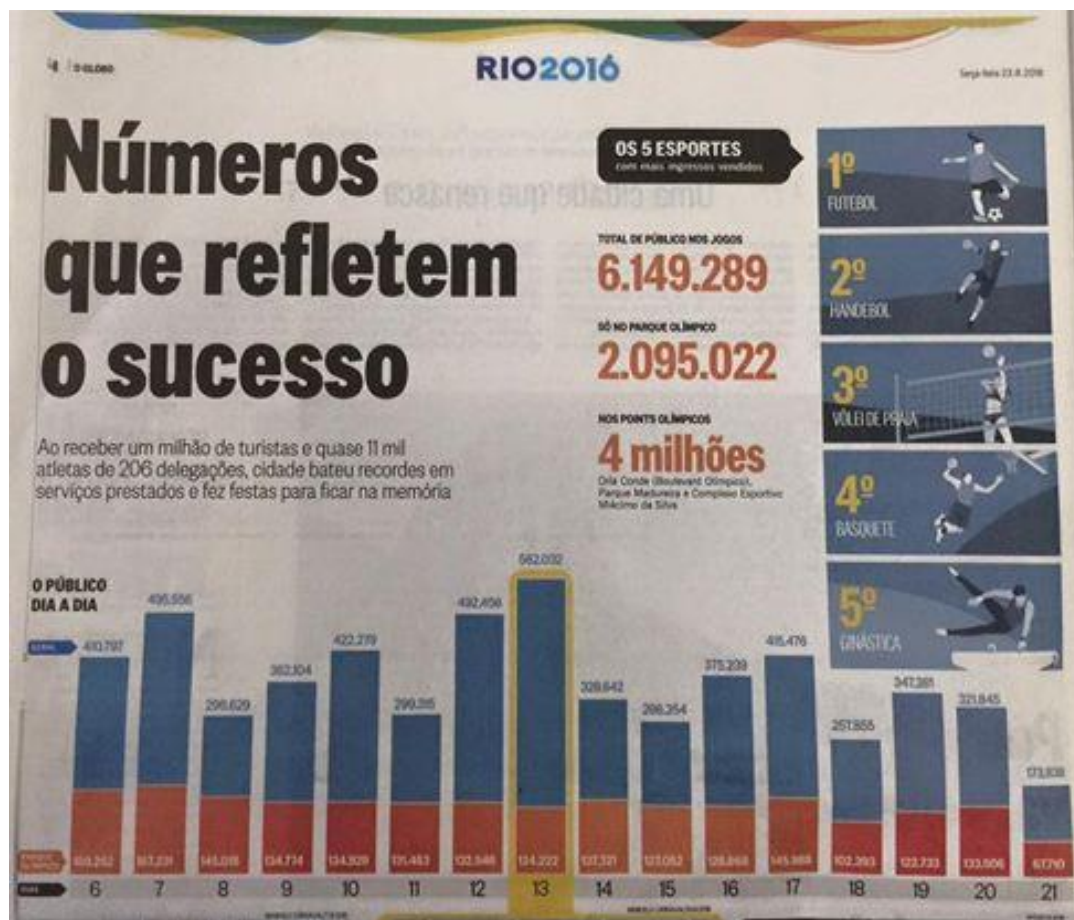
**1 billion**  
impressions



**60 million**  
digital reach



# RUKOMET danas



London 2012 – “Hidden Jam”

Olympic Games in Rio – Handball on 2<sup>nd</sup> place in sales of tickets



# RUKOMET danas



**Olympic Games in Rio – Handball on 2<sup>nd</sup> place in sales of tickets**



# RUKOMET danas



EHF Competence  
by & Network



**Olympic Games in Rio – Handball on 2<sup>nd</sup> place in sales of tickets**



Keep  
It  
Short  
Simple





# Karakteristike RUKOMETA



- Prirodni pokreti
- Dinamična i snažna sportska igra
- Igralište 40x20m
- Gol 3x2m
- 7 igrača (6+1)
- Golmanov prostor (6m)

Moderan rukometaš = Desetbojac



# Forme RUKOMETA



- 1. RUKOMET**
- 2. MINI RUKOMET**
- 3. RUKOMET NA PESKU**
- 4. STREET HANDBALL**
- 5. WHEELCHAIR HANDBALL**
- 6. Baby Hand (3-6 god.)**
- 7. HandFit**



# MINI RUKOMET



“Una palla piccola muove una palla grande  
come il mondo”

Marco Tosi Brandi

“Jedna mala lopte može pokrenuti svet oko nas”



# MINI RUKOMET



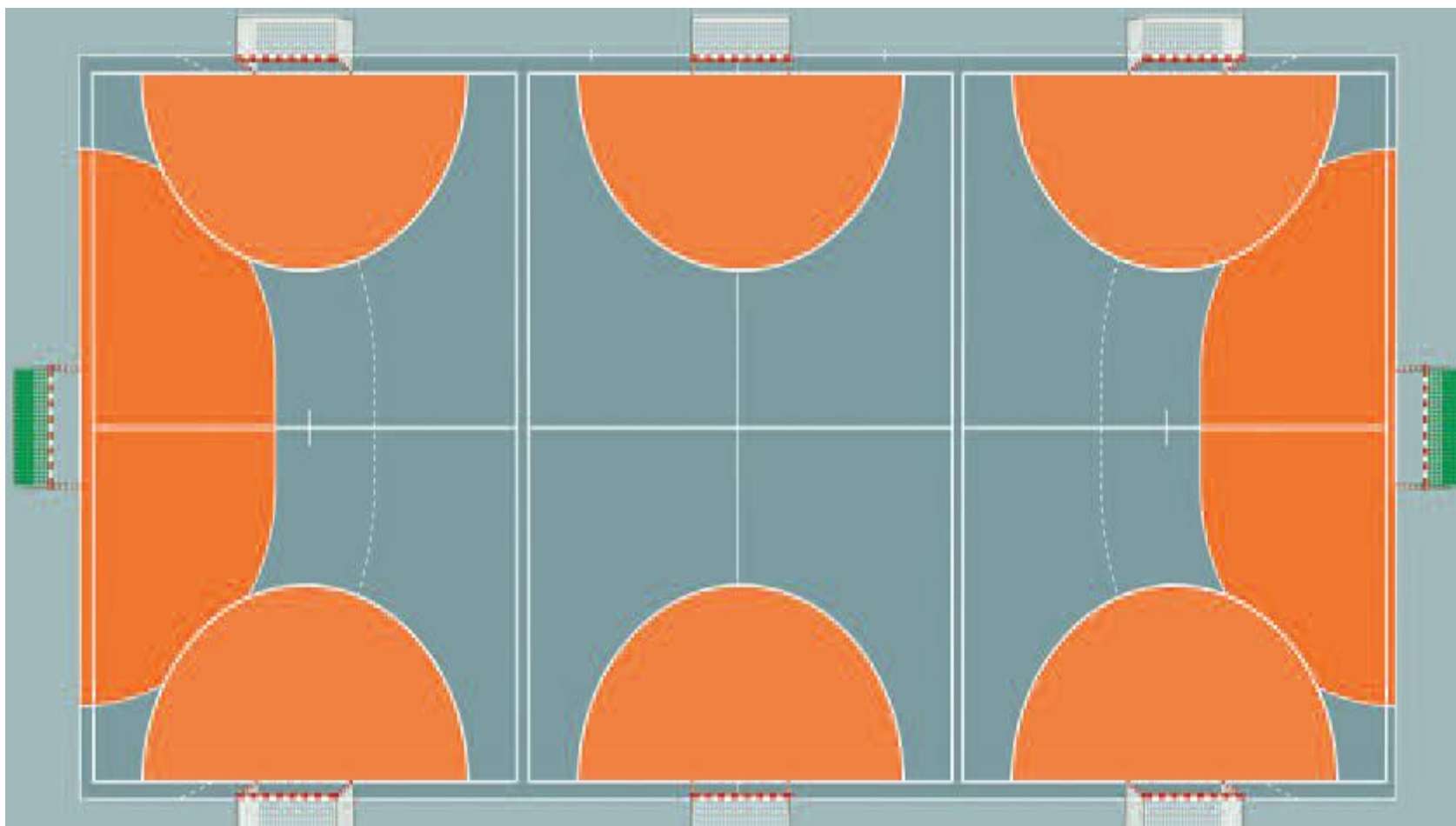
1. Smanjeno igralište (20x15m)
2. Manji broj igrača (4+1)
3. Manji golovi (240x170cm)
4. Manje lopte (size mini ili 0)
5. Manji golmanov prostor (5m)
6. Dečaci, devojčice ili mix ekipe

Za decu od 5 do 11



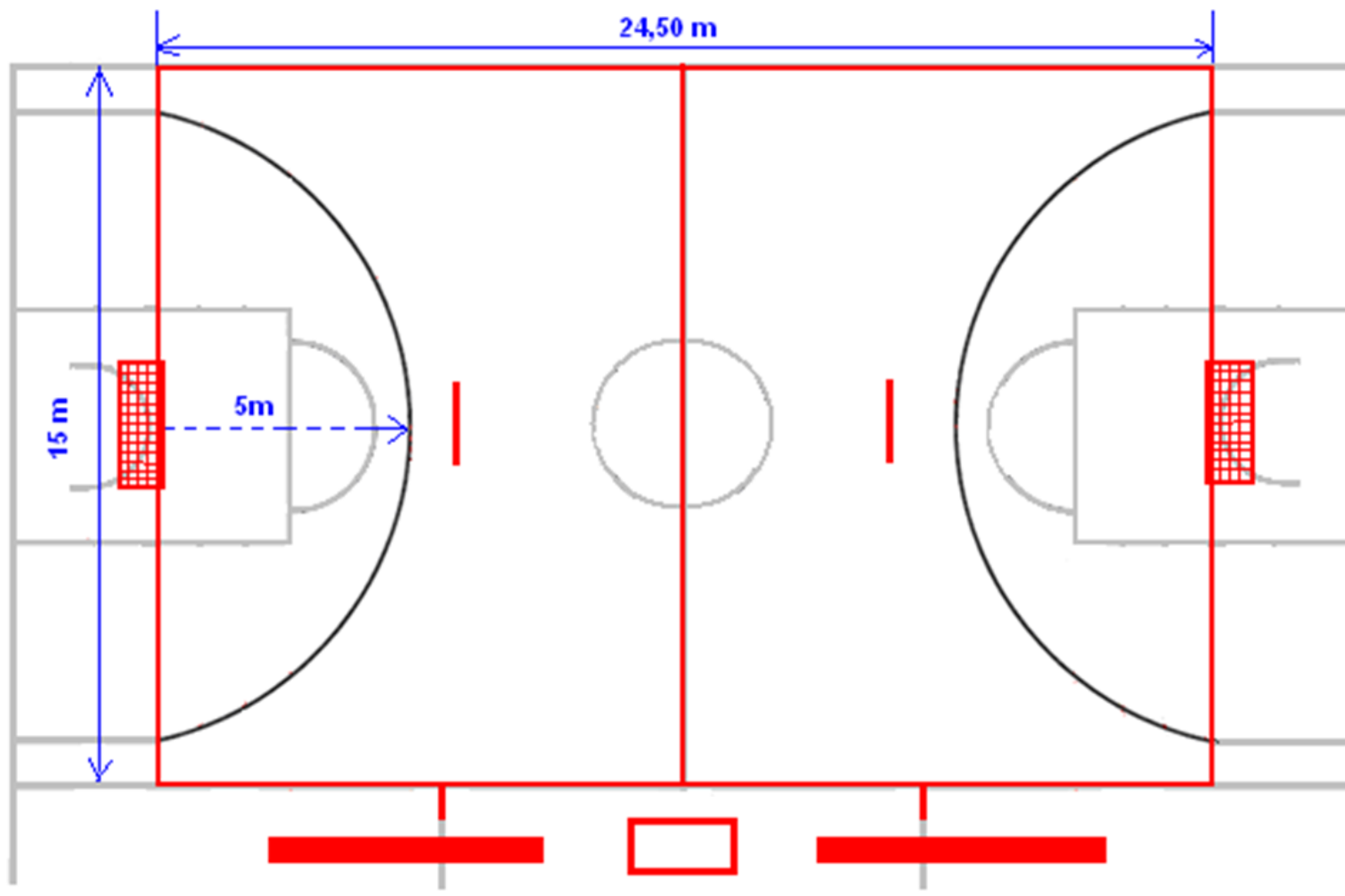


# MINI RUKOMET





# MINI RUKOMET





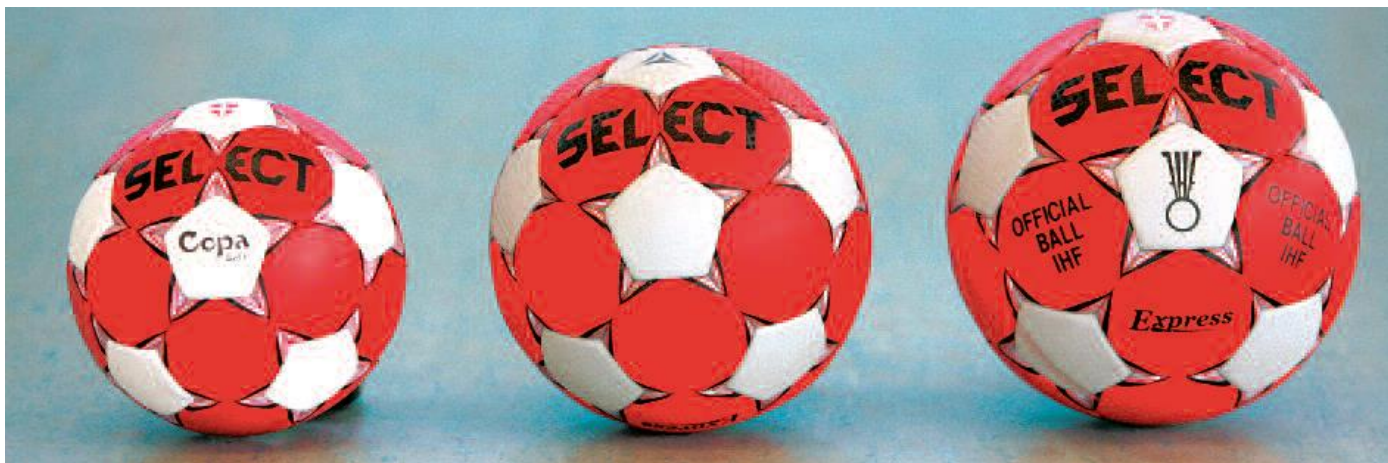
# MINI RUKOMET







# MINI RUKOMET





# MINI RUKOMET



## Zašto?

1. Jednostavna igra i pravila
2. Atraktivna i veoma dinamična aktivnost
3. Jednostavno za primenu u školi
4. Prilagodjena forma rukometa za decu
5. Ostale sportske igre imaju smanjenu formu
6. Veoma dobri rezultati u implementaciji

Kao bazična sportska igra u dečijem dobu



# MINI PRAVILA



## Skraćena verzija

## Šta je dozvoljeno, a šta NIJE

### Opšte informacije

(igralište, polja, igrači, sudije, golovi, lopte, trajanje igre, bacanja, kazne)

### Osnovna pravila (spremni za igru)

# MINI PRAVILA

KAKO SE IGRA

KAKO SE IGRA

## Igrači u napadu

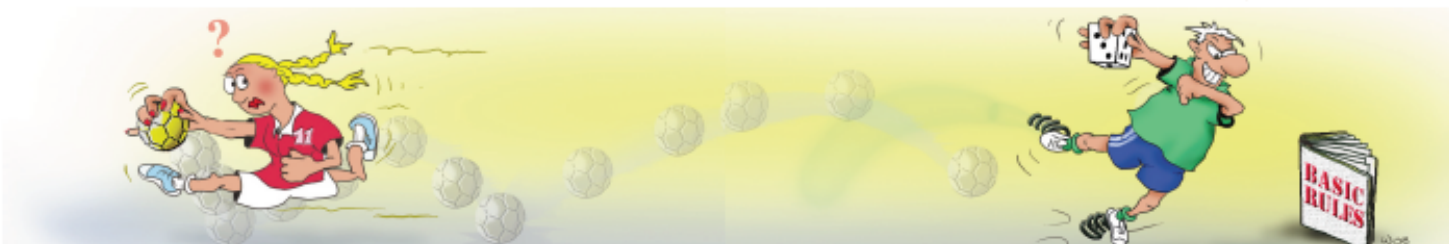
DOZVOLJENO	NIJE DOZVOLJENO	ŠTA SE DOSUDJUJE
Bacanje i hvatanje lopte koristeći šake i ruke	Zaustavljane i šutiranje lopte potkoljenicom i stopalom	Slobodno bacanje za ekipu u odbrani
Dodavanje lopte saigraču	Držanje lopte duže od 3 sekunde	Slobodno bacanje za ekipu u odbrani
Vodjenje lopte jednom rukom i hvatanje lopte nakon toga	Vodjenje lopte, hvatanje i ponovo vodjenje = Nepravilno vodjenje	Slobodno bacanje za ekipu u odbrani
Najviše 3 koraka sa loptom	Napraviti više od 3 koraka sa loptom	Slobodno bacanje za ekipu u odbrani
Kretati se van golmanovog prostora	Ući u golmanov prostor	Golmanovo bacanje
Dirati loptu iznad golmanovog prostora	Dirati loptu koja leži u golmanovom prostoru	Golmanovo bacanje
Prodirati između odbrambenih igrača	Naleteti na odbrambenog igrača = Prekršaj u napdu	Slobodno bacanje za ekipu u odbrani
Dodavati loptu sa ciljem postizanja gola	Držati loptu u posedu bez jasne namere za postizanje gola = Pasivna igra	Slobodno bacanje za ekipu u odbrani

## Igrači u odbrani

DOZVOLJENO	NIJE DOZVOLJENO	ŠTA SE DOSUDJUJE
Blokiranje lopte rukama i šakama	Povlačenje i izbijanje lopte iz ruku napadača	Slobodno bacanje za ekipu u napadu
Ometanje i dodirivanje napadača telom	Hvatane i držanje tela/ dresa, guranje, naletanje i naskakivanje na protivnika	Slobodno bacanje / Progresivno kažnjavanje
Kretanje van golmanovog prostora	Ulazak u golmanov prostor radi sprečavanja situacije za postizanje gola	Sedmerac
Stajati na najmanje 3 metra od izvodjača slobodnog bacanja	Ometanje napadača pri izvodenju slobodnog bacanja	Progresivno kažnjavanje

## Golman

DOZVOLJENO	NIJE DOZVOLJENO	ŠTA SE DOSUDJUJE
Dodirivanje lopte bilo kojim delom tela unutar golmanovog prostora	Ulazak u golmanov prostor sa loptom	Slobodno bacanje za ekipu u napadu
Napuštanje golmanovog prostora bez lopte i kretanje kao igrač u polju	Napuštanje golmanovog prostora sa loptom u rukama	Slobodno bacanje za ekipu u napadu





# MINI PRAVILA

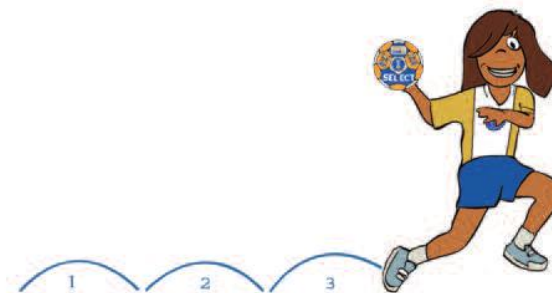


...you are allowed to take one, two or three steps with the ball in your hand and then throw the ball at the goal.

... you are allowed to bounce the ball on the ground as many times as you want.

If you take the ball in both hands...

...you are allowed to pass it to a teammate.





# MINI RUKOMET



## Osnovna filozofija

1. Dati mogućnost deci da se igraju i osete uspeh
2. Odbrana “Čovek na čoveka” - obaveza
3. Podsticanje razvoja individualnih sposobnosti
4. Izbegavanje preuranjene specijalizacije
5. Razvoj osnovnih rukometnih veština
6. Pozitivan pedagoški uticaj
7. Primena načela Fair play-a
8. Rezultat i pobeda – nisu imperativ



# MINI RUKOMET



## PRIMENA RUKOMETNIH PRAVILA

- fleksibilno

- sudije:

nastavnici, treneri, sudije ?

**MINI RUKOMET  
TURNIRI,  
FESTIVALI,  
LIGE i PROMOCIJE**



# MINI RUKOMET



## РУКОМЕТНИ САВЕЗ СРБИЈЕ



### ГЕНЕРАЛНЕ ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА СВЕ МАНИФЕСТАЦИЈЕ МИНИ РУКОМЕТА ПОД ПОКРОВИТЕЉСТВОМ РУКОМЕТНОГ САВЕЗА СРБИЈЕ ЗА СЕЗОНУ 2010/2011

Београд, 9. септембар 2010. године

На основу члана 47. став 2. алинеја 21. Статута Рукометног савеза Србије, Управни одбор РСС, на седмој редовној седници, одржаној 9. септембра 2010. године, донео је

#### ГЕНЕРАЛНЕ ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА СВЕ МАНИФЕСТАЦИЈЕ МИНИ РУКОМЕТА ПОД ПОКРОВИТЕЉСТВОМ РУКОМЕТНОГ САВЕЗА СРБИЈЕ ЗА СЕЗОНУ 2010/11

Након што је Влада Републике Србије усвојила СТРАТЕГИЈУ РАЗВОЈА СПОРТА У РЕПУБЛИЦИ СРБИЈИ ЗА ПЕРИОД ОД 2009. ДО 2013. ГОДИНЕ, којом је развоју дечијег спорта дато прво место на листи приоритета, Рукометни савез Србије интензивира активности на пројекту МИНИ РУКОМЕТ, са циљем ревитализације домаћег рукомета. У складу са препорукама Европске рукометне федерације, искуствима великог броја успешних рукометних земаља и императивном одредбом Националног просветног савета (Правилник из 2007. године) донете су ове ПРОПОЗИЦИЈЕ које важе за такмичарску сезону 2010/11.

- На манифестацијама МИНИ РУКОМЕТА (турнири, фестивали и сл.) могу учествовати деца рођена 1999. године и млађа.
- Екипе могу имати мешовит састав, тј. могу бити састављене и од дечака и од девојчица истовремено.
- Екипу мора сачињавати најмање 10 играча.
- На терену се налазе 4 играча и голман (4+1).
- Тренери имају обавезу да свим играчима који наступају омогуће учешће у игри. Екипе које не поштују овај захтев ће бити опоменуте.
- Обавезна је примена индивидуалне одбране („човека“) на целом терену.
- Голман може учествовати у игри само на својој половини терена.
- Терен је дуг од 20 до 23 метра, а широк од 12 до 15 метара.
- Голови су високи 170, а широки 240 центиметара.
- Голманов простор је величине 5 метара.
- Пенал се изводи са линије 5,5 – 6 метара, у зависности од узраста.
- Лопта је „чула“ или „јединица“, у зависности од узраста.
- Искључења играча из игре траје 2 минута, са правом замене искљученог играча.
- За сваку манифестацију тренери су обавезни да, уз имена играча, доставе и њихов јединствен матични број (ЈМБГ) ради формирања базе података.

Подсећамо тренере на основу „филозофију“ МИНИ РУКОМЕТА - да педагошки аспект мора имати приоритет у односу на такмичарски. То значи, да такмичарски резултат не сме бити у првом плану. У вези са тим, наглашавамо: Играчи, тренери, навијачи (родитељи) обавезни су да се спортови понашају. Екипе које не буду поштовале овај захтев, неће бити позиване на наредне манифестације.



Председник  
Управног одбора  
Рукометног савеза Србије  
Велимир Марјановић, с.р.





# MINI RUKOMET



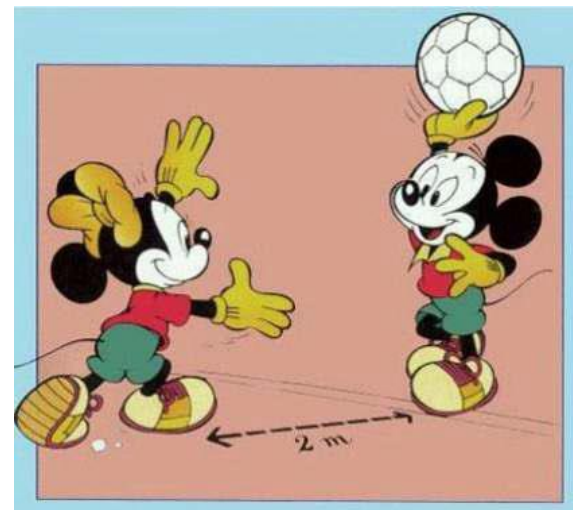
## ГЕНЕРАЛНЕ ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА СВЕ МАНИФЕСТАЦИЈЕ МИНИ РУКОМЕТА ПОД ПОКРОВИТЕЉСТВОМ РУКОМЕТНОГ САВЕЗА СРБИЈЕ ЗА СЕЗОНУ 2010/11

.....

Подсећамо тренере на основну „филозофију“ МИНИ РУКОМЕТА - да педагошки аспект мора имати приоритет у односу на такмичарски. То значи, да такмичарски резултат не сме бити у првом плану. У вези са тим, наглашавамо: Играчи, тренери, навијачи (родитељи) обавезни су да се спортски понашају. Екипе које не буду поштовале овај захтев, неће бити позиване на наредне манифестације.



# MINI RUKOMET





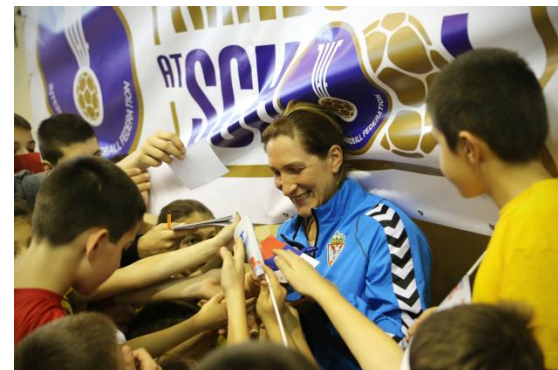
# MINI AKTIVNOSTI



## MINI ŠKOLSKE i druge PROMOCIJE



MINI TURNIRI  
MINI FESTIVALI



MINI LIGE  
SEMINARI





# MINI FESTIVALI





# MINI TURNIRI





# MINI TURNIRI





# MINI TURNIRI





# MINI TURNIRI







# MINI PROMOCIJE





# MINI PROMOCIJE





# IHF HANDBALL at SCHOOL PROJEKAT



## CILJEVI:

- Povećati popularnost rukometa u svetu
- Privući mlade da se bave rukometom
- Uvesti i obezbediti bolji položaj rukometa u sistemu obrazovanja
- IHF razvija različite koncepte da bi učinio rukomet što atraktivnijim

## Slogan:

**Fun, passion and health**





# MULTIFUNCTIONAL LOGO





# IHF KIDS



**Representation of 5 continents**

**They stand for:**

- Team spirit and friendship
- Equality
- Intelligence and agility
- Communication
- Fitness



# METODE I PLANIRANJE



## Metode = Pravila učenja

1. Pravilo vizuelnog učenja
2. Pravilo postupnog učenja
  1. Od jednostavnog ka složenom
  2. Od lakšeg ka težem
  3. Od poznatog ka nepoznatom

## Metodski postupak učenja

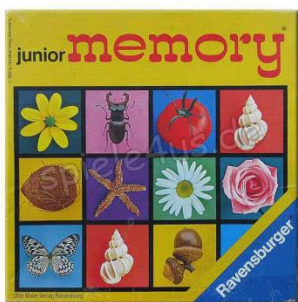


# METODE I PLANIRANJE



## ŠTA PAMTIMO ?

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 1. Šta <b>ČUJEMO</b>           | <b>10%</b> |
| 2. Šta <b>VIDIMO</b>           | <b>35%</b> |
| 3. Šta <b>VIDIMO i ČUJEMO</b>  | <b>55%</b> |
| 4. Šta <b>KAŽEMO</b>           | <b>70%</b> |
| 5. Šta <b>KAŽEMO i URADIMO</b> | <b>90%</b> |





# METODE I PLANIRANJE



## Metode učenja

1. Analitički metod
2. Sintetički metod
3. Kombinovani metod (1+2)





# METODE I PLANIRANJE



## Forme učenja

### 1. Igre i predigre

- deca imaju prirodnu potrebu za igranjem
- Slobodna, spontana – bez odredjenih obrazaca



Uslov za razvoj **KREATIVNOSTI** (**pesnik** – igra sa rečima, **slikar** – igra sa bojama...)

### 2. Striktne forme

1. Od jednostavnog ka složenom
2. Od lakšem ka težem
3. Od poznatog ka nepoznatom

### 3. Fragmenti rukometne igre

### 4. Rukometna igra

### 5. Taktička forma takmičarske vežbe



# RAZVOJ DECE



## Osnovne karakteristike dečijeg razvoja (sazrevanja):

- Period ubrzanog i usporenog rasta i razvoja
- Individualizacija
- Polne razlike (devojčice – brže)
- Privremeno narušavanje koordinacije
  - različit tempo rasta – mišići i kosti**
- Senzitivni periodi u razvoju fizičkih sposobnosti
  - 2 perioda**



# VRSTE PROCENE STAROSTI



## 1. Kalendarska starost

- Odnosi se na datum rođenja

## 2. Anatomska starost

- Odnosi se na anatomske razvoj (rast)

## 3. Biološka starost

- Odnosi se na fiziološki razvoj
- Procena sportskog potencijala
- Utiče na određivanje trenažnih opterećenja

## 4. Sportski uzrast

- Kad sportisti mogu učestvovati na seniorskim sportskim takmičenjima

- Najveći br. PROGRAMA se zasniva na kalendarskom uzrastu – **GREŠKA**

- Uzrast 10–16 god. → razlika može biti 3-5 god.



# RAZVOJ DECE



Šta deca mogu sa ..... godina ?

## Under the age of 8 years

- Ball handling
- Catching
- Throwing
- Playing together
- Shooting





# RAZVOJ DECE



Šta deca mogu sa ..... godina ?

## Under the age of 10 years

- Ball handling
- Catching, throwing, dribbling, shooting, passing and feinting
- Playing together
- Making decisions 2 against 1
- Tactically clever positioning
- Taking up 1 against 1 situations
- Defending an area
- Cooperating in defence







**DOBAR REZULTAT = ↑ POPULARNOST SPORTA**

**ALI:**

- **Sa dobrom sportskom prezentacijom**
- **Zainteresovati decu kroz interesantne i dinamične sportske aktivnosti**
- **Pružiti im mogućnost da osete USPEH**

**→ možemo MOTIVISATI decu da se bave sportom**



# Profesori fizičkog vaspitanja



- **Imaju veoma važnu ulogu u detinjstvu i odrastanju**
  - **Zakon o sportu (2016) – Rad sa decom do 16 god.**
- **Zbog njih deca počinju da se bave sportom**
- **Vrše prvu sportsku orijentaciju**
  - mnoge životne priče vrhunskih sportista govore o tome





**ŽIVITE SVOJE SNOVE**



## Sezona 2015

- 11 titula
- 3 grand slams
- 1 poraz u finalu  
(*French open*)
- pobjede/porazi  
rekord

**82 - 6**



### Novak Djokovic

My family, love, support, team, focus, best fans in the world - that's what made this year the best of my life! Thank you! And keep believing in your dreams, they can become your reality 😊 I know what I'm talking about 😊

Moja porodica, ljubav, podrška, moj tim, fokus i najbolji fanovi na svetu! Zbog toga je ovo najbolja godina u mojoj karijeri! Hvala vam! I verujte u svoje snove, jer može se desiti da postanu vaša stvarnost. Znam šta vam govorim 😊



# STRPLJENJE



**Min.** 10.000 sati treninga = 10 god.  
„US Olympians“ – 11-13 god. do prve medalje



*“Most teachers do the things right,*

*But only good teachers do the right things”*

„Većina nastavnika radi ispravno,

Ali samo dobri nastavnici rade prave stvari !“

Allan Lund