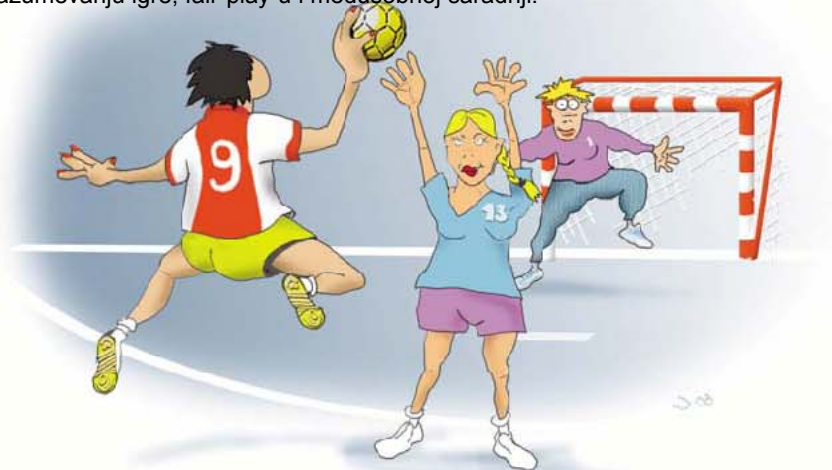


Ukratko o MINI RUKOMETU

Glavni cilj ovog projekta je zadovoljiti dečju potrebu za kretanjem kroz prirodne oblike kretanja i motivisati decu da se kontinuirano bave sportom. U utakmici nije važan konačan rezultat. Važno da na svim utakmicama deca testiraju svoje veštine i steknu pozitivno iskustvo igre, bez obzira na pobjedu ili poraz. Najveća važnost pridaje se razumevanju igre, fair-play-u i međusobnoj saradnji.



Zbog jednostavnosti pravila deca mogu sama suditi što nastavnika stavlja u ulogu supervizora koji presuđuje samo u spornim trenucima, a decu u situacije u kojima moraju razvijati odgovornost prema saigračima i pravilima igre.

U nižim razredima osnovne škole postoji problem stručne neusavršenosti učitelja / učiteljica koji često izbegavaju sportske igre zbog komplikovanosti pravila igre, nepoznavanja tehnike igre i neaktivnosti dece. Ovde se mini – rukomet idealno uklapa zbog toga što od nastavnika ne zahteva veliko rukometno znanje. Pravila su jednostavna a igra dinamična i brza. Imperativ je slobodno kretanje a ne tehničko znanje.

RUKOMETNI SAVEZ GRADA PANČEVA

Mini rukomet u osnovnim školama



NAFTNA INDUSTRIJA SRBIJE

GRAD PANČEVO



Kratak vodič kroz pravila mini rukometa



SAVEZ ZA ŠKOLSKI
SPORT SRBIJE



ŽRK DINAMO



Osnovni principi rukometa/mini rukometa

- Rukomet je timski sport baziran na fair-play-u.
- Na terenu se nalaze dva tima. Obavezno je da u ekipi igraju i devojčice i dečaci.
- Svako dete mora da bude u igri minimum 5 minuta. Ne igraju uvek najbolji! Ekipa koja postigne više pogodaka u toku utakmice je pobednik.
- Pobednička ekipa dobija 2 boda. Ako se utakmica završi nerešeno onda ekipe dobijaju po jedan bod.



Tehničke karakteristike

- Različite veličine lopte za različite uzrasne kategorije. Mini rukomet – veličina 0 i 1. Gol je visine 1.7 metra a širine oko 2.4 metra.
- Teren je veličine: dužina 20-24 metara, širina 15-20 metara. Linija golmanovog prostora je na 5 metara, slobodnog bacanja na 7 metara.
- Vreme trajanja igre varira i može biti najviše 2 x 15 min. a sve u zavisnosti od uzrasne kategorije.

Signalizacija sudija



Slobodno bacanje

Slobodno bacanje se dosuđuje kada odbrambena ekipa ili napadajuća ekipa naprave prekršaj pravila igre.



Time-Out

Merenje vremena trajanja igre se prekida kada je to neophodno.



Faul u napadu

Posledica faula u napadu je dosuđeno slobodno bacanje za odbrambenu ekipu.



Odstojanje od 3 metra

Kada se izvodi slobodno bacanje protivnik mora da bude na odstojanju od 3 m.



Golmanovo bacanje

Golmanovo bacanje se dosuđuje kada:

- Igrač ekipe u napadu uđe u golmanov prostor
- Kada igrač napadajuće ekipe dodirne loptu dok se ona kotrlja ili leži na podu u golmanovom prostoru.
- Kada golman ima kontrolu nad loptom ili kada lopta pređe spoljnu gol liniju.



Koraci

Ako igrač napravi više od 3 koraka sa loptom tada se dosuđuje slobodno bacanje za odbrambenu ekipu.



Greška u vođenju lopte

Greška u vođenju lopte "dupla lopta" rezultira dosuđivanjem slobodnog bacanja za odbrambenu ekipu.



Aut (ubacivanje sa strane)

Aut se dosuđuje kada lopta pređe aut liniju.



“Fair play” (fer plej) i učesnici

Lepota sporta/rukometa je u "fair play".

Na utakmici je prisutan sudijski par od početka do kraja. Obaveza sudija je da se pridržavaju principa "fair play".

Progresivno kažnjavanje se dosuđuje kada igrači ne poštuju pravilo "fair play" ili prekrše ovo pravilo na neki drugi način.



Progresivno kažnjavanje



Bacanja za početak/nastavak igre

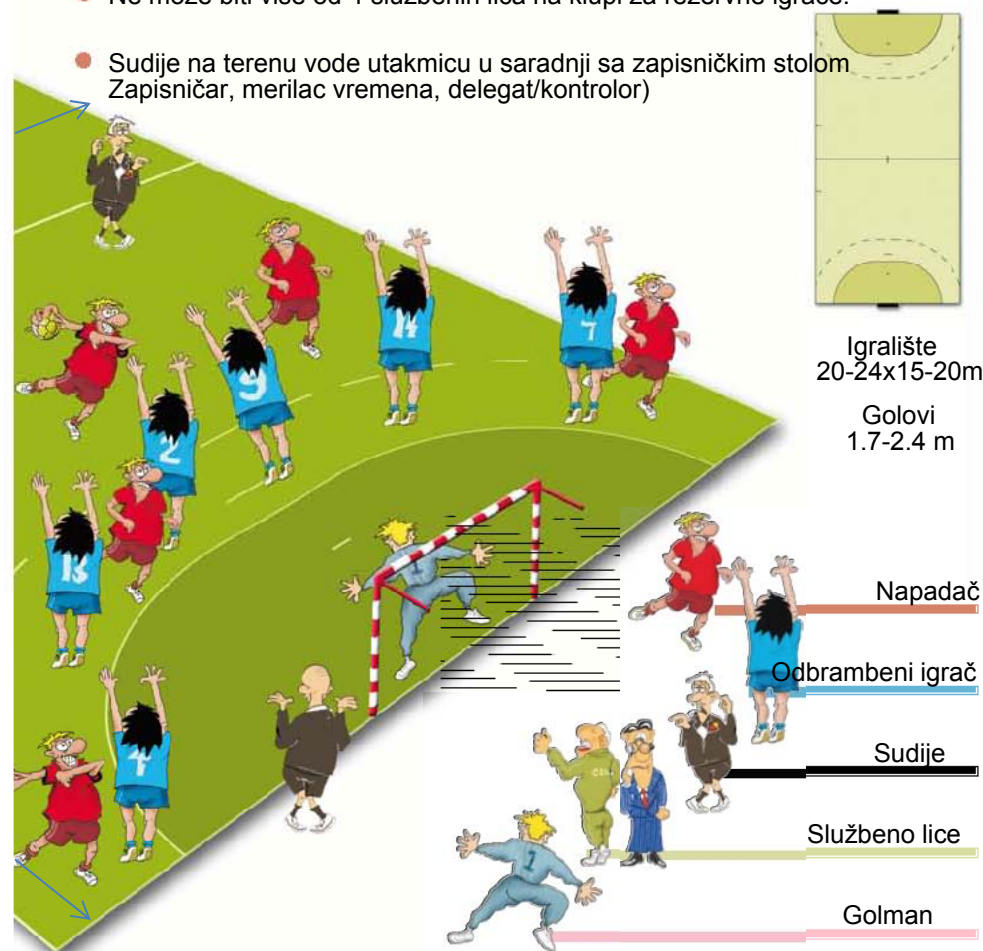
U rukometu ima 5 različitih bacanja definisanih pravilima za početak/nastavak igre. To su: početno bacanje, slobodno bacanje, golmanovo bacanje, izvođenje sedmerca i ubacivanje lopte sa strane (aut).

Sedmerac se dosuđuje kada je igrač nepravilno sprečen u situaciji za postizanje gola.

Prvo i drugo poluvreme počinju početnim bacanjem sa centra igrališta. Nakon primljenog gola, igra se nastavlja GOLMANOVIM BACANJEM.

Ekipe/Igrači/Službena lica/Sudije

- Svaka ekipa može da ima do 16 igrača. Na terenu može da bude najviše 5 igrača i 1 golman.
- U toku utakmice ekipe pravilno mogu napraviti neograničen broj zamena.
- Igrači jedne ekipe, u polju moraju da nose identičnu opremu. Golmani nose opremu koja se razlikuje od igrača u polju i drugog golmana.
- Igračima nije dozvoljeno da nose objekte koji mogu ugroziti ostale igrače. (satovi, prstenje, minđuše, narukvice itd.).
- Ne može biti više od 4 službenih lica na klupi za rezervne igrače.
- Sudije na terenu vode utakmicu u saradnji sa zapisničkim stolom. Zapisničar, merilac vremena, delegat/kontrolor)



Igrači u napadu

DOZVOLJENO	NE DOZVOLJENO	POSLEDICE
Hvatanje i dodavanje lopte koristeći šake i ruke	Blokiranje ili igra loptom Korišćenjem noge i potkolenice	Slobodno bacanje za ekipu koja nije napravila prekršaj
Dodavanje lopte saigraču	Držanje lopte više od 3 sekunde	Slobodno bacanje za odbrambenu ekipu
Vođenje lopte jednom rukom i ponovno hvatanje	Vođenje lopte, hvatanje ponovno vođenje = greška u vođenju – dupla lopta	Slobodno bacanje za odbrambenu ekipu.
Napraviti ne više od 3 koraka sa loptom	Sa loptom u rukama napraviti više od 3 koraka	Slobodno bacanje za odbrambenu ekipu.
Kretati se ispred linije golmanovog prostora	Ulazak u golmanov prostor napadača	Golmanovo bacanje
Dodirnuti loptu koja lebdi iznad golman. prostora	Dodirivati loptu koja leži u golmanovom prostoru	Golmanovo bacanje
“Probiti” zonu igrača u odbrani	Udariti protivnika ili naskočiti/natrčati na igrača u odbrani=faul u napadu	Slobodno bacanje za odbrambenu ekipu
Dodati lotu saigraču u cilju stvaranja pozicije za postizanje pogotka.	Držati loptu u posedu bez želje da se ugrozi gol protivnika i da se stvori šansa za gol= Pasivna igra	Slobodno bacanje za odbrambenu ekipu

Igrači u odbrani

DOZVOLJENO	NE DOZVOLJENO	POSLEDICE
Hvatanje i dodavanje lopte koristeći šake i ruke	izbiti loptu iz ruke igrača u posedu lopte koristeći pesnicu	Slobodno bacanje za napadajuću ekipu
Napraviti kontakt “lice u lice” sa igračem koji je u napadu	Povlačenje napadača za dres/telo guranje, natrčavanje, naskakivanje na njega/nju	Slobodno bacanje progresivna kazna
Biti izvan golmanovog prostora	Korišćenje golmanovog prostora radi sticanja prednosti u cilju sprečavanja postizanja gola	sedmerac
Držati rastojanje od 3 metra od igrača koji izvodi bacanje za nastavak igre	uticaj na igrača koji izvodi početno bacanje	Progresivna kazna

Golman

DOZVOLJENO	NE DOZVOLJENO	POSLEDICE
Dozvoljeno je dodirnuti loptu sa bilo kojim delom tela unutar svog prostora	Uneti loptu koja je van Golmanovog prostora Tu golmanov prostor	Slobodno bacanje za napadajuću ekipu
Napustiti golmanov prostor i postati igrač u polju za igru	Napustiti golmanov prostor sa loptom	Slobodno bacanje za napadajuću ekipu

