

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Mini rukomet

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Mini rukomet
- godina studija:	1. i 2. godina
- studij:	diplomski studij kineziologije
- semestar:	2. i 4 semestar
- broj sati aktivne nastave:	45
- broj ECTS bodova	3

→ O nastavnicima:

dr. sc. Vatromir Srhoj, nositelj predmeta 100%
Mobilni tel: 091-5087634, e-mail: vsrhoj@kifst.hr

dr. sc. Nenad Rogulj, nositelj predmeta 20%
Mobilni tel: 095-8353195, e-mail: nrogulj@kifst.hr

mr. sc. Marijana Čavala, znanstveni novak
e-mail: mcavala@kifst.hr
Nikola Foretić, prof., znanstveni novak
e-mail: nikolaforetic@hotmail.com

2) Opis predmeta:

Ovim se predmetom stječu znanja i opće kompetencije iz teorije, strukture, tehnike, taktike, metodike te kineziološke i antropološke analize mini rukometa, kao polazište za planiranje, programiranje i provedbu edukacijskih i trenažnih postupaka u mini rukometu.

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Teorija mini rukometa

- povijest mini rukometa
- pravila mini rukometa
- mjesto i uloga mini rukometa u nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi
- utjecaj mini rukometa na antropološka obilježja učenika

Analiza mini rukometa

- strukturalna analiza
- kineziološka analiza sadržaja rukometne igre
- analiza antropoloških obilježja rukometaša i rukometašica u mini rukometu

Osnove tehnike mini rukometa

- tehnika igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, prizemljenja, zaustavljanje napadača, blok, varke bez lopte)
- tehnika igre s loptom (primanje, vođenje i bacanje lopte, varke s loptom)
- osnove tehnike vratara

Osnove taktike mini rukometa

- taktika u napadu: individualna (taktika vođenja, dodavanja, šutiranja i fintiranja), skupna (povratno dodavanje, odvlačenje, križanje, blokade), kolektivna (sustavi igre, faze napada, prebrojavanje, kombinacije)
- taktika u obrani: individualna (taktika braniča, taktika vratara), skupna

(preuzimanje, situacijska suradnja), kolektivna (individualna obrana, varijante zonskih formacija)

Metodika mini rukometa

- metode poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike igre s i bez lopte
- metode poučavanja i uvježbavanja elemenata taktike igre u napadu i obrani
- osnove metodike treninga mini rukometa (tehnička, taktička, kondicijska i psihosociološka priprema)

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon teorijskih predavanja student će:

- navesti najvažnije događaje iz povijesti mini rukometa u svijetu i Hrvatskoj
- objasniti pravila mini rukometa
- nabrojati i opisati elemente tehnike igre u mini rukometu
- opisati metodički postupak usvajanja elemenata tehnike igre u mini rukometu
- nabrojati i opisati elemente taktike igre u mini rukometu
- opisati metodički postupak usvajanja pojedinih elemenata taktike igre u mini rukometu
- objasniti osnove planiranja i programiranja trenajnog procesa u mini rukometu

Nakon praktičnih predavanja i vježbi student će:

- opisati svrhu izvođenja elemenata tehnike u mini rukometu
- pokazati pravilnu izvedbu elemenata tehnike u mini rukometu
- analizirati izvedbu elemenata tehnike u mini rukometu
- identificirati i interpretirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata u mini rukometu
- upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata u mini rukometu
- objasniti razloge primjene pojedinih elemenata taktike u mini rukometu
- analizirati i pokazati pravilnu provedbu pojedinih elemenata taktike u mini rukometu
- identificirati i interpretirati uzroke pogrešaka u provedbi taktičkih elemenata u mini rukometu
- upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u provedbi taktičkih elemenata u mini rukometu

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
- broj sati vježbi: 15
- ukupan broj sati nastave: 45

Predavanja se izvode u Fiziološkoj učionici na Kineziološkom fakultetu, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest mini rukometa	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
2	Pravila mini rukometa	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj

3	Mjesto i uloga mini rukometa u nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
4	Utjecaj mini rukometa na antropološka obilježja učenika	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
5	Strukturalna analiza mini rukometa	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
6	Kineziološka analiza sadržaja mini rukometa	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
7	Analiza antropoloških obilježja rukometaša i rukometašica u mini rukometu	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
8	Tehnika igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, prizemljenja, zaustavljanje napadača, blok, varke bez lopte)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
9	Tehnika igre s loptom (primanje, vođenje i bacanje lopte, varke s loptom)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
10	Osnove tehnike igre vratara	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
11	Metode poučavanja elemenata tehnike igre s i bez lopte	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
12	Taktika u napadu: individualna (taktika vođenja, dodavanja, šutiranja i fintiranja), skupna (povratno dodavanje, odvlačenje, križanje, blokade), kolektivna (sustavi igre, faze napada, prebrojavanje, kombinacije)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
13	Taktika u obrani: individualna (taktika braniča, taktika vratara), skupna (preuzimanje, situacijska suradnja), kolektivna (individualna obrana, varijante zonskih formacija)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
14	Metode poučavanja i uvježbavanja elemenata taktike igre u napadu i obrani	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
15	Osnove metodike treninga mini rukometa (tehnička, taktička, kondicijska i psiho-sociološka priprema)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj

Vježbe se izvode u dvorani Poljud, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Uvježbavanje tehnike igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, prizemljenja, zaustavljanje napadača, blok, varke bez lopte)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
2	Uvježbavanje tehnike igre s loptom (primanje, vođenje i bacanje lopte, varke s loptom)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
3	Uvježbavanje tehnike igre vratara	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.

4	Uvježbavanje metodskog slijeda učenja elemenata tehnike igre s i bez lopte	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
5	Uvježbavanje metodskog slijeda učenja elemenata individualne taktike (vođenja, dodavanja, šutiranja i fintiranja), skupne (povratno dodavanje, odvlačenje, križanje, blokade) i kolektivne taktike u napadu (sustavi igre, faze napada, prebrojavanje, kombinacije)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
6	Uvježbavanje metodskog slijeda učenja elemenata individualne taktike (taktika braniča, taktika vratara), skupne (preuzimanje, situacijska suradnja) i kolektivne taktike igre u obrani (individualna obrana, varijante zonskih formacija)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
7	Uvježbavanje metodskog slijeda učenja elemenata taktike igre u napadu i obrani	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Pismenog ispita**

5) Obavezna literatura

- Zvonarek, N., Ž. Tomac (2001). Mini rukomet. Hrvatski rukometni savez, Zagreb.
- Bojić, L. (2000). Osnove tehnike mini rukometa. Zbornik radova XXIV seminaru trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Zagreb, str. 111-118.
- Rogulj, N., V. Srhoj (1998). Rukomet (skripta). Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.
- Tomljanović, V., Z. Malić (1982). Rukomet - teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb.

6) Dopunska literatura

- Foretić, N., N. Rogulj (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Grifon, Split.
- Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split.