# Teorija i metodika brzog tranzicijskog napada u rukometu

**Ognjenović, Miran**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:153541

*Rights / Prava:* In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-03-28**

*Repository / Repozitorij:*

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split

**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Stručni predidplomski studij kineziologije

SMJER: Sportski trener rukometa

# TEORIJA I METODIKA BRZOG TRANZICIJSKOG NAPADA U RUKOMETU

ZAVRŠNI RAD

Student:

Miran Ognjenović

Mentori:

Doc.dr. sc. Marijana Čavala

Prof. dr.sc. Nenad Rogulj

Split, 2019.

## *SAŽETAK*

*Tranzicija u fazu napada jedan je od važnijih segmenata rukometne igre. Igrom u tranziciji rukomet još više dobiva na brzini i dinamičnosti, a samim time postiže se više pogodaka atraktivnih za gledatelje. Kroz ovaj rad prikazan je teoretski i metodički dio uz opis treninga individualne, grupne i kolektivne tranzicije (i njezinih varijanti) u fazu napada iz različitih obrambenih formacija. Nedavnim promjenama rukometnih pravila otvorio se velik prostor za razvoj ovog segmenta rukometne igre. Tranzicijska igra u velikoj mjeri određuje ritam utakmice i zahtjeva visoku razinu fizičke i tehničko- taktičke pripremljenosti svih igrača. Svaki napad trebao bi početi barem pokušajem protunapada (tranzicije). Tranzicija je iznimno važan element taktike napada. Brzom i ispravno izvedenom tranzicijom može se najbrže i najlakše postići pogodak. Tranzicija za cilj ima stvoriti brojčanu nadmoć pred suparničkim vratima.*

*Sve vrhunske rukometne ekipe teže igri u tranziciji kako bi postigle što više „lakih" pogodaka na još ne postavljenu obranu. Svakodnevno smo svjedoci sve ljepših poteza igrača koji zavidnom tehnikom u punoj brzini dolaze do lakih golova.*

## *ABSTRACT*

*The transition to the attack phase is one of the most important segments of handball. The game of transition gives the handball even more speed and dynamism, and thus achieves more hits that are attractive to spectators. Throughout this work, a theoretical and methodical section is presented along with a description of the training of individual, group and collective transition (and its variants) to the attack phase from different defensive formations. Recent changes of the handball rules have opened up great opportunities for the development of this segment of the game. Transition play largely determines the rhythm of the match and requires a high level of physical and technical and tactical preparedness of all players. Every attack should start with at least an attempt to counterattack (transition). Transition is an extremely important element of attack tactics. A fast and properly executed transition can be the fastest and easiest way to achieve. Transition aims to create numerical superiority in front of the rival's goal.*

*All the top handball teams strive for transition games in order to get as many „easy" hits on the unlined defense. Every day we are witnessing more and more beautiful moves of the players who reach „easy" goals with an enviable technique at full speed.*

# SADRŽAJ

1. UVOD _____4

2. OSNOVE I PODJELA TRANZICIJSKOG NAPADA _____6

3. INDIVIDUALNI TRANZICIJSKI NAPAD _____9

3.1. Trening individualnog tranzicijskog napada _____9

4. GRUPNI TRANZICIJSKI NAPAD _____15

4.1. Trening grupnog tranzicijskog napada _____15

5. KOLEKTIVNI TRANZICIJSKI NAPAD _____19

5.1. Trening kolektivnog tranzicijskog napada _____20

5.2. Kolektivni tranzicijski napad iz 6:0 _____23

5.3. Kolektivni tranzicijski napad iz 3:2:1 _____25

5.4. Kolektivni tranzicijski napad iz 5:1 _____26

5.5. Brzi centar _____27

5.6. Produžena tranzicija _____29

6. ZAKLJUČAK _____30

7. ŽIVOTOPIS_____31

8. LEGENDA _____32

9. LITERATURA _____33

# 1. UVOD

Rukomet je danas, bez sumnje, jedna od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportskih igara u svijetu. Kod nas, u Hrvatskoj, u posljednjih desetak godina ta igra među mladima zauzima po interesu i atraktivnosti, sigurno prvo mjesto, uzmemo li u obzir žensku i mušku populaciju (Rogulj, 2007). To je igra koja pripada grupi polistrukturalnih i kompleksnih kineziooloških aktivnosti u kojima prevladavaju podjednako gibanja cikličkog i acikličkog karaktera, a bazirana su uglavnom na prirodnim oblicima kretanja.

Rukomet danas, kao sportska igra, proživljava promjene koje se ponajviše odnose na njegovu brzinu, snagu i eksplozivnost. To je igra u kojoj je osnovni zadatak pogađanje cilja loptom, što predstavlja i psihofizički napor. Psihomotorne sposobnosti su one dimenzije ličnosti koje sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka igre, pa su za rukomet od najvećeg značaja.

Rukomet prema dominaciji energetskih procesa pripada grupi aerobno-anaerobnih sportova. Pod pritiskom povećanih zahtjeva koji proizlaze iz potrebe za većom brzinom i atraktivnošću, rukomet koji se igra na vrhunskoj razini (ako se trendovi ubrzanog razvoja i promjena nastave), u ne tako dalekoj budućnosti postat će fosfageni anaerobni sport. Rijetki će pojedinci moći pratiti tempo igre svih 60 minuta.

Današnji nivo razvoja rukometa kojeg karakteriziraju velika dinamičnost i visok ritam igre zahtjeva od rukometaša izuzetnu kondicijsku pripremljenost, visok nivo tehnike u pokretu, taktičku zrelost i psihičku stabilnost. Za rukometnu igru specifične sposobnosti i znanja u velikoj mjeri uvjetuju učinkovitost rukometaša u različitim situacijama i uvjetima natjecanja (Kuleš i Šimenc, 1983)

Visok nivo sposobnosti moguće je postići sistematskim provođenjem treninga brzinske izdržljivosti. Značaj brzinske izdržljivosti u tranzicijskoj igri je velik. Suvremene tendencije u vrhunskom rukometu i nova pravila upućuju na ubrzanje i dinamizaciju igre te daljnju intenzifikaciju kretanja s i bez lopte i provedbu što više napada na nepostavljenu obranu. Ona zahtjeva visoku razinu kinetičkog potencijala igrača (zalet-

dubina napada), usklađenost brzine i smjera kretanja lopte i igrača (kvalitetno težište igre) i što brže premještanje težišta igre, izrazitu napadačku intenciju svakog igrača i sukcesivno građenje prostorno-vremenske prednosti (princip mozaika). Nedvojbeno je stoga da je uz brzinsku i eksplozivnu snagu te agilnost, brzinska izdržljivost sposobnost koja u velikoj mjeri određuje situacijsku uspješnost rukometaša. Analiza igre vrhunskih momčadi pokazuje da se gotovo 50% kretanja iz faze obrane u fazu napada i obrnuto, izvodi maksimalnim i submaksimalnim intenzitetom, odnosno u prosjeku oko 50X25=1250 metara.

Tranzicijska igra iz faze obrane u fazu napada je u modernom rukometu sve jače oružje zbog sve veće taktičke i tehničke zrelosti organizirane obrane pa prosjek postignutih pogodaka na organiziranu zonsku formaciju postaje sve manji.

Grupna i kolektivna tranzicija u fazu napada u rukometnom žragonu naziva se kontranapad ili polukontra dok se individualni oblik tranzicije u fazu napada naziva kontra.

U modernom rukometu brzina je postala karakteristika, ali i promjene ritma igre u napadu, a ne bezglava jurnjava s velikom mogućnošću taktičkih grešaka (Malić, Dvoršek, 2011.).

# 2. OSNOVE I PODJELA TRANZICIJSKOG NAPADA

Dolaskom u posjed lopte, nakon igre u obrani ili nakon primljenog pogotka, počinje tranzicija iz obrane u fazu napada. Ona mora biti brza, organizirana i prilagodljiva na sve situacije na terenu. Cilj tranzicije je da se što brže i sa što manje dodavanja dođe do suparničkog gola na još nespremnu i nepostavljenu obranu (uvijek netko kasni). Nametanjem igre u tranziciji diktira se tempo utakmice i na taj način onemogućuje „odmor“ protivničkoj ekipi, zamjene igrača i brza i kvalitetna organizacija protivničke obrane. Isto tako taktičkim usporavanjem igre sporom tranzicijom može se usporiti ritam utakmice i na taj način sigurnije sačuvati stečena prednost.

Najčešće kreće od golmana koji se oslanja na igrača koji ima najbolju poziciju za sam početak akcije tj. igrača, izabranog unaprijed, s najboljim pregledom igre (obično srednji vanjski, a nerijetko i krilni zbog njihove brzine) i dobrom tehnikom, koji potom traži rješenja kako što prije ugroziti protivnički gol. Ako s prvim dodavanjem ne pronalazi igrače iz „prvog vala“ (krila i linijskog) srednji vanjski igrač, kao organizator igre, oslanja se na vanjske igrače koji potom nastavljaju tranziciju.

Tranzicija mora imati širinu i dubinu. Krilni i kružni napadači se u punoj brzini pozicioniraju na svoje napadačke pozicije, vanjski napadači ne napadaju u liniji već su u osvajanju terena dijagonalno postavljeni (oko centra, široko) pa su takva i dodavanja. Traži se prostor za prolazak kroz obranu ili za udarac izvana na još neorganiziranu obranu.

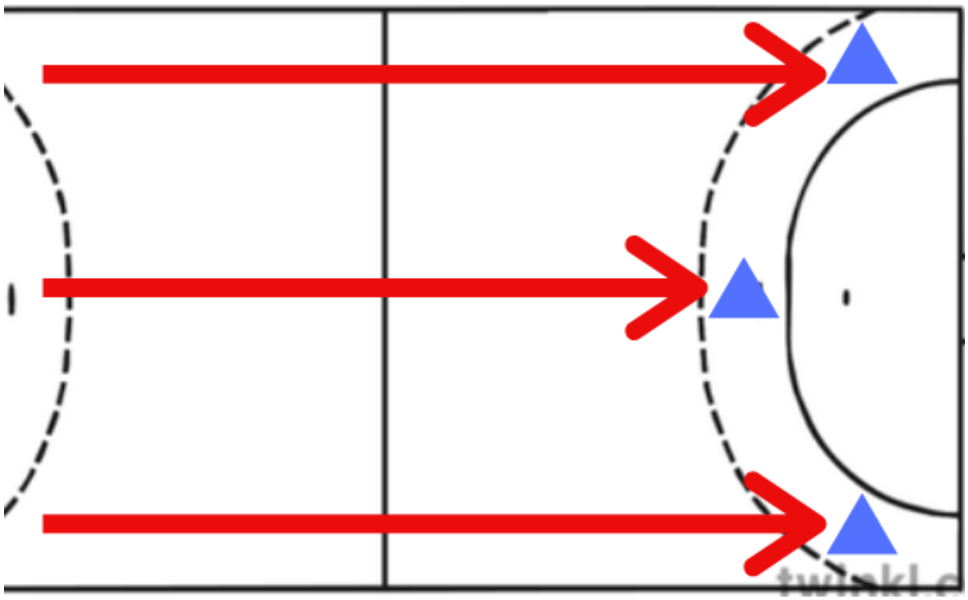
Tranzicija je jedan od najbitnijih segmenata rukometne igre pomoću koje se postižu lagani golovi koji podižu moral ekipe, mogu biti porazni za protivnika. Ona zahtjeva visoku fizičku i tehničko- taktičku pripremu jer se koriste dugačka dodavanja u punoj brzini, česta su križanja igrača, utrčavanja i udarci na gol protivnika.

S obzirom na to da tranzicija počinje dolaskom u posjed lopte (nakon obranjenog udarca na gol, tehničke greške u napadu, presijecanjem i „krađom“ lopte, itd.) jasno je da ona započinje na više različitih načina. Važno je trenirati i pripremiti igrače na razne situacije

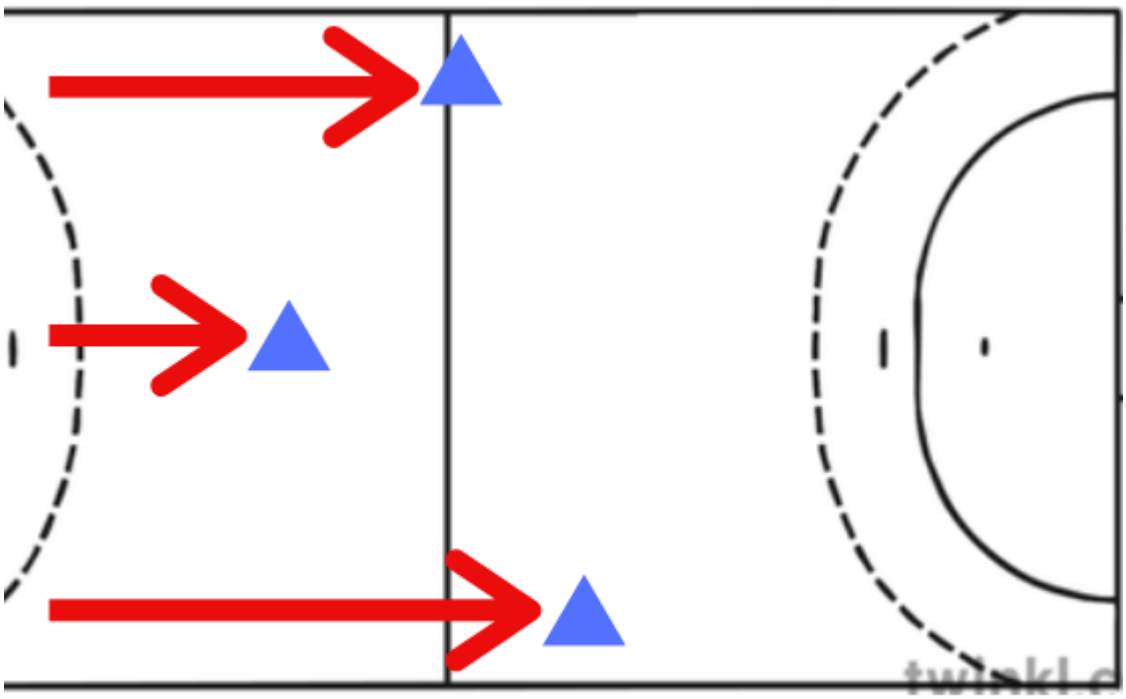
kako bi pravovremeno i kvalitetno reagirali u takvim promjenjivim uvjetima, kako bi što prije stvorili vremensku i prostornu prednost i tako lakše našli put do protivničkog gola. Jako je bitna suradnja golmana s igračima te njegova brzina i preciznost pri distribuciji lopte u početku tranzicije.

Tranzicija sa svojim pravilima kretanja (svaki igrač ima svoju ulogu s obzirom na njegovu napadačku poziciju) ima *dva vala.*

*Prvi val* čine krilni i kružni napadači koji u šprintu osvajaju teren (pozicionirajući se na svoje napadačke pozicije) i daju samoj tranziciji dubinu i širinu, a nerijetko su i egzekutori već nakon dva , tri dodavanja. U slučaju kad obrana spriječi udar prvog vala, slijedi *drugi val* kojeg čine ostali igrači (srednji i vanjski igrači). Oni moraju biti sposobni prepoznati situacije na terenu (da li koji obrambeni igrač kasni i gdje, da li je obrana loše postavljena i gdje itd.) kako bi ili svojim udarcem, dodavanjem ili akcijom stvorili prostor i višak za suigrače u drugom valu tranzicije na još nespremnu obranu.



*Slika 1. Prvi val*



*Slika 2. Drugi val*

Tranzicija u fazu napada s obzirom na broj igrača koji u njoj sudjeluje dijelimo na:

- individualnu,
- grupnu
- kolektivnu tranziciju.

# 3. INDIVIDUALNI TRANZICIJSKI NAPAD

Individualna tranzicija je ona u kojoj sudjeluje samo jedan igrač. Do nje dolazi obično nakon obrane golmana koji tada najčešće upošljava igrače iz prvog vala (krilne ili linijskog igrača) koji u solo akciji dolaze do suparničkog gola. Ona može početi i obrambenim djelovanjem obrambenog igrača koji presjecanjem dodavanja ili izbijanjem lopte u vođenju napadača dolazi u posjed lopte te vođenjem osvaja prostor i ugrožava protivnički gol.

Individualna tranzicija je vrlo važan segment rukometne igre jer je to najlakši put do gola u kojem se „troši“ samo jedan igrač kojem nakon uspješno izvedene akcije raste samopouzdanje dok protivničkoj ekipi nakon ovakvih akcija moral i samopouzdanje pada.

Individualnu tranziciju treba trenirati često, a posebno krilne i linijske igrače.

## 3.1. Trening individualnog tranzicijskog napada

Po obliku organizacije trening je grupni. Prema vrsti zadatka (cilja) tehničko-taktički (kondicijski), koristi se intervalna metoda treninga. Režim rada u fazi odmora je aktivan. Intenzitet je submaksimalan-maksimalan, ekstenzitet devedeset minuta.

Zagrijavanje mora biti kompletno, igrači moraju biti spremni za šprinteve, skokove, promjene pravaca, šutiranja, kontakt igru pa se poseban naglasak stavlja na noge i rameni pojas. Rolanje i dinamičko istezanje sastavni su dio zagrijavanja.
Koriste se kolektivne igre osvajanja terena u kojima nema organiziranih obrambenih formacija. Osim fizičke aktivacije važna je i mentalna aktivacija (igrač mora biti fokusiran na tajming kretanja u tranziciju, savladavanje prostora i protivnika s i bez lopte i uspješno je realizirati).

Vježbe zagrijavanja:

Igra „na stative“

Igraju dvije ekipe po rukometnim pravilima, ali bez vođenja lopte. Cilj igre je pogoditi okvir vratiju (igra se bez vratara). Dva boda za pogodak u gredu, a jedan za pogodak u vratnicu. Igrači su obavezni igrati pressing po cijelom terenu.

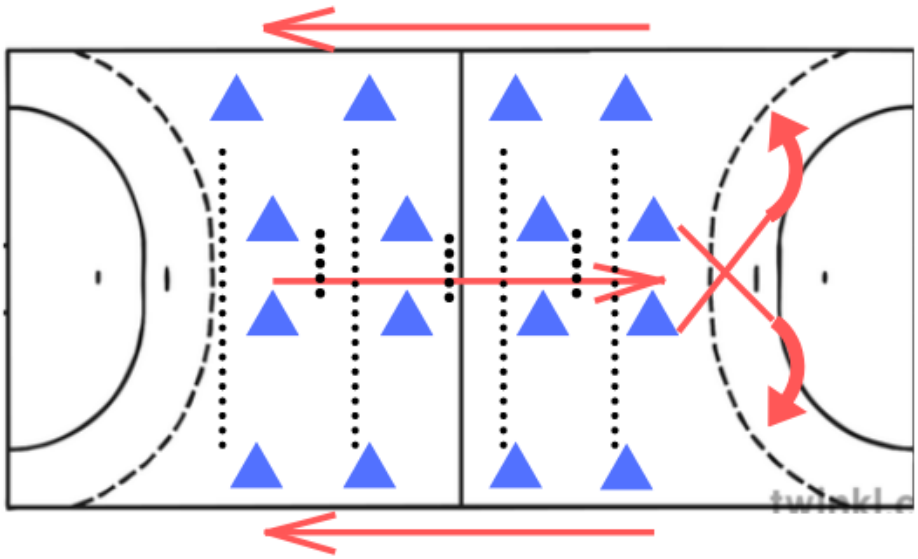
Varijacije:

- Svi igrači moraju prijeći na protivničku polovicu da bi poen vrijedio
- Nema povratnih dodavanja
- Gubi se posjed lopte ako te protivnik dotakne dok si u posjedu iste

Vježba u parovima:

„Vulkan“

Igrači kreću sa šest metara prema suparničkom golu pet metara udaljeni jedan od drugog. Služe se kratkim dodavanjima dok ne dođu na protivničku polovicu gdje se križaju, mijenjaju poziciju, šire uz out liniju, mijenjaju smjer i vraćaju služeći se dugim dodavanjima. Radi se kontinuirano, par za parom.



*Slika 3. – Vježba zagrijaanja - Vulkan*

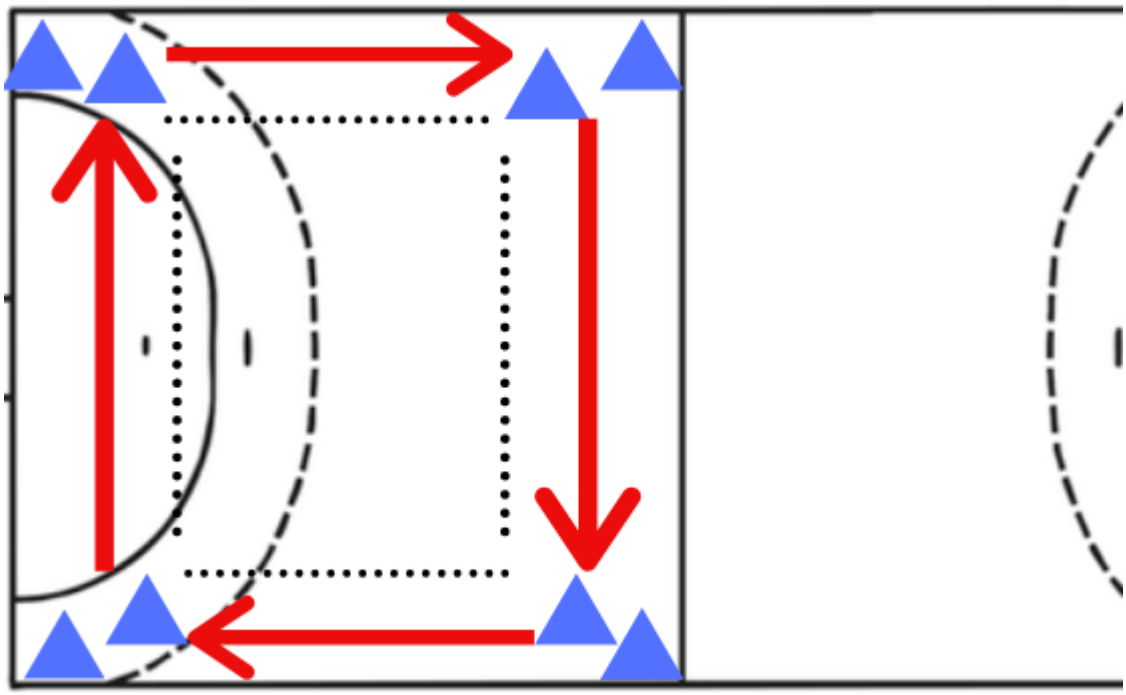
Varijacije:

- Različita kretanja igrača (bočno, prekorak- zakorak)
- Različite vrste dodavanja (s dvije ruke, slabijom, iz skoka)

*Uvodni dio treninga*

Igrače se priprema za glavni dio treninga gdje se kroz vježbe, najčešće individualno i u paru treniraju dugačka dodavanja i hvatanja lopte u trku. Vježba se pravovremeni polazak u tranziciju i suradnja s golmanom. Koristi se cijeli teren, vježbe se izvode od „šest do šest“ često i s povratkom u obranu.

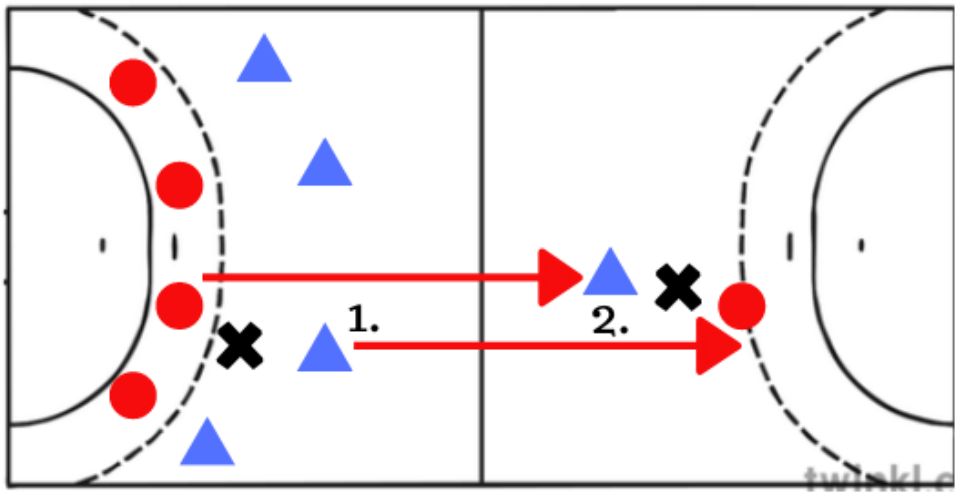
Vježba 1:
Vježba se izvodi na jednoj polovici terena. U svakom kutu postavljamo dva, tri igrača u kolonu jedan iza drugoga. Vježba se može izvoditi i s više lopti. Vježba započinje dodavanjem igrača koji potom odlazi (šprintom) u kolonu u koju je uputio loptu.



*Slika 4. Promjena kolone*

Vježba 2:

Igrači su u parovima poredani po liniji od šest metara jedan nasuprot drugog (jedan je u obrani drugi u napadu). Nakon igre jedan na jedan sa šutom na gol, obrambeni postaje napadač i odlazi u tranziciju (dobiva loptu od golmana) dok ga suigrač u tome sprječava. Na kraju akcije mijenjaju uloge.




*Slika 5. Igra „jedan na jedan“ s odlaskom u tranziciju*

Varijacije:

- Polasci s različitih pozicija
- Različite pozicije primanja lopte od golmana

*Glavni dio treninga*

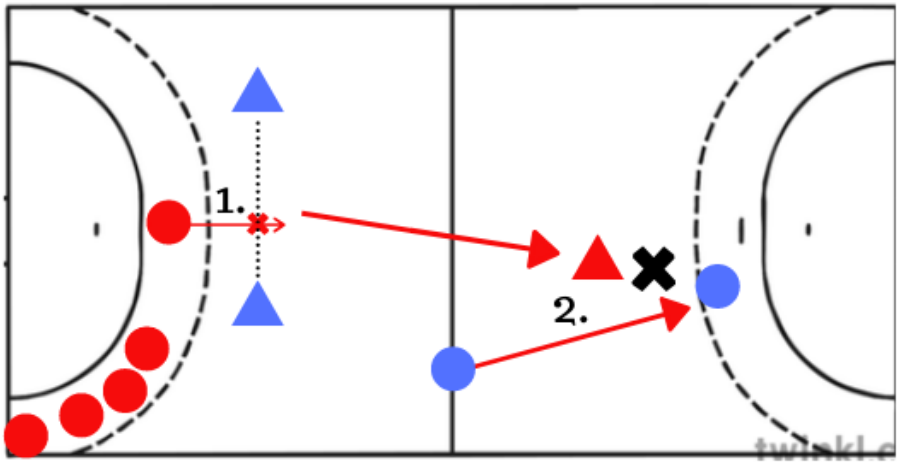
Potrebno je što vjernije se približiti situacijama sa same utakmice. Odlasku u tranziciju prethodi obrambeno djelovanje na različitim obrambenim pozicijama. Trenira se način odlaska u tranziciju s različitih pozicija, ovisno kako je osvojena lopta (nakon „ukradene lopte“, nakon obrambenog bloka, nakon iznuđenog probijanja, obrane golmana itd.). Sama tranzicija se trenira u „realnim“ uvjetima s utakmice, pod pritiskom obrambenih

igrača s malo vremena za odlučivanje i donošenje najboljih odluka. Za dobru završnicu individualne tranzicije koja obično završava situacijama jedan na jedan s protivničkim golmanom (nekad i na prazan gol), igrači moraju biti fokusirani do samog kraja, znači biti dobro fizički pripremljeni. Igrači iz drugog vala probijaju golmana snagom i preciznošću dok se kod igrača iz prvog vala očekuje brojni repertoar tehničkih šuteva. Stoga ih svakako treba trenirati i usavršavati kako bi postotak realizacije bio što veći.

*Vježba:*

Vježba se izvodi na dva gola. Postave se dva fiksna napadača na pozicije srednjeg i vanjskog. Postavi se i jedan fiksni obrambeni na centar igrališta. Onaj koji započinje vježbu staje kao obrambeni na poziciju trećeg obrambenog (ispod dva vanjska). Ostali igrači čekaju svoj red.

Vježba započinje zabodima s loptom dvaju napadača, a treći obrambeni nakon dva tri puta odrađenog bočnog kretanja bira trenutak za presijecanje lopte. Nakon što oduzme loptu napadačima kreće u tranziciju i vođenjem lopte u „borbu“ protiv obrambenog koji je „čekao“ na centru. Nakon završetka akcije odlazi na centar kao obrambeni, dok ovaj odlazi u kolonu i čeka svoj red. Dva fiksna napadača mijenjaju se na kraju svake serije, tj. kada svi ostali igrači odrade vježbu.




*Slika 6. Presjecanje dodavanja i odlazak u tranziciju*

Varijacije:

- Mijenjaju se pozicije napadača i obrambenih
- Mijenja se način osvajanja lopte (nakon bloka, nakon iznuđenog probijanja itd.)
- Mijenjaju se zadaci napadača (udarac izvana, križanje)

*Završni dio treninga*

Trening individualne tranzicije u fazu napada, trening je brzinske izdržljivosti. Iznimno je naporan i zahtjeva veliku koncentraciju igrača. Intenzitet mu je submaksimalan-maksimalan tako da u završnom dijelu treninga smanjujemo intenzitet i vježbama individualne, situacijske tehnike (šutiranja s pozicija uz otpor obrambenih igrača) simulirajući završnicu tranzicije u fazu napada uz završni aerobni dio i istezanje završavamo trening.

*Vježba:*

Igrači stoje jedan do drugog na centru igrališta, trče u mjestu i međusobno se naguravaju. Svaki igrač ima svoj broj. Golmani su svaki na svom golu. Naizmjence jedan nakon drugoga uzvikuju broj igrača, taj igrač mora reagirati i krenuti u tranziciju, primiti dodavanje od golmana i realizirati je.

# 4. GRUPNI TRANZICIJSKI NAPAD

Grupna tranzicija predstavlja vid kontranapada u kojem sudjeluju dva ili više igrača jedne ekipe. Cilj grupne tranzicije je stvaranje viška igrača. Grupna tranzicija predstavlja jedno od najjačih oružja kvalitetne ekipe. Ona ne ovisi samo o brzini i tehničkoj brzini igrača već i o uigranosti grupe – ekipe.

Za razliku od individualne tranzicije gdje jedan igrač pronalazi put do gola, u grupnoj tranziciji, nakon osvojene lopte, najčešće prvi val (krilni i linijski igrači) međusobnom suradnjom, kretanjem, dijagonalnim dodavanjima, stvaraju igru tri na tri na velikom prostoru, i tako dolaze u brojčanu i prostornu prednost kako bi ugrozili gol. Akciji se mogu pridružiti i igrači iz drugog vala.

## 4.1. Trening grupnog tranzicijskog napada

Po obliku organizacije trening je grupni. Prema vrsti zadatka (cilja) tehničko-taktički (kondicijski), koristi se intervalna metoda. Režim rada u fazi odmora je aktivan. Intenzitet je submaksimalan-maksimalan, ekstenzitet devedeset minuta.
Zagrijavanje je isto kao i kod individualnog tranzicijskog napada. Koriste se igrice u svrhu mentalne i mišićne aktivacije, a prije njih vježbe rolanja i dinamičkog istezanja.

Igra „deset dodavanja“

Igraju dvije ekipe na dva gola s golmanima po svim rukometnim pravilima bez vođenja lopte. Na svojoj polovici moraju ostvariti deset međusobnih dodavanja dok ih protivnička ekipa igrajući pressing u tome sprječava. Nakon osvojene lopte osvaja se protivnička polovica terena kako bi se ugrozio gol.

Varijacije:

- Nema povratne lopte
- Udarac na gol lošijom rukom
- Dodavanja obavezna iz sjeda

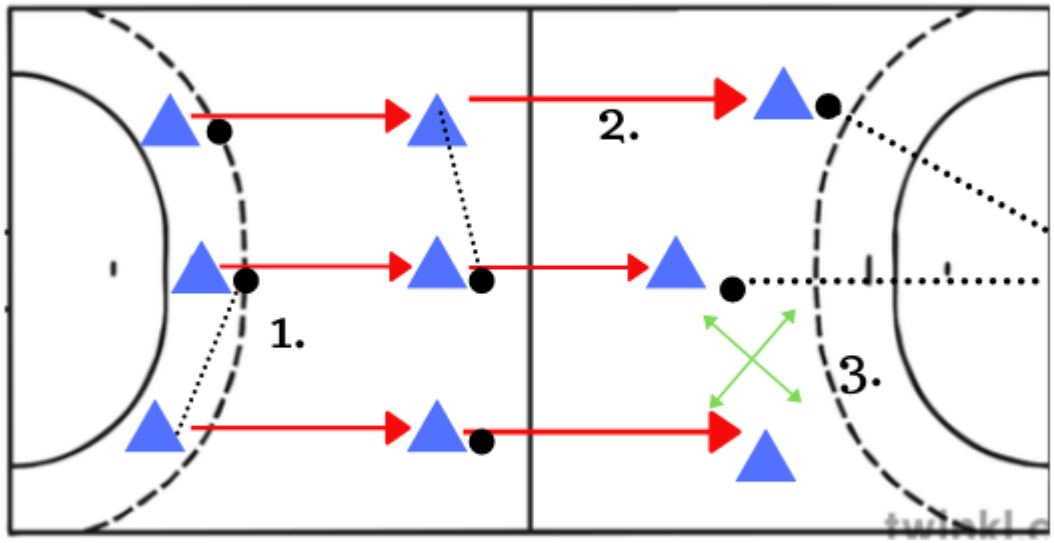
*Uvodni dio*

Rad u trojkama, četvorkama, petorkama. Koristi se cijeli teren, često se vježbe izvode s više lopti, vježbe „s gola na gol“. Principi dubine i širine, česte promjene pozicija s i bez lopte u punoj brzini.

*Vježbe*:

„Trojka s dvije lopte“

Ova vježba u uvodnom dijelu može poslužiti i kao zagrijavanje za golmane. Igrači se postavljaju u trojke i kreću sa šest metara kao srednji, lijevi i desni vanjski na protivnički gol. Svaka trojka ima dvije lopte. Vanjski igrači naizmjence u trku dodaju loptu srednjem dok ne dođu na protivničku polovicu, gdje jedan od vanjskih odlazi sam na udarac, a ovaj drugi nakon križanja sa srednjim vanjskim (golman prima po dva udarca zaredom). Mijenja se srednji vanjski nakon svake akcije.



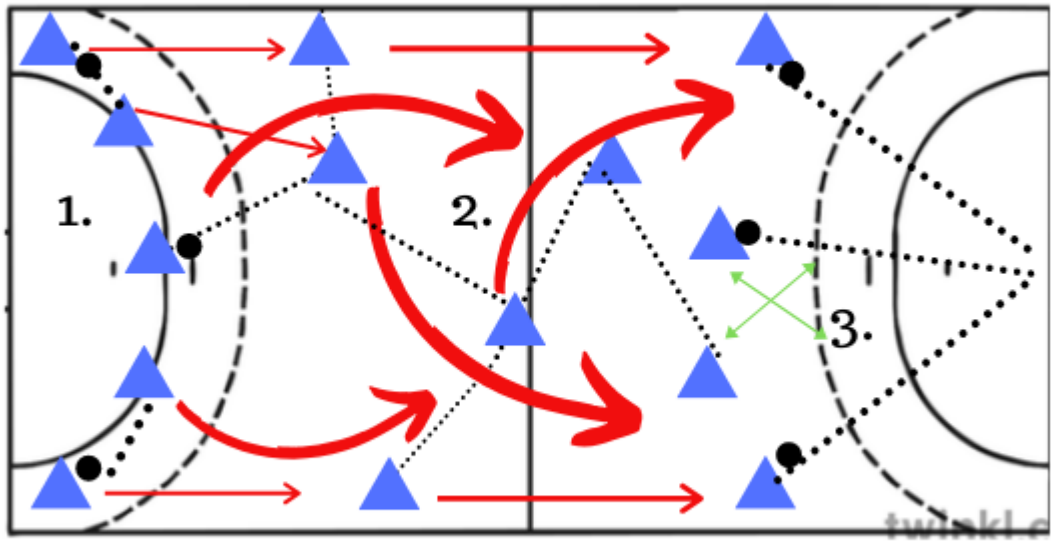

*Slika 7. Vježba „Trojka s dvije lopte“*

Varijacije:

- Mijenja se zadatak srednjeg na suparničkoj polovici (vanjsko križanje, višak)

„Petorka s tri lopte“

Vježba se izvodi sa šest metara, koristimo cijeli teren. Postave se tri vanjska u sredini obrane, dok su krilni na krajnjim pozicijama. Krilni igrači i srednji imaju loptu. Kreće se sa šest metara u osvajanje terena. Tri vanjska igrača rade osmicu između sebe ( trče iza onoga kojem dodaju loptu) oslanjajući se dodavanjem s krilnim igračima. Dolaskom na protivničku polovicu, krilni igrači odlaze na udarac na vrata, jedan na široku poziciju, jedan u sredinu dok vanjski igrači odlaze na šut nakon odigrane akcije.Vratar tako dobiva tri udarca po seriji.




*Slika 8. Vježba „Petorka s tri lopte“*

Varijacije:

- Mijenja se zadatak vanjskim igračima (vanjska, široka križanja)

*Glavni dio*

Trening igara dva protiv dva ili tri protiv tri, koristeći pritom cijeli teren jedan je od učinkovitijih načina treninga grupne tranzicije. Teren se može podijeliti i po njegovoj dužini kako bi se treniralo na užem prostoru i tako otežalo napadačima. U vježbama sa što manje vođenja lopte, vježbamo kretanja s i bez lopte, oslobađanja od protivnika s i bez lopte, duga i kratka dodavanja i samu realizaciju.

*Vježbe:*

„Dva na dva“

Igra se na dva gola. Jedan par je u obrani drugi u napadu. Teren je podijeljen po dužini , koristimo ili lijevu ili desnu stranu. Nakon brzog završetka akcije u napadu, obrambeni igrači postaju napadači, a napadači obrambeni.

„Tri na tri“

Isto kao i u igri dva na dva, ali se igra na sredini terena koji je sužen sa svake strane za oko tri metra.

Varijacije:

-Vježbe se mogu otežati dodavanjem obrambenih igrača koji ili ometaju prijem lopte od golmana u početnoj fazi tranzicije ili ometaju njihovu realizaciju u završnoj fazi.

*Završni dio:*

„Igra pet protiv pet protiv pet“

Oforme se tri petorke, koristi se cijeli teren, igra se bez izvođenja centra. Jedna petorka postavljena u obranu, druga na centar, a treća u obranu na suprotnoj strani. Petorka na centru kreće u napad na pressing zonu (čovjek čovjeka) . Nakon završetka napada petorka iz obrane kreće u tranziciju očekujući pressing zonu od sljedeće petorke.

# 5. KOLEKTIVNI TRANZICIJSKI NAPAD

Kolektivna tranzicija predstavlja brzi izlazak svih igrača krećući se po prije navedenim principima s obzirom na raspored igre u obrani, položaju i broju igrača koji sprečavaju tranziciju.

Kod igrača već u ranoj dobi vrlo je važno stvarati naviku da poslije svake osvojene lopte svi kreću u tranziciju.

Pri izvođenju tranzicije koriste se osnovna sredstva napada kao što su dijagonalna dodavanja, izmjena mjesta, križanja i drugo.

Individualna tehnika igrača kod hvatanja, dodavanja lopte i u trčanju izuzetno je važna i u tom elementu koordinacija pokreta kao i brzina kretanja ne bi smjele biti narušene.

Ekipa koja nema dobru igru u tranziciji slaba je i u sprečavanju iste. S obzirom na to da je tranzicija u veoma visokoj korelaciji sa sprečavanjem iste, treba ih uvijek i trenirati zajedno. Kolektivni tranzicijski napad ovisi i o taktici obrane koja ovisi o karakteristikama samih igrača. Obrana može biti plitka (6:0 obrambena formacija) ili duboka (3:2:1, 5:1 obrambena formacija).

Kod različitih zonskih formacija različit je i položaj igrača u njima i njihova dubina djelovanja. Iz dubljih zona većini igrača kraći je put do suparničkog gola, lakše je ukrasti loptu ili isprovocirati grešku napadača i na taj način osvojiti loptu i započeti tranziciju. Kod plićih zona, za razliku od dubokih, ne dozvoljavaju se udarci s krilnih pozicija i s linije, već se riskiraju udarci izvan 9m, gdje se onda u suradnji golmana s obrambenim blokom očekuje njegova obrana i odlazak u tranziciju. Uz ostale faktore (način na koji je osvojena lopta) to određuje vrijeme i način odlaska u kolektivni tranzicijski napad.

Bez obzira koja zonska formacija se igra, bila ona duboka ili plitka, treba trenirati i brzo izvođenje centra nakon postignutog gola kako bi se iskoristila i ta prilika da se što prije ugrozi protivnički gol.

## 5.1. Trening kolektivnog tranzicijskog napada

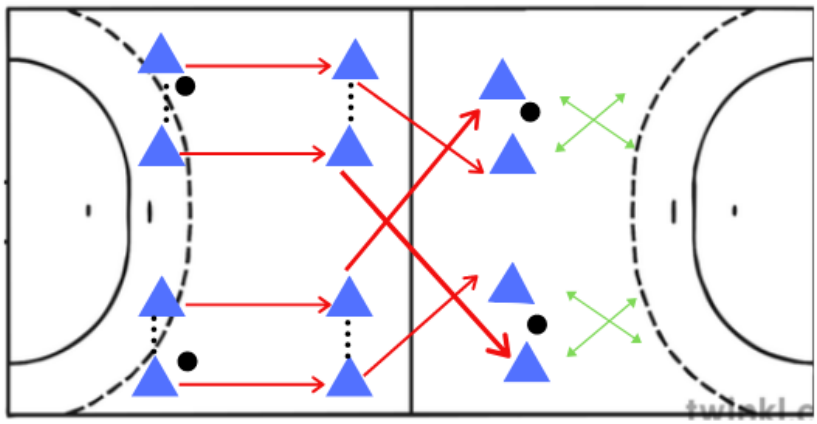
Po obliku organizacije trening je kolektivni. Prema vrsti zadatka (cilja) tehničko-taktički (kondicijski), koristi se intervalna metoda treninga. Režim rada u fazi odmora je aktivan. Intenzitet submaksimalan-maksimalan, ekstenzitet devedeset minuta.
Zagrijavanje:

Igra „4 na 4 na 4 na 4“

U igri sudjeluju dvije ekipe od kojih je svaka sastavljena od četiri obrambena igrača i četiri napadača. Na jednoj polovici terena igraju napadači jedne ekipe protiv obrambenih igrača iz druge ekipe, dok su na drugoj polovici uloge zamijenjene. Nakon završene akcije na jednoj strani, obrambeni igrači prenose loptu svojim napadačima na drugu polovicu terena. Cijelo vrijeme se igra „pressing“, šut se ograničava na slabiju ruku ili na šut s obje ruke. Nakon polovice igre mijenjaju se uloge (obrambeni igrači postaju napadači i obrnuto).

Vježba

Četvorke (dva para) s dvije lopte kreću sa šest metara prema suparničkim vratima. Dodaju se u paru do centra, a nakon toga „unutarnji“ igrači odlaze u križanje s „vanjskim“ igračima iz suprotnog para. Završavaju akciju udarcem na gol pa je ova vježba pogodna i za zagrijavanje golmana u uvodnom dijelu treninga.



*Slika 9. vježba „promjena para“*

Varijante:

- Mijenjaju se zadaci nakon dolaska na drugu polovicu terena (vanjska križanja, viškovi i povratna lopta).

*Glavni dio A*

Igra šest na šest (6:0 obrambena formacija)

Postavlja se obrambena formacija 6:0 iz koje će se kretati u kolektivni tranzicijski napad. Igrači postavljeni u napad imaju zadatak križanjima, odvlačenjem i promjenama pozicije bez lopte, doći do šanse za gol forsirajući udarce izvana. Nakon završetka napadačke akcije kreće se u tranziciju, s time da se igrač koji je šutirao na gol sporije vraća u obranu.

Igrači u tranziciji moraju prepoznati koji se igrač nije stigao vratiti, prepoznati gdje bi se mogao stvoriti višak, kvalitetno djelovati kako bi tranzicija bila uspješna do samog kraja. Završetkom tranzicije isti igrači se ponovno postavljaju u obranu i vježba počinje iz početka.

Varijacija:

- Nakon odigranog napada u obranu se vračaju svi igrači maksimalnom brzinom.
- U završnom dijelu tranzicije mijenjaju se načini napada (križanja, odvlačenja, viškovi)

*Glavni dio B*

Igra 6 na 6 (3:2:1 obrambena formacija)

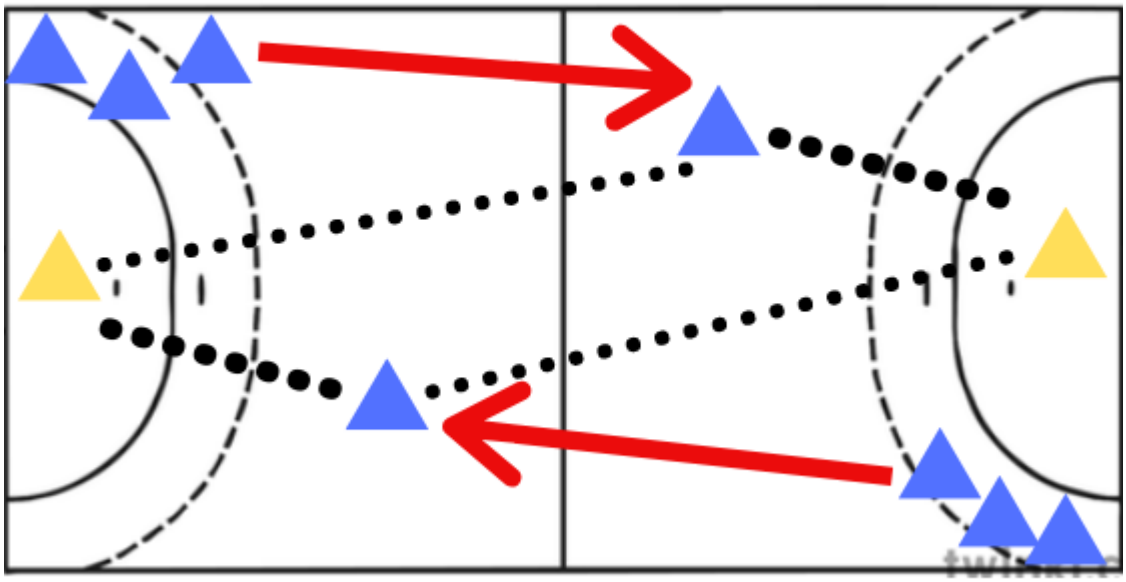
Postavlja se obrambena formacija 3:2:1 i vježba se izlazak u fazu tranzicije. Napad ima zadatak stvarati višak za krilne igrače, težiti igri s dva linijska igrača i „prolaz“ igru te tako stvarati šanse za udarac s linije šest metara. Napadač koji završava akciju sporije se vraća u obranu. Zadatak je isti kao u prethodnoj vježbi. Završetkom tranzicije isti igrači se ponovo postavljaju u obranu i vježba počinje iz početka.

Varijacija:

- Nakon odigranog napada u obranu se vračaju svi igrači maksimalnom brzinom.
- U završnom dijelu tranzicije mijenjaju se načini napada (križanja, odvlačenja, viškovi)

Završni dio:

Individualna istrčavanja u kontru  s realizacijom iz dva dijagonalna kornera istovremeno. Napadači  dobivaju loptu od vratara (istovremeno).



*Slika 10. „Kontra“ iz dva kornera*

## 5.2. Kolektivni tranzicijski napad iz 6:0

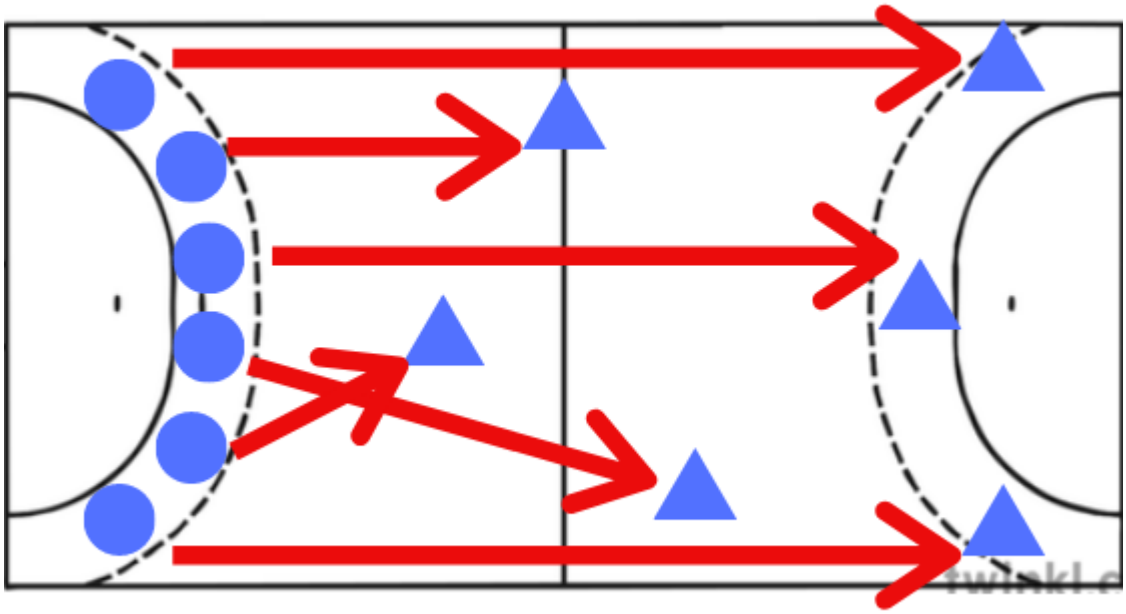
Kako bi se što prije stekla vremenska i prostorna prednost i kako bi se što prije ugrozio protivnički gol, nakon osvojene lopte bitna je pozicija i uloga obrambenih igrača u tranziciji.

Za krilne napadače važno je da što prije zauzmu napadačke pozicije, ne križajući se pritom s ostalim igračima i da im je taj put što kraći. Zato je poželjno da u zonskoj formaciji 6:0 budu krajnji (bekovi, jedinice) igrači. Oni svojim djelovanjem u prvom valu (zajedno s linijskim igračem) stvaraju „širinu“ i „dubinu“ napada u tranziciji. Krilni igrači moraju biti brzi i agilni, moraju imati zavidnu tehniku hvatanja dugih dodavanja u šprintu, razvijen osjećaj za vrijeme i prostor (s loptom i bez) i imati visoku realizaciju.

Dva „druga“ u obrambenoj formaciji 6:0, ovisno o konstituciji i njihovim sposobnostima, najčešće su srednji vanjski i/ili jedan od vanjskih igrača. Vanjski igrači imaju zadatak otvoriti se na „široke“ pozicije (oko centra) i tako provesti „drugi“ val tranzicije očekujući

loptu od srednjeg vanjskog. Srednji vanjski igrač najčešće prima loptu od golmana nešto prije centra, procjenjuje situaciju na terenu i odlučuje kome uputiti loptu ili će teren osvojiti vođenjem. Srednji vanjski najbitniji je igrač u provedbi tranzicije, on u kratkom vremenskom periodu mora prepoznati situaciju i dijagonalnim dodavanjima uposliti igrača koji je u najboljoj poziciji, kako bi se što prije ugrozio gol protivnika. Srednji vanjski igrač mora imati odličan pregled igre, zavidnu tehniku kretanja sa i bez lopte, imati tehniku dugih dodavanja u maksimalnoj brzini.

Linijski igrač zajedno s jednim od vanjskih igrača čine „bedem“ obrane kao dva treća obrambena u formaciji 6:0. Zadatak mu je što prije zauzeti napadačku poziciju u sredini protivničke obrane te svojim kretanjem i blokovima stvarati pomutnju u protivničkim redovima. Linijski igrač mora biti brz, snažan i mora imati dobru tehniku šuta sa šest metara.

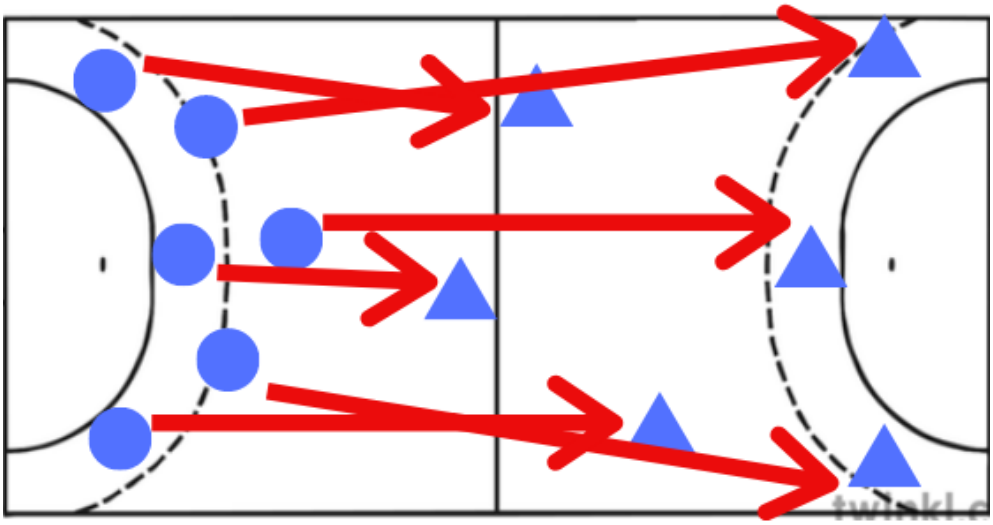


*Slika 11. Tranzicija iz 6:0*

## 5.3. Kolektivni tranzicijski napad iz 3:2:1

Za razliku od zonske formacije 6:0 u zonskoj formaciji 3:2:1 dva krajnja igrača su najčešće srednji i jedan od vanjskih igrača. Dva druga (halfovi) u obrani su krilni igrači, treći (centarhalf) obrambeni je jedan od vanjskih igrača dok je prednji igrač linijski. Igrači su postavljeni tako da bi njihov put do suparničkog gola bio što kraći i kako bi se što prije stekla prednost i ugrozio protivnički gol. Svojim dijagonalnim kretnjama i izlascima (ponekad i do deset jedanaest metara) igrači iz prvog vala često prisiljavaju napadače na tehničke greške i započinju tranziciju nakon „ukradene“ lopte.

Prvi „val“ čine krilni igrači s linijskim koji se što prije pozicioniraju na svoje napadačke pozicije, a zatim slijedi drugi „val“ s dva vanjska igrača koji šire na vanjske pozicije i čekaju srednjeg da ih dijagonalnim dodavanjima proigra. Iz ovakve „dublje“ zonske formacije lakše se ostvaruje prostorna i vremenska prednost za razliku od „plićih“ zonskih formacija.

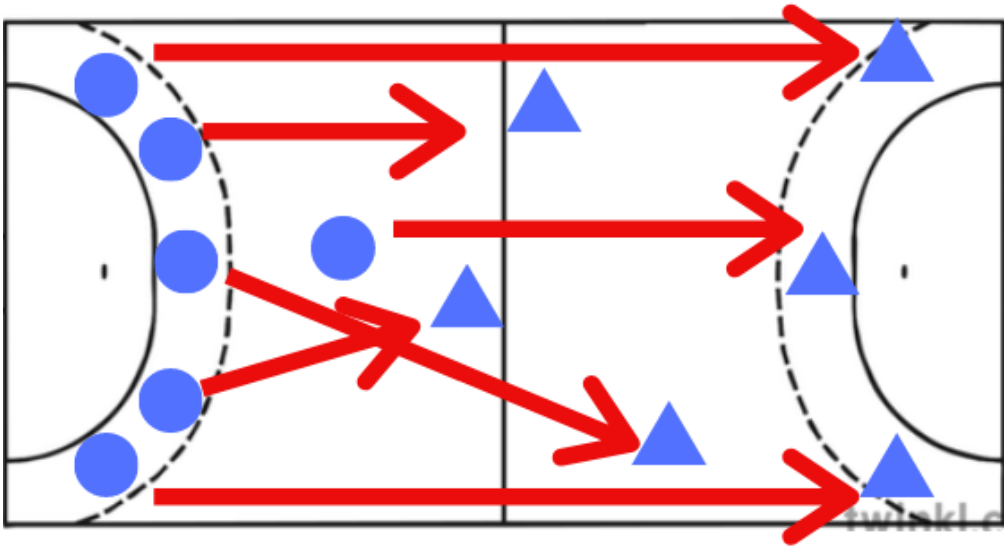


*Slika 12. Kolektivna tranzicija iz 3:2:1*

## 5.4. Kolektivni tranzicijski napad iz 5:1

5:1 obrambena formacija je dublja obrambena formacija mada su kretanja i poredak igrača sličniji plićoj obrambenoj formaciji 6:0. U ovakvoj vrsti obrane imamo jednog isturenog igrača najčešće u sredini obrane (iako ima varijanti obrambene formacije 5:1 gdje je prednji igrač isturen prema lijevom i desnom vanjskom napadaču) dok su ostali igrači u liniji. Krilni igrači su u principu prvi (zadnji) u obrani, vanjski igrači su najčešće drugi obrambeni, ostaju srednji vanjski i linijski igrač koji su nerijetko treći obrambeni ili prednji. Prednji igrač koji je jedan od bitnijih igrača u obrambenoj formaciji 5:1, bira se ili zbog svoje visine (koji svojim djelovanjem pokriva veliki prostor i onemogućuje brz protok lopte) ili zbog svoje brzine i agilnosti koji svojim kretanjima oduzima zalet napadačima i prekršajima prekida napadačke akcije.

Kod polaska u tranziciju vrijede isti principi (dubine i širine) koristi se prednost (blizina suparničkog gola) prednjeg igrača koji ako nije u mogućnosti sam ili uz pomoć igrača iz prvog vala završiti akciju, svojim kretanjem odvlači igrače u povratku i kako bi otvorio prostor za igrače iz drugog vala.



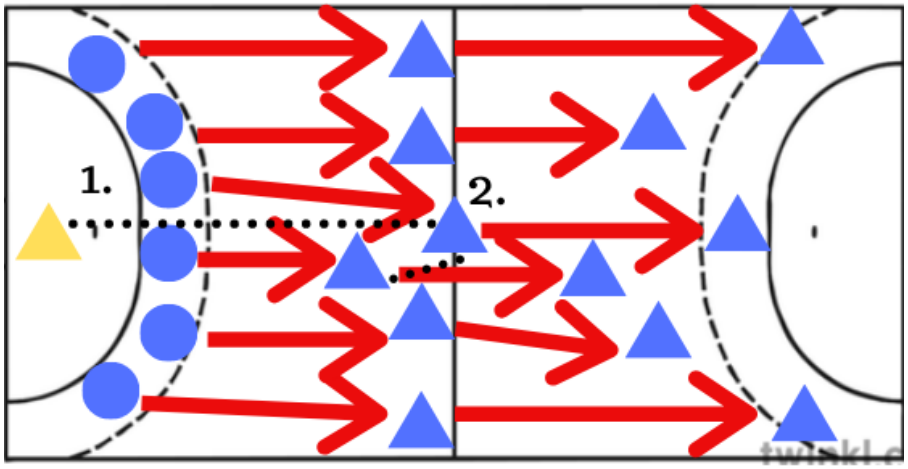
*Slika 13. Kolektivna tranzicija iz 5:1*

## 5.5. Brzi centar

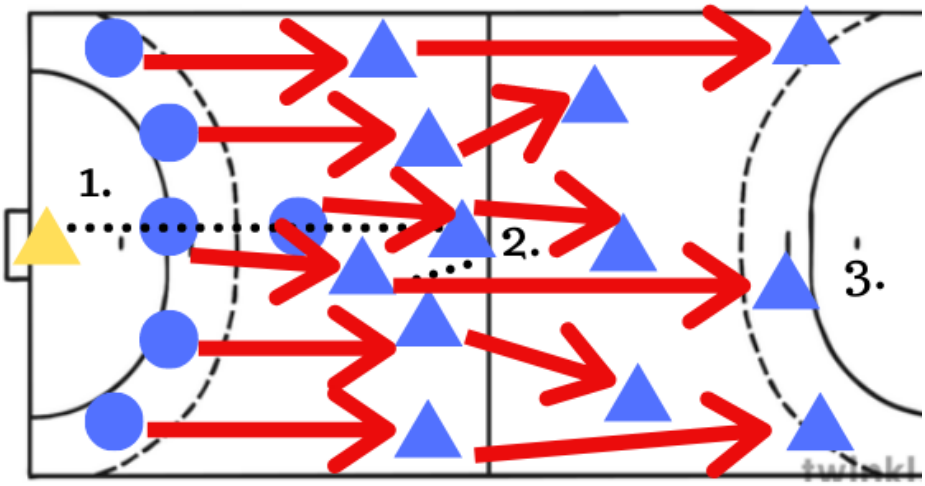
Brzi centar – oblik je kretanja u tranziciju nakon primljenog gola. U tranziciju kreću svi igrači koji moraju paziti da se izvođenje centra nakon primljenog gola izvede po pravilima rukometne igre. Igrač koji izvodi centar (dobivši loptu brzom reakcijom vratara nakon primljenog gola), najčešće linijski igrač, mora biti pozicioniran na samom centru (čekajući zvižduk suca). On izvodi bacanje tražeći igrača u najboljoj poziciji za provedbu brze tranzicije. Najčešće je to srednji vanjski (nerijetko i krilni napadači) koji potom distribuira loptu ili se vođenjem približava protivničkom golu i na taj način nastavlja tranziciju. Pri izvedbi ovog oblika tranzicije najbitnija je pravovremenost kretanja i dodavanja kako bi se akcija što brže provela. Vratar u akciji ima važnu ulogu da svojom brzom reakcijom izvadi loptu iz mreže i kvalitetnim oštrim dodavanjem uposli izvođača na centru. Ovisno o kvaliteti povratka obrambenih igrača nerijetko tranzicija završava individualnim tranzicijskim napadom, gdje se preko brzih krilnih igrača dolazi do lakih golova.

Izbor igrača koji će izvesti bacanje na centru ovisi i o vrsti obrambene formacije. Kod dubljih obrambenih formacija to je prednji obrambeni igrač jer je najbliži mjestu izvođenja (centru). Kod plićih obrambenih formacija izvođač je često krilni igrač radi njegove brzine.

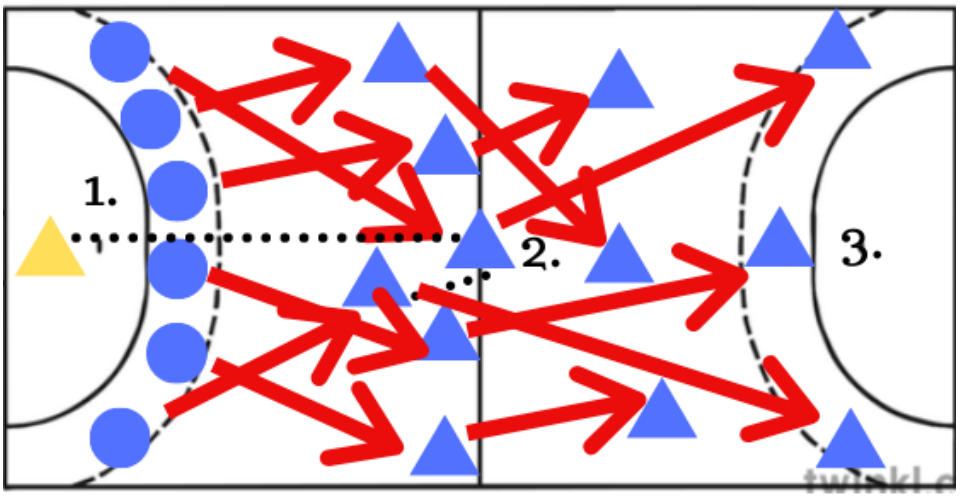
Izvođenje brzog centra treba često trenirati i u igri ga forsirati. Novija pravila rukometne igre otvorila su mogućnost brze tranzicije nakon primljenog gola, kojih je na nekim utakmicama i preko četrdeset. Svaki primljeni gol otvara mogućnost brze reakcije i brzog odlaska u tranziciju.




*Slika 14. „Brzi centar“ iz 6:0*




*Slika 15. „Brzi centar“ iz 5:1*




*Slika 16. „Brzi centar“ sa dva krilna napadača*

## 5.6. Produžena tranzicija

*Produžena tranzicija* - faza poslije završene tranzicije (grupne, kolektivne), kada se obrambeni igrači (koji su se svi već vratili u obranu!) još nisu potpuno konsolidirali, postavili na odgovarajuće pozicije, možda se i opustili činjenicom da su se „pravodobno“ vratili. Dobar i organiziran napad pokušava s nekoliko brzih i osmišljenih dodavanja realizirati situaciju još uvijek nespremne ili pomalo „uspavane“ obrane. Obično su to akcije grupne taktike napada (odvlačenja, povratne lopte, križanja ili blokada). (Malić, Dvoršek, 2011.)

Produžena tranzicija ne primjenjuje se prečesto kako se ne bi izgubio njezin „faktor“ iznenađenja.

# 6. ZAKLJUČAK

Različite varijante tranzicije u fazu napada ključan su element modernog rukometa. S obzirom na to da postotak postignutih golova iz tranzicije u fazu napada raste, razvoj ove vrste napada iz raznih obrambenih formacija vrlo je bitan. Brzoj tranziciji trebao bi težiti svaki napad u modernom rukometu. Tranzicija u fazu napada može započeti presijecanjem lopte, izvođenjem bočnog ubacivanja (out), izbacivanjem lopte od golmana koji nastaju kao rezultat različitih pogrešaka napadača, nakon blokiranog udarca ili osvajanjem lopte nakon tehničke greške ili nakon uspješne obrane golmana.

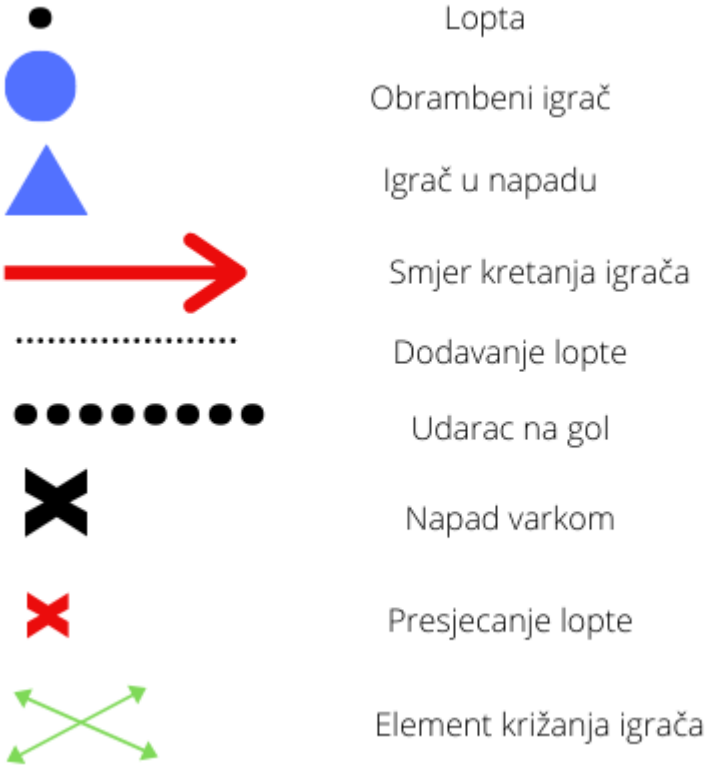
Kao rezultat promjena pravila, povezanih s prvim bacanjem, tranzicija je brza čak i nakon primljenog gola (*brzi centar*). Ubrzani razvoj igre i sve brže tranzicija posljednjih godina, dogodio se zbog činjenice da je *„kontranapad“* najlakši i najbrži način da se dođe do dobre pozicije za postizanje golova. Učinkovitost postizanja pogodaka veća je iz tranzicije u odnosu na napad protiv postavljene obrambene formacije.

Uspjeh igrača u ovom dijelu igre ovisi o mnogim čimbenicima. Dobra tehnička, taktička i fizička priprema od velike su važnosti, jer se sve aktivnosti moraju izvoditi velikom brzinom i uz prisutnost obrambenih igrača. Igrači su izloženi vrlo velikom opterećenju; stoga se fizička priprema mora u tome prilagoditi kako bi se omogućilo učinkovito i precizno izvođenje.

# 7. Životopis

Rođen sam u Zagrebu 23.02.1974. g., gdje završavam osnovnu i srednju (Građevinsku) školu. Rukometom se bavim od drugog razreda osnovne škole, a od 1987. g. postajem članom RK Zagreb Chromos i kadetskim reprezentativcem Hrvatske. 1994. g. član sam RK Jedinstvo Trnje s kojim dolazim do polu-finala Kupa Hrvatske. 1995. g. odlazim u Italiju gdje igram za razne prvoligaške klubove ( Haenna - Ena, Alpi Prato - Prato, Torggler Merano – Merano, HC Padova – Padova, Italgest Casarano – Casarano (Le)). S tim klubovima osvajam četiri nacionalna prvenstva, tri nacionalna Kupa i dva super Kupa. Bio sam član i nacionalnog tima Italije s više od trideset nastupa. Nakon povratka iz Italije 2011. g. počinje moja trenerska karijera u prvoj ekipi RK Trešnjevke Zagreb s kojom 2014. g. osvajam treće mjesto u prvenstvu Hrvatske, a 2017. g. dolazim do finala Kupa Hrvatske. Od 2019. g. pomoćni sam trener u prvoj ekipi RK Lokomotiva Zagreb.

## 8. LEGENDA


Lopta
Obrambeni igrač
Igrač u napadu
Smjer kretanja igrača
Dodavanje lopte
Udarac na gol
Napad varkom
Presjecanje lopte
Element križanja igrača

# 9. LITERATURA


1. Kuleš, B., Šimenc, Z. (1983). Povezanost bazičnih motoričkih sposobnosti i uspješnosti u rukometu, Kineziologija 2,
2. Rogulj, N. Foretić, N. (2007.) Škola rukometa, Split: Znanstveno –sportsko društvo Grifon.
3. Malić, Z., Dvoršek, B., (2011.) Pogled s klupe, Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija
4. Šibila, M. (2014.), Development of fast break from various defence systems; Silkeborg: 2014 EHF "Rinck" Convention Open Master Coach and Licensing Course
5. Šimenc, Z., Pavlin, K., Vuleta, D., (1998.), Osnove taktike rukoomtne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
6. Tomljanović, V., Malić, Z., (1982.), Rukomet: teorija i praksa, Zagreb: Sportska tribina