

САДРЖАЈ

1. УВОД	2
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	4
2.1. Дефинисање основних појмова	4
2.2. Анализа информационих извора.....	4
3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	6
4. МЕТОДА РАДА.....	7
5. СУШТИНА ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА У РУКОМЕТУ.....	8
5.1. Основи технике кретања	10
5.2. Методика обучавања спортске технике.....	11
6. ТЕХНИКА РУКОМЕТА.....	12
6.1. Технички елементи одбране	12
6.2. Технички елементи напада	13
6.2.1.Техника кретања без лопте	13
6.2.2.Техника кретања са лоптом.....	17
6.3. ГОЛМАН.....	34
7. Рад са почетницима	38
7.1. Приказ вежби у раду са почетницима.....	38
7.2. Утицај рукомета на децу.....	43
8. ЗАКЉУЧАК.....	46
ЛИТЕРАТУРА.....	47