

SADRŽAJ

1.0. UVOD	3
2.0. TAKTIKA RUKOMETNE IGRE	4
3.0. TAKTIKA ODBRANE	5
3.1. Individualna taktika odbrane.....	6
3.2. Grupna taktika odbrane.....	14
3.3. Kolektivna taktika odbrane.....	15
4.0. KARAKTERISTIKE SISTEMA ZONSKE ODBRANE 5:1	24
5.0. METODE TRENINGA	27
5.1. Nastavne metode.....	27
5.1.1. Metoda usmenog izlaganja.....	27
5.1.2. Metoda demonstracije.....	28
5.1.3. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka.....	28
5.1.4. Pomoćne metode.....	28
5.2. Metode vježbanja.....	28
5.3. Metode obučavanja.....	29
5.3.1. Sintetička metoda obučavanja.....	30
5.3.2. Analitička metoda obučavanja.....	30
5.3.3. Kombinovana metoda obučavanja.....	31
5.3.4. Situaciona metoda obučavanja.....	31
5.3.5. Ideomotorna metoda obučavanja.....	32
6.0. METODIKA OBUČAVANJA ZONSKE ODBRANE 5 : 1	33
6.1. Metodika obučavanja individualne odbrane.....	33
6.1.1. Izbor metodskih i situacionih vježbi za obučavanje individualne odbrane.....	33
6.2. Metodika obučavanja grupne odbrane.....	37
6.2.1. Izbor metodskih i situacionih vježbi za obučavanje grupne odbrane.....	37
6.3. Metodika obučavanja kolektivne odbrane.....	40
6.3.1. Izbor metodskih vježbi za obučavanje kolektivne odbrane.....	41
7.0. ZAKLJUČAK	44
8.0. LITERATURA	45
9.0. LEGENDA	47