

SADRŽAJ:

SAŽETAK	2
1. UVOD	3
2. POJAM RUKOMETA	4
2.1. Kratak istorijat rukometa	4
2.2. Teren i oprema	5
2.3. Osnovna pravila u rukometu	6
3. OSNOVNI POJMOVI U OBLASTI FIZIČKE PRIPREME U TRENINGU RUKOMETAŠA	7
3.1. Fizička priprema kao oblast treninga u rukometu.....	7
3.2. Opšta fizička priprema (OFP).....	7
3.3. Specijalna fizička priprema (SFP).....	8
3.4. Odnos opšte i specijalne fizičke pripreme u treningu rukometaša	8
3.5. Odnos opšte i specijalne fizičke pripreme u odnosu na periodizaciju treninga u rukometu.....	9
3.6. Opterećenje igrača u rukometu	10
3.7. Oporavak.....	11
3.8. Sportska forma	11
3.9. Struktura sportskog treninga	12
4. PRIPREMNI PERIOD RUKOMETNE EKIPE I FAZA (BAZIČNA)	
TRAJANJE 4 MIKROCIKLUSA	14
4.1. Zadaci i plan rada I faze pripremnog perioda	14
4.2. Strečing vežbe	15
4.3. Elementarne igre	19
4.4. Vežbe oblikovanja	20
4.5. Pojedinačni trening - opis	21
5. ZAKLJUČAK	50
6. LITERATURA	51