

SADRŽAJ

UVOD	
1. TEORETSKE OSNOVE RADA.....	5
1.1. Osnovne karakteristike rukometa.....	5
1.2. Značaj igre u razvoju djece	7
1.3. Psihofizičke karakteristike djece od 7 do 11 godina (prepubertet)	8
2. PREDMET I PROBLEM RADA.....	10
3. RUKOMET U NASTAVI (ŠKOLSKOG) FIZIČKOG VASPITANJA.....	11
3.1. Uticaj rukometa na učenike.....	11
3.2. Organizacija časa rukometa	14
3.2.1. Osnovni metodički principi	15
4. MINI-RUKOMET.....	19
4.1. Mini rukomet u nastavnom planu i programu za djecu mlađeg školskog uzrasta (od I do IV razreda).....	20
4.2. Motoričke sposobnosti u rukometu (doba prepuberteta).....	22
4.2.1. Snaga	23
4.2.2. Izdržljivost	25
4.2.3. Brzina.....	26
4.2.4. Koordinacija	27
4.2.5. Fleksibilnost.....	28
4.2.6. Preciznost.....	28
4.3. Model programskih sadržaja elemenata rukometne igre za obuku i usavršavanje	31
4.3.1. Osnovne vježbe	31
4.4. Metodske napomene za obuku osnovnih elemenata tehnike	34
4.4.1. Vođenje lopte.....	35
4.4.2. Držanje lopte.....	35
4.4.3. Hvatanje lopte.....	36
4.4.4. Dodavanje lopte.....	36
4.5. Programski sadržaji za glavni dio časa	37
4.5.1. Primjer pet časova	38
4.5.2. Primjeri igrice za glavni dio časa.....	39
4.5.3. Model dnevnog plana časa treninga Mini-rukometa	41
4.6. Propozicije i pravila za mini rukomet.....	43
5. ZAKLJUČAK.....	47
Literatura	
Prilozi..	