

SADRŽAJ

1. U V O D	9
2. I S T O R I J A T	13
2.1. Razvoj ranog rukometa	15
2.2. Moderna era	15
2.3. Razvoj modernog rukometa	17
2.4. Razvoj rukometa poslije Drugog svjetskog rata	19
2.5. Razvoj rukometa na našim prostorima	22
2.6. Razvoj rukometa u Bosni i Hercegovini i Republici Srpskoj	25
3. SISTEMATIZACIJA I PODJELA TEHNIČKIH ELEMENATA ...	27
3.1. Tehnika bez lopte	29
3.1.1. Stavovi u rukometu	30
3.1.2. Osnovna kretanja u stavu	31
3.2. Osnovno kretanje - trčanje	34
3.2.1. Startna brzina i osnovna brzina	35
3.2.2. Promjena smjera i brzine kretanja	35
3.3. Skočnost u igri	36
3.4. Zaustavljanja u igri	37
3.5. Padovi i ustajanja	38
3.6. Blokiranje lopti	39
3.7. Metodika tehnika rukometa sa loptom	44
3.7.1. Držanje, dodavanje i hvatanje lopte	44
3.7.2. Biomehanička analiza osnovnog dodavanja.....	60
3.7.3. Kretanja s loptom u rukometu	62
3.7.4. Kretanje sa loptom	64
3.7.5. Fintiranja	66
3.7.6. Šutiranja	68
3.7.7. Specijalna šutiranja	73
4. GOLMAN U RUKOMETU	83
4.1. Tipovi golmana	85
4.2. Psihološke karakteristike savremenih golmana	86
4.3. Motoričke sposobnosti savremenih golmana	86
4.4. Tehnike golmana	88
4.4.1. Osnovni stav	89
4.5. Kretanje golmana	90
4.5.1. Taktičko-tehničko djelovanje golmana	95
4.6. Taktika golmana	96

4.7. Metodski postupci i usavršavanje savremenih tehnika golmana	98
5. TAKTIKA RUKOMETNE IGRE	101
5.1. Taktika igre u odbrani	103
5.1.1. Individualna taktika u odbrani	105
5.2. Grupna taktika igre u odbrani	107
5.3. Kolektivna taktika odbrane	109
5.4. Zonska odbrana	112
5.5. Kombinovane odbrane	122
5.6. Taktika igre u napadu	126
5.6.1. Individualna taktika napada	128
5.6.2. Grupna taktika napada	130
5.6.3. Kolektivna taktika napada	134
5.6.4. Organizacija napada	137
5.6.5. Sistemi igre u napadu	140
6. FIZIČKA PRIPREMA I TRENING	143
6.1. Osnovni principi fizičke pripreme	145
6.1.1. Pojam pretreniranosti	147
6.1.2. Opšta i specijalna fizička priprema	147
6.2. Metodika treninga rukometne igre	148
6.2.1. Planiranje i programiranje pripreme rukometaša	148
6.2.2. Psihomotorne i tehničko-taktične sposobnosti rukometaša	149
6.2.3. Planiranje godišnjeg treninga rukometaša	150
6.3. Tipovi i struktura časa treninga	154
6.4. Mladi uzrast rukometu	157
6.4.1. Program rada pionirskih i omladinskih rukometnih škola	157
6.4.2. Vremenski period na treningu u radu sa pojedinim uzrastima	161
6.5. Elementarne igre rukometa	161
6.5.1. Igre koordinacije i preciznosti	161
6.5.2. Igre dodavanja i hvatanja	163
7. MEĐUNARODNA PRAVILA RUKOMETNE IGRE	167
POPIS SUDIJSKIH ZNAKOVA	189
7.1. IZMJENJENA PRAVILA 2010. GODINE	194
L I T E R A T U R A	205