

# Sadržaj

<b>RIJEČ RECENZENATA</b> .....	9
<i>Neke pojedinačne aktivnosti koje mogu biti garancija vrijednosti ponuđenog priručnika</i> .....	9
<b>UVOD</b> .....	13
<b>ISTORIJSKI RAZVOJ RUKOMETA U SVIJETU I KOD NAS</b> .....	15
<b>SPECIFIČNOSTI BANJOLUČKE ŠKOLE RUKOMETA</b> .....	17
<i>Novi elementi igre</i> .....	18
<i>Specifičnost šuta</i> .....	18
<i>Igra nad golmanskim prostorom</i> .....	18
<i>Igra golmana</i> .....	19
<i>Sopstveni stručni kadar</i> .....	20
<b>RUKOMET U FUNKCIJI FIZIČKOG RASTA I RAZVOJA MLADIH</b> .....	23
<i>Psihofizičke karakteristike djece od 7 do 11 godina</i> .....	25
<i>Psihofizičke karakteristike djece od 11 do 14 godina</i> .....	25
<b>ZNAČAJ IGRE U RAZVOJU DJECE</b> .....	27
<i>Igre za obuku – tehnike dodavanja, hvatanja, preciznosti</i> .....	28
<i>Organizaciono-metodske napomene</i> .....	33
<b>TEORIJSKO-METODIČKE OSNOVE UČENJA RUKOMETA</b> .....	35
<i>Transformacijski proces učenja</i> .....	35
<i>Zadaci koji se ostvaruju u trenažnom procesu</i> .....	37
<i>Metode rada</i> .....	38
<i>Metoda obuke</i> .....	38
<i>Metoda usvršavanja</i> .....	38
<i>Metodika analize grešaka</i> .....	39
<i>Na greškama se uči!</i> .....	39
<b>PLANIRANJE KAO PRETPOSTAVKA ZA POSTIZANJE ZDRAVSTVENO-BIOLOŠKIH I DRUŠTVENO-HUMANISTIČKIH CILJEVA KOJI ODGOVARAJU UZRASNOJ DOBI</b> .....	41
<i>Ciljevi i zadaci operativnog plana</i> .....	42
<i>Dnevni plan rada</i> .....	42
<i>Tehnika bez lopte i sa loptom</i> .....	44

**MINI RUKOMET U NASTAVNOM PLANU I PROGRAMU ZA DJECU**

<b>MLAĐE ŠKOLSKE DOBI (I DO IV RAZREDA)</b> .....	<b>47</b>
<i>Metodske napomene za obuku osnovnih elemenata tehnike</i> .....	48
<i>Vođenje lopte</i> .....	49
<i>Držanje lopte</i> .....	49
<i>Hvatanje lopte</i> .....	50
<i>Dodavanje lopte</i> .....	50
<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI ZA RAZVOJ FIZIČKIH SPOSOBNOSTI -</b>	
<b>- METODSKA UPUTSTVA</b> .....	<b>53</b>
<i>Brzina</i> .....	53
<i>Snaga</i> .....	54
<i>Izdržljivost</i> .....	54
<i>Pokretljivost</i> .....	54
<i>Okretnost</i> .....	54
<i>Sredstva za razvijanje osnovnih tjelesnih sposobnosti</i> .....	55
<b>MODEL PROGRAMSKIH SADRŽAJA ELEMENATA RUKOMETNE</b>	
<b>IGRE ZA OBUKU I USAVRŠAVANJE</b> .....	<b>57</b>
<i>I. Osnovne vježbe</i> .....	57
<i>II. Osnovne vježbe hvatanja i dodavanja</i> .....	58
<i>III. Osnovne vježbe za šut na go</i> .....	58
<i>IV. Osnovne vježbe za finte (varke) – methodske napomene</i> .....	59
<i>Primjeri modela razrađenog dnevnog plana časa – trening (3 časa)</i> .....	60
<i>Model dnevnog plana časa treninga Mini-rukometa</i> .....	63
<i>Model dnevnog plana časa treninga Mini-rukometa</i> .....	66
<i>Programski sadržaji za 12 časova glavnog dijela časa-treninga</i> .....	68
<b>IZVOD IZ PRAVILA MINI-RUKOMETA</b> .....	<b>71</b>
<i>Provođenje u praksu</i> .....	85
<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI ZA GLAVNI DIO ČASA-TRENINGA</b> .....	<b>89</b>
<i>Ciklus rukomet – operativni plan (30 časova – glavni dio časa)</i> .....	89
<i>Primjer razrađenog časa</i> .....	91
<i>Sadržaj za 30 časova</i> .....	94
<b>PRILOZI</b> .....	<b>99</b>
<i>Primjeri vježbi za usavršavanje – slikom</i> .....	100
<i>Izvod iz Bergerovih tablica – takmičenje</i> .....	108
<b>Zbirni pregled teksta</b> .....	<b>110</b>
<i>RUKOMET U NASTAVI (ŠKOLSKOG) FIZIČKOG VASPITANJA</i> .....	112
<i>SPORTSKE IGRE (RUKOMET)</i> .....	113
<b>OSNOVE PRAVILA RUKOMETNE IGRE</b> .....	<b>123</b>
<i>IHF SIGNALIZACIJA RUKOM</i> .....	141
<b>Literatura</b> .....	<b>144</b>