

SADRŽAJ

Uvod.....	2
Istorijat.....	3
Moderna era.....	3
Sistematizacija i podjela tehničkih elementa.....	9
Tehnika bez lopte sa vježbama.....	10
Metodske vježbe za učenje i usavršavanje tehnike igre bez lopte.....	10
Metodika tehnike rukometa s loptom.....	11
Metodika uvježbavanja držanja i primanja lopte.....	14
Elementarne tehnike sa loptom.....	17
Osnovno bacanje, biomehanička analiza.....	18
Specijalna bacanja.....	20
Metodske vježbe za bacanje lopte.....	22
Fintiranje.....	24
Metodske vježbe za fintiranje.....	25
Golman u rukometu.....	25
Tipovi golmana.....	25
Tehnika golmana.....	26
Taktika golmana.....	28
Taktika rukometne igre.....	31
Taktika igre u napadu.....	32
Podjela taktika igre u napadu.....	34
Individualna taktika napada.....	35
Grupna taktika napada.....	36
Kolektivna taktika napada.....	40
Razvijanje napada.....	40
Produžetak protivnapada.....	43
Priprema za napad ili poziciona igra.....	43
Napad na organizovanu odbranu.....	44
Sistemi igre u napadu.....	45
Napad na plitke zone odbrane.....	46
Napad na duboke zonske odbrane.....	48
Igrač manje u napadu.....	49
Igrač više u napadu.....	50
Taktika igre u odbrani.....	50
Individualna taktika igre u odbrani.....	52
Grupna taktika igre u odbrani.....	53
Kolektivna taktika odbrane.....	54
Individualne odbrane.....	54
Sistem zona.....	56
Zona 6:0.....	56
Zona 5:1.....	59
Zona 4:2.....	60
Zona 3:3.....	60
Zona 3:2:1.....	61
Sistem kombinovane odbrane.....	64
Odbrana 5 + 1.....	64

Odbrana 5 + indijanac	65
Odbrana 4 +2	66
Odbrana 1 + 5	67
Igrač više u odbrani	67
Igrač manje u odbrani	67
Fizička priprema.....	68
Osnovni principi fizičke pripreme.....	70
Pojam pretreniranosti	71
Opšta i specijalna fizička priprema.....	72
Osnovne karakteristike fizičke pripreme kroz periode	73
Pripremni period	73
Takmičarski period	74
Prelazni period	74
Metode i sredstva vježbanja psihomotoričke snage.....	74
Metode razvoja snage	74
Metode i sredstva vježbanja psihomotoričke fleksibilnosti	81
Metode razvoja fleksibilnosti	81
Sredstva za razvoj fleksibilnosti	81
Metode i sredstva vježbanja psihomotoričke brzine	83
Metode i sredstva vježbanja psihomotoričke izdržljivosti.....	84
Metode razvoja opšte izdržljivosti.....	85
Metode i sredstva razvoja specifične izdržljivosti rukometaša.....	85
Metode i sredstva vježbanja psihomotorne koordinacije	86
Metode vježbanja psihomotorne koordinacije	87
Sredstva za razvoj psihomotorne koordinacije	87
Izvod iz teorije i metodike treninga rukometne igre	87
Razvojni put igrača u rukometu i specifičan rad s mladima.....	88
Organizacija, plan i program rada pionirskih i omladinskih rukometnih škola	92
Organizacijska šema i način rada u pionirskoj i omladinskoj rukometnoj školi planiranje i programiranje pripreme rukometaša.....	94
Planiranje i programiranje pripreme u godišnjem ciklusu treninga rukometaša	95
Takmičarski period	100
Prelazni period	102
Tipovi i struktura časa treninga	102
Međunarodna pravila rukometne igre.....	105

LITERATURA