

SADRŽAJ

UVOD.....	1
1. ISTORIJSKI RAZVOJ RUKOMETA	2
1.2. RAZVOJ RUKOMETA U BOSNI I HERCEGOVINI I REPUBLICI SRPSKOJ.....	3
2. RUKOMETNA TEHNIKA I TAKTIKA	4
2.1. RUKOMETNA TEHNIKA.....	4
2.1.1. Tehnike bez lopte	5
2.1.2. Osnovni stavovi u rukometu	7
2.1.3. Kretanja u rukometu	8
2.2.1. Tehnike sa loptom.....	11
2.2.2. Dodavanje lopte	11
2.2.3. Kretanja s loptom u rukometu.....	15
2.2.4. Fintiranja	16
2.2.5. Šutiranja	19
2.7.1. Specijalna šutiranja	20
3. PREDMET, CILJ I ZADACI DIPLOMSKOG RADA.....	22
4. PROGRAM RADA OBUKE TEHNIČKIH ELEMENATA ZA PIONIRE	23
4.1. TEORIJA I METODIKA TRENINGA	23
RUKOMETNE IGRE.....	23
4.1.1. Planiranje i programiranje pripreme rukometaša.....	24
4.1.2. Psihomotorne i tehničko-taktičkih sposobnosti rukometaša.....	24
4.1.3. Planiranje godišnjeg treninga rukometaša	25
4.2. USAVRŠAVANJE RUKOMETNIH TEHNIKA FINTIRANJA	28
4.3. PROGRAM USAVRŠAVANJA RUKOMETNE TEHNIKE.....	30
4.3.1. Program vježbi za usavršavanje pionirskih selekcija.....	31
5. ZAKLJUČAK	45
6. LITERATURA.....	46