

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..