

# SADRŽAJ:

PREDGOVOR.....	9
1. UVOD.....	11
2. ISTORIJAT RUKOMETA.....	13
2.1. Rukomet prije nove ere.....	13
2.2. Razvoj modernog rukometa.....	15
2.3. Razvoj rukometa poslije Prvog svjetskog rata.....	20
2.4. Razvoj rukometa poslije Drugog svjetskog rata.....	23
2.5. Razvoj rukometa na našim prostorima.....	24
2.5.1. Razvoj rukometa u Bosni i Hercegovini i Republici Srpskoj.....	29
3. TEHNIKA RUKOMETA.....	33
3.1. Sistematizacija rukometnih tehnika.....	34
3.2. Kretanje igrača bez lopte u napadu.....	36
3.2.1. Stavovi u rukometu.....	37
3.2.2. Osnovna kretanja u stavu.....	40
3.2.3. Specifično kretanje igrača bez lopte.....	41
3.2.4. Metodika obuke osnovog stava.....	41
3.3. Osnovno kretanje - trčanje.....	42
3.3.1. Startna brzina i osnovna brzina.....	43
3.3.2. Pravolinijska i trčanja sa promjenama smjera i brzine kretanja.....	44
3.4. Skočnost u igri.....	45
3.5. Zaustavljanja u igri.....	46
3.6. Padovi i ustajanja.....	48
3.7. Blokiranje lopti.....	51
3.8. Oduzimanje lopte kod vođenja.....	55
3.9. Tehnika rukometa s loptom.....	58
3.9.1. Hvatanje, držanje i dodavanje lopte.....	58
3.9.2. Specijalna dodavanja.....	81
3.9.3. Vođenje lopte u rukometu.....	86
3.9.4. Kretanje sa loptom.....	89
3.9.5. Šutiranja.....	92
3.9.6. Specijalna šutiranja.....	97
3.10. Fintiranja.....	104
4. TAKTIKA RUKOMETNE IGRE.....	109
4.1. Karakteristike savremenog rukometa.....	109
4.2. Promjene u taktici igre savremenog rukometa.....	110
4.3. Osnovna podjela rukometne taktike.....	113
4.4. Taktika igre u odbrani.....	113
4.4.1. Principi kolektivne taktike u odbrani zonskih formacija.....	114
4.4.2. Individualna taktika u odbrani.....	115
4.5. Grupna taktika igre u odbrani.....	119
4.6. Kolektivna taktika odbrane.....	121
4.7. Zonske odbrana.....	123
4.7.1. Zonska odbrana 6 : 0.....	124
4.7.2. Zonska odbrana 5 : 1.....	127

4.7.3.	Zonska odbrana 4 : 2 .....	130
4.7.4.	Zonska odbrana 3 : 3 .....	133
4.7.5.	Zonska odbrana 3 : 2 : 1 .....	135
4.8.	Kombinovane odbrane .....	137
4.8.1.	Odbrane sa igračem više i igračem manje .....	141
4.9.	Taktika igre u napadu .....	142
4.9.1.	Osnovni principi napada na organizovanu odbranu .....	143
4.9.2.	Individualna taktika napada.....	144
4.9.3.	Grupna taktika napada.....	146
4.9.4.	Kolektivna taktika napada.....	150
4.9.5.	Organizacija napada .....	154
4.9.6.	Sistemi igre u napadu .....	156
4.9.7.	Vrste napada na zonske odbrane.....	158
5.	IGRAČKE POZICIJE U RUKOMETU.....	161
5.1.	Golman u rukometu.....	161
5.1.1.	Tipovi golmana.....	162
5.1.2.	Fizičke karakteristike golmana.....	163
5.1.3.	Psihološke karakteristike savremenog golmana .....	165
5.1.4.	Tehnike savremenog golmana .....	165
5.1.5.	Osnovni stav i kretnja golmana.....	168
5.1.6.	Vrste golmanskih odbrana.....	169
5.1.7.	Taktika golmana .....	174
5.1.8.	Fizičke pripreme savremenog golmana .....	175
5.2.	Kružnog igrač- pivot.....	175
5.2.1.	Struktura i organizacija igre kružnog napadača.....	176
5.2.2.	Psihofizičke osobine kružnog napadača .....	177
5.2.3.	Taktika igre savremenog kružnog napadača.....	178
5.2.4.	Tehnika savremenog kružnog napadača .....	179
5.2.5.	Osnovni principi treninga savremenog kružnog igrača.....	182
5.2.6.	Tehničko-taktički trening kružnog napadača.....	184
5.2.7.	Uloga trenera u igri savremenog kružnog napadača .....	187
5.3.	Krilni igrač u rukometu .....	189
5.3.1.	Selekcija krilnih igrača u rukometu .....	189
5.3.2.	Uloga krilnih igrača u rukometu .....	191
5.3.3.	Osnove tehnike krilnog igrača.....	192
5.3.4.	Šutiranje sa pozicije krila .....	194
5.3.5.	Taktika krilnih igrača.....	196
5.3.6.	Uloga krilnih igrača u taktici odbrane.....	198
5.4.	Bekovi u rukometu .....	199
5.4.1.	Uloga bekova u igri .....	199
5.4.2.	Tehnika savremenog beka.....	200
5.4.3.	Taktička priprema bekova.....	203
6.	OSNOVI FIZIČKE PRIPREME .....	207
6.1.	Osnovni principi fizičke pripreme.....	208
6.2.	Opšta i specijalna fizička priprema .....	209
6.3.	Pretreniranost kod sportista .....	211
6.3.1.	Faktori pretreniranosti kod sportista .....	211
6.3.2.	Preventiva protiv pretreniranosti.....	213

6.3.3. Liječenje pretreniranosti.....	214
6.4. Teorija i metodika treninga rukometne igre.....	215
6.4.1. Planiranje priprema rukometaša.....	215
6.4.2. Psihomotorne i tehničko-taktičke sposobnosti rukometaša.....	216
6.4.3. Planiranje godišnjeg treninga rukometaša .....	217
6.5. Tipovi i struktura časa treninga .....	220
6.5.1. Zadaci u osnovnim dijelovima treninga.....	222
6.6. Uzasne kategorije u rukometu .....	224
6.6.1. Program rada dječijih rukometnih škola.....	227
6.6.2. Vremenski period rada sa pojedinim uzrastima.....	228
6.6.3. Primjena igre u školi rukometa .....	228
7. MEĐUNARODNA PRAVILA RUKOMETNE IGRE .....	235
8. SUDIJSKA SIGNALIZACIJA.....	265
LITERATURA.....	270