

САДРЖАЈ

	стр.
ПРЕДГОВОР	5
1. НАСТАВНИ ПЛАН И ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ РУКОМЕТ	
1.1. ТЕОРИЈСКА ПРЕДАВАЊА	7
1.2. Вјежбе	10
1.3. Начин полагања испита	15
2. ПРОГРАМ ИСПИТА	16
2.1. Колоквијум (I дио)	16
2.1.1. Основни ставови у нападу и одбрани	16
2.1.2. Вођење лопте	19
2.1.3. Финтирање	20
2.1.4. Држање, хватање и додавање лопте у мјесту и у кретању	24
2.1.5. Додавање и пријем лопте у контранападу	28
3. ПРАКТИЧНИ ДИО ИСПИТА	31
3.1. Шутирања по играчким позицијама	31
3.1.1. Шут на гол са споних позиција - бекова	31
3.1.1.1. Основна шутирања са тла	31
3.1.1.2. Специјална шутирања	33
3.2. Шутеви са крилних позиција	38
3.2.1. Реализација са крилних позиција након финте	42
3.3. Шутеви са позиције кружног нападача – пивота	46
3.4. Техника голмана	53
4. СИСТЕМАТИЗАЦИЈА ТЕХНИЧКО - ТАКТИЧКЕ ПРИПРЕМЕ У РУКОМЕТУ	60
4.1. Тактика рукометне игре	61
5. ДНЕВНИК ПРАКТИЧНОГ РАДА	77
5.1. Тестови из правила рукометне игре	117
6. ПРИЛОЗИ	125
6.1. Вјежбе за развој антропомоторичких способности	126
7. БАТЕРИЈА ТЕСТОВА	190
8. ОБРАСЦИ ЗА ПЛАНИРАЊЕ СРТУЧНОГ ПЕДАГОШКОГ РАДА	224
8.1. Обрасци за статистички прглед утакмице	230
9. ЛИТЕРАТУРА	235