

ТЕХНИКА РУКОМЕТА

Под техником се подразумева најрационалнији начин извођења покрета или кретања који је усклађен са задатком и условима. То су кретне активности које се појављују приликом упражњавања игре. Кретања треба да су рационална, економична, биомеханички оправдана и стандардизована.

Обучавање и усавршавање технике у рукомету представља процес. Техника настаје током вишегодишње праксе. Суштину и форму кретања карактеришу разноврсни елементи унутрашње структуре као што су:

- полазни положај,
- пут кретања кога одређује правац и амплитуда,
- брзина кретања и
- темпо и ритам кретања.

Елементи технике рукомета су бројни и сложени. Систематизација елемената технике као и сама терминологија елемената није уједначена. Међутим, ако се прихвати чињеница да је током игре једна екипа у одбрани или у нападу онда се може прихватити подела технике у рукомету на:

- технички елементи одбране – техника у одбрани,
- технички елементи напада – техника у нападу,
- техника голмана.