

САДРЖАЈ

ТЕХНИКА РУКОМЕТА	9
ТЕХНИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ НАПАДА	10
1. Кретне активности без лопте	11
2. Хватање лопте	14
3. Додавање лопте	17
4. Бацање на гол	23
4.1. Бацање на гол са позиције спољних нападача	23
4.2. Бацање на гол са позиције крилног нападача	27
4.3. Бацање на гол са позиције кружног нападача	29
4.4. Специјална бацања на гол	31
5. Вођење лопте	32
6. Блокаде – заграђивање	32
7. Варке – финте	33
ЛИТЕРАТУРА	34
ПРИЛОЗИ	35