

САДРЖАЈ

УВОД.....	2
1. ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ РУКОМЕТА.....	3
1.1. Историјски развој.....	3
1.2 Настанак и развој рукомета на простору бивше Југославије.....	4
2. КЛАСИФИКАЦИЈА ТАКТИКЕ У РУКОМЕТУ.....	7
2.1. Тактика игре.....	7
2.1.1. Тактика игре у фази напада.....	8
2.1.2. Тактика игре у одбрани.....	10
3. ОСНОВНЕ МЕТОДЕ ОБУКЕ.....	12
3.1. Наставне методе.....	12
3.1.1. Метода усменог излагања.....	12
3.1.2. Метода демонстрације.....	13
3.1.3. Метода постављања и рјешавања моторичких задатака.....	13
3.1.4. Помоћне методе.....	13
3.2. Метода вјежбања.....	13
3.2.1. Метода стандардно-понављајућег вјежбања.....	13
3.2.2. Метода промјенљивог вјежбања	14
3.2.3. Комбинована метода вјежбања.....	14
3.2.4. Ситуациона метода вјежбања.....	14
3.3. Методе учења.....	14
3.4. Организациони облици тренинга.....	15
4. МЕТОДСКЕ ФОРМЕ ТРЕНИНГА.....	16
4.1. Станични тренинг.....	16
4.2. Кружни тренинг.....	16
4.3. Циркуларни тренинг.....	17
4.4. Полигонски тренинг.....	17
5. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА.....	17
5.1. Предмет рада.....	17
5.2. Циљ рада.....	17
6. ГРУПНА ТАКТИКА ИГРЕ У ФАЗИ НАПАДА.....	18
6.1. Индивидуална тактика напада.....	18
6.2. Групна тактика напада.....	19
6.2.1. Повратна лопта.....	20
6.2.2. Укрштање са или без лопте.....	20
6.2.3. Блокаде.....	22
6.2.4. Екран.....	24
6.2.5. Одвлачења.....	26
6.3. Елементи групне тактике напада.....	29
6.3.1. Забадања.....	29
6.3.2. Повратна лопта.....	32
6.3.3. Одвлачења.....	33
6.3.4. Укрштање.....	35
6.3.5. Блокаде.....	37
6.3.6. Екран.....	40
6.3.7. Групни контранапад.....	41
6.3.8. Комбинације напада.....	43
ЗАКЉУЧАК.....	45
ЛИТЕРАТУРА.....	46
ЛЕГЕНДА.....	47