

## САДРЖАЈ

<b>УВОД</b> .....	2
<b>1. ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ РУКОМЕТА</b> .....	3
<b>1.1. Историјски развој</b> .....	3
<b>1.2. Настанак и развој рукомета на простору бивше Југославије</b> .....	4
<b>2. КЛАСИФИКАЦИЈА ТАКТИКЕ У РУКОМЕТУ</b> .....	7
<b>2.1. Тактика игре</b> .....	7
2.1.1. Тактика игре у фази напада.....	8
2.1.2. Тактика игре у одбрани.....	10
<b>3. ОСНОВНЕ МЕТОДЕ ОБУКЕ</b> .....	12
<b>3.1. Наставне методе</b> .....	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
<b>3.2. Метода вјежбања</b> .....	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
<b>3.3. Методе учења</b> .....	14
<b>3.4. Организациони облици тренинга</b> .....	15
<b>4. МЕТОДСКЕ ФОРМЕ ТРЕНИНГА</b> .....	16
<b>4.1. Станични тренинг</b> .....	16
<b>4.2. Кружни тренинг</b> .....	16
<b>4.3. Циркуларни тренинг</b> .....	17
<b>4.4. Полигонски тренинг</b> .....	17
<b>5. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА</b> .....	17
<b>5.1. Предмет рада</b> .....	17
<b>5.2. Циљ рада</b> .....	17
<b>6. ГРУПНА ТАКТИКА ИГРЕ У ФАЗИ НАПАДА</b> .....	18
<b>6.1. Индивидуална тактика напада</b> .....	18
<b>6.2. Групна тактика напада</b> .....	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
<b>6.3. Елементи групне тактике напада</b> .....	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
<b>ЗАКЉУЧАК</b> .....	45
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	46
<b>ЛЕГЕНДА</b> .....	47