

Sadržaj

1. Uvod	3
2. Teorijski okvir rada.....	4
2.1. Opis motoričkih sposobnosti.....	5
2.1.1. Brzina.....	8
2.1.2. Snaga.....	9
2.1.3. Izdržljivost.....	10
2.1.4. Koordinacija.....	11
2.1.5. Gipkost.....	11
3. Elementarne igre kao sredstvo treninga.....	11
4. Elementarne igre loptom.....	13
4.1. Elementarne igre loptom koje u sebi sadrže više elemenata rukometa....	13
4.2. Elementarne igre loptom koje u sebi sadrže manje elemenata rukometa.	25
5. Elementarne igre bez lopte.....	42
5.1. Elementarne igre bez lopte koje u sebi sadrže više elemenata rukometa.	42
5.2. Elementarne igre bez lopte koje u sebi sadrže manje elemenata rukometa.....	48
6. Zaključak.....	58
7. Literatura.....	59