

S A D R Ž A J

UVOD 2

1. Istorija rukometa 2
2. Teren i oprema 3
3. Osnovna pravila rukometa 4
 - 3.1. Sportska oprema rukometaša 4
4. TEHNIKA 6
 - 4.1. Obučavanje i usavršavanje tehničkih elemenata u rukometu 6
5. Uloga kružnog napadača u napadu u savremenom rukometu 7
 - 5.1. Karakteristike kružnog napadača (pivotmena) 7
 - 5.2. Specifične karakteristike kružnog napadača (pivotmena) 8
 - 5.3. Šutiranje 9
 - 5.4. Fintiranje 10
6. Osnovna sistematizacija individualne tehnike rukometaša 10
 - 6.1. Individualni kontranapad 13
 - 6.2. Ekipni napad sa jednim pivotmenom 14
 - 6.3. Ekipni napad sa dva pivotmena 14
7. Zadaci kružnog napadača na kolektivnu taktiku odbrane 15
 - 7.1. Napad na plitke zonske formacije 15
 - 7.2. Napad na duboke zonske formacije 15
 - 7.3. Napad na kombinovane odbrane 15
 - 7.4. Napad sa igračem manje u napadu 16
 - 7.5. Ekipni napad sa jednm pivotmenom i jednim postmenom 16
 - 7.6. Napad sa jednim postmenom 17
 - 7.7. Kombinacije iz slobodnih bacanja sa 9 metara 17
8. Zaključak 18

Literatura 19

UVOD

Sport je prilagođen specifičnim potrebama i mogućnostima jedinke, on je izvor zdravlja i psihičke ravnoteže. On podstiče čoveka da deluje i učestvuje u delovanju vansvakodnevnne delatnosti. Sport razvija sklonost za ispoljavanje inicijative i prihvatanje odgovornosti. Kao činilac punog individualnog razvoja, sport je neophodan element društvene organizacije i doprinosi napretku društva. Sport postoji otkad postoji civilizovani čovek. U toku XIX i XX veka znatno se razvio i dobio šire razmere. Njegova organizacija razvijala se na iskustvima, u velikoj meri zahvaljujući inicijativi rukovodilaca, u klubovima i raznim nacionalnim i međunarodnim sportskim forumima. Učinjen je veliki napredak, mnogo problema je rešeno, poštenje u takmičenju je osigurano i prihvaćena su sredstva koja omogućavaju da sport najbolje služi onima koji se njime bave. Takav je i rukomet.

Rukomet je ekipni sport sa loptom, u kom se takmiče dve ekipe sa po 7 igrača (6 igrača u polju + 1 golman) na svakoj strani. Igra traje dva puta po 30 minuta, a cilj je dati više golova od protivnika. Lopta se između igrača dodaje rukama slično kao u košarci ali sa nešto manjom loptom i uz drugačija pravila vođenja lopte.

1. Istorija rukometa

U Danskoj je 1898. godine učitelj Holger Nilsen (Holger Nielsen) u Oldrupu uveo u školski program igru sličnu današnjem rukometu, u dvorani sa 7 igrača. Iz danske se igra proširila 1912. u Švedsku i Nemačku. U Čehoslovačkoj se početkom XX. veka igrala hazena, koja je veoma slična rukometu, a Irskoj, Severnoj Americi i Ukrajini igrale su se igre slične malom rukometu.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com