

Испитна питања - Теорија и методика рукомета

1. Анализа вођења лопте у месту
2. Методика обучавања вођења лопте у месту
3. Анализа вођења лопте у кретању
4. Методика обучавања вођења лопте у кретању
5. Анализа заустављања вођења лопте из спринта
6. Анализа држања лопте
7. Методика обучавања држања лопте
8. Анализа хватања лопте
9. Анализа хватања котрљајућих лопти
10. Анализа додавања кратким замахом
11. Анализа додавања дугим замахом
12. Анализа додавања у висини рамена
13. Анализа додавања у висини кука и одоздо
14. Анализа додавања увртањем подлакти
15. Анализа додавања иза леђа и главе
16. Методика обучавања хватања и додавања
17. Анализа једноструке финте
18. Методика обучавања једноструке финте
19. Анализа двоструке финте
20. Методика обучавања двоструке финте
21. Анализа финте „лажни шут“
22. Методика финте „лажни шут“
23. Анализа финте са окретом
24. Анализа бочног шута
25. Методика обучавања бочног шута
26. Анализа чеоног шута
27. Методика обучавања чеоног шута
28. Анализа скок-шута у даљ
29. Методика обучавања скок-шута у даљ
30. Анализа скок-шута у вис
31. Методика обучавања скок-шута у вис
32. Анализа шутирања са окретом и падом
33. Методика обучавања шутирања са окретом и падом
34. Анализа индивидуалних елемената одбране
35. Методика обучавања индивидуалних елемената одбране

36. Групни елементи рукомета у нападу
37. Групни елементи рукомета у одбрани
38. Принципи, карактеристике и фазе напада
39. Системи у нападу и њихове карактеристике
40. Системи у одбрани и њихове карактеристике
41. Зонска одбрана 6:0
42. Зонска одбрана 5:1
43. Зонска одбрана 3:2:1
44. Комбинована одбрана 5+1
45. Основни голманов став
46. Кретање голмана без лопте
47. Кретање голмана са лоптом
48. Одбрана ниских лопти
49. Одбрана полувисоких лопти
50. Одбрана високих лопти

Литература

1. Lakota, R., Mavrić, F. (2014) Tehnika i taktika sa metodikom rukometne igre. Sarajevo
2. Jakšić, D., Maričić, S. (2021). *Rukomet - Praktikum*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
3. Karišik, S., Goranović, S., Valdevit, Z. (2013). Tehnika u rukometu. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.