

7.

PRIMERI PLANA
ČASA MINI
RUKOMETA U
MLAĐIM
RAZREDIMA
OSNOVNE ŠKOLE

Ovim primerima date su ideje i mogućnosti za realizaciju časova fizičkog vaspitanja sa nastavnom jedinicom iz mini rukometa. Tako je struktura časa na najefikasniji način popunjena uz poštovanje svih principa i maksimalno aktivno učešće svih učenika. Na nastavniku je ostavljena mogućnost da iskaže svoju kreativnost i da svojim metodama rada zadovolji angažovanje učenika i u fiziološkom, intelektualnom i u emocionalnom pogledu.

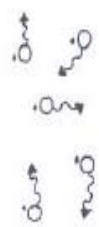

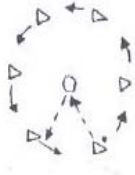





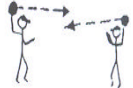

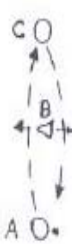

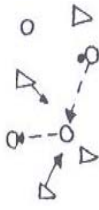

Sl. 14

Mini rukomet Slika časa br.1 „Ja i lopta” Nošenje, vođenje, okretanje, bacanje, dodavanje lopte				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) igra boja Igrači se kreću slobodno u hali. Na komandu vođe ili saigrača treba što je moguće brže dodirnuti određenu boju (linija, predmet)!</p> <p>b) igra hvatanja sa spasavanjem Igrač pokušava da se uhvati što je više moguće saigrača. Uhvaćeni igrač ostaje da stoji raskoračno. Može biti spasen tako što saigrač puzi kroz njegove raširene noge.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Donesi loptu Parovi: Svako na smenu donosi po loptu sa sektora na drugom kraju sale. Koji par ima najviše lopti.</p> <p>b) Trka brojeva Grupa od četvoro: svaki igrač ima loptu. Prozvani brojevi okružuju njihovu grupu. Njima pritom nose ili dokotrljaju loptu.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Takmičarski transport 1 Grupa A pokušava da transportuje što je više moguće lopti u kutiju B. Grupa B obrnuto. Nakon izvesnog vremena igra se zaustavlja. Tada se broje lopte.</p> <p>a) Takmičarski transport 2 Ista igra kao i takmičarski transport 1. Polovina tima sme samo da se pomera po jednoj polovini sale. Na sredini sale lopte mora da se predaju partneru koji sme da ih nosi do cilja.</p>		


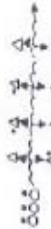
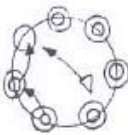


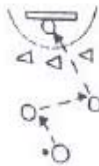
Potreban materijal: lopte i ormari (švedski sanduk)

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 2				
„Jedni sa drugima“ Dodavanje, vođenje, hvatanje, pogađanje lopte				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Kotrljanje lopti Igrači kotrljaju loptu po predlozima i idejama dece (glavom, ramenima, laktovima, trbuhom, itd.).</p> <p>b) Doneti zlato iz Kine Svi igrači donose lopte sa druge strane sale što je moguće brže. Start sa kolena, iz čučnja, iz trbušnog položaja, sa leđnog položaja, itd..</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Dodavanje u krugu „Kralj“ u sredini igra dupli pas sa svakim spoljnim igračem što je moguće brže. Spoljni igrači mogu polako da počnu da trče u krug.</p> <p>b) Balans dodavanje Parovi. Svaki igrač stoji na dugačkoj klupi i dodaju se međusobno. U toku dodavanja svako od igrača mora da stigne da dodirne klupu.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Lopte sa klupe Na sredini sale stoje duge klupe na kojima su postavljene medicinske lopte. Sa osnovne linije dva tima istom količinom lopti pokušavaju da pogode što je više moguće medicinke koje su postavljene na centar terena.</p> <p>a) Guranje lopti U sali se nalazi posebna laka lopta. Dva tima pokušavaju kotrljanjem da pogode loptu koja je postavljena na centar terena, i ujedno da je prebace na protivničku polovinu terena.</p>		
Potreban materijal: lopte, dugačke klupe, medicinske lopte.				

Mini rukomet Slika časa br. 3				
„Jedni sa drugima“ Slobodno trčanje, varanje, odbrana				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Diferenciranje 1 Dobacivanje u parovima, sa dve lopte istovremeno, u kretanju i menjajući strane. b) Diferenciranje 2 Vođenje na različitim podlogama (npr. pokretna traka sa ili bez strunjače).		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Tigar lopta 2:1 A i C se dodaju međusobno. B pokušava da prekine dodavanje. Dodavanje može da bude i od poda. b) Kružna tigar lopta Igrači se dodaju međusobno u kružnom polju. Igrač u sredini nastoji da prekine dodavanje.		
Kraj (primena)	40%	a) Desetica Jedan tim pokušava dodavanjem međusobno da zadrži loptu u svom posedu što je moguće duže, tj. da napravi deset uzastopnih dodavanja. Drugi tim nastoji to da osujeti. a) Nošenje jaja 2:2/3:3/4:4. Jedan tim pokušava da stavi u obruč loptu koja se nalazi u protivničkom polju, a da ih protivnik ne dodirne.		
Potreban materijal: lopte, obruči.				

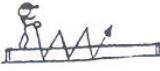
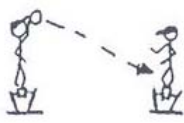
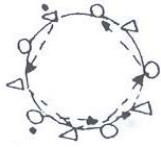



MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 4				
„Jedni sa drugima“ Slobodno trčanje, varanje, odbrana				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Orjentacija 1 Igrači bacaju loptu u vis, okrenu se i ponovo hvataju loptu. Lopta nesme da udari o pod. b) Orjentacija 2 Vođenje lopte oko medicinki. U toku vođenja medicinke se kotrljaju levo-desno.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Nađi sebi obruč Svaki igrač stoji u obruču koji se postavlja u kružnoj formaciji. Jedan obruč ostaje prazan. Unutrašnji igrač pokušava da zauzme slobodan obruč. Spoljašnji igrači pokušavaju da ga u tome spreče guranjem. b) Dodirni štap (u parovima) Levo i desno od „branioca“ stoji štap. Igrač napadač treba pre branioca da dodirne štap.		
Kraj (primena)	40%	a) Zaštitna lopta 4:4. Napadači pokušavaju da zadrže loptu sve dok se ne stvori prostor da se pogodi medicinka. a) Lopta sa klupe 4:4. Igra na polju za mini rukomet. Bod se dobija ako lopta može da se dobaci igraču koji stoji na dugoj klupi u krugu gola.		
Potreban materijal: lopte, obruči, medicinke, duge klupe, štapovi.				

Mini rukomet Slika časa br. 5				
„Jedni protiv drugih“ Slobodno trčanje, zavaravanje, odbrana				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Reakcija 2 Parovi. Oba igrača vode svoje lopte. Čim jedan promeni mesto, mora i drugi igrač iz para. b) Ritam 1 Igrači trče duž sale i dobacuju se međusobno.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Riba i mreža Igrači tima A pokušavaju da se promaknu kroz mrežu igrača tima B jedan za drugim. Pobjednici pružaju ruku jedni drugima i smeju da se kreću samo u stranu. b) Igra hvatanja oko strunjače Dva igrača stoje jedan preko puta drugog. Između njih je strunjača. Jedan od igrača juri. Strunjača ne sme da se nagazi.		
Kraj (primena)	40%	a) Odbojna lopta 3:3/4:4. Bod se računa ako tim može da probije loptu do gola. Lopta mora da stane pre gol linije. a) Lopta u ormaru 4:4. Na polju za mini rukomet. Bod se računa ako se protivnički ormar pogodi direktno		

Potrebna materija: lopte, strunjače, ormari, štapovi

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 6				
„Jedni protiv drugih“ Slobodno trčanje, zavaravanje, odbrana				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Ravnoteža 1 Igrači balansiraju po dugoj klupi i pritom vode loptu. b) Ravnoteža 2 Parovi. Igrači stoje na uskoj strani klupe i pritom se međusobno dodaju.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Prolaz lovom u krug Dva tima se postavljaju u krug. Tim A dodaje loptu u krug što je moguće brže. Tim B počinje sa početničke strane i pokušava da oduzme loptu timu A. b) Lopta kružnog lova Igrač tima A se krije iza ormara. Igrači tima B lakom loptom pokušavaju da pogode igrača iz tima A. Ako uspeju da pogode igrača onda dolazi drugi igrač iz ekipe A.		
Kraj (primena)	40%	a) Golman i bacač Dva igrača stoje jedan naspram drugog. Istovremeno pokušavaju da zaštite svoju strunjaču i da pogode protivničku. a) Igra na švedskom sanduku 3:3/4:4. Kao gol služi otvoren deo švedskog sanduka koga može da brani golman.		
Potreban materijal: lopte, strunjače, švedski sanduk, dugačke klupe, meke lopte.				







Mini rukomet Slika časa br. 7				
Tehnika pokreta-vođenje-oblik igranja				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Lisica i koka Hvatač(lisica) pokušava da uhvati poslednjeg učenika u redu. Obratiti pažnju na kordinaciju nogu.</p> <p>b) Trčanje oko strunjače Dodavanja-hvatanja sa zaletom od 3 ili 2 koraka oko strunjače: 1 zalet od 2 ili 3 koraka usporavajući koraci, 2-povlačenje</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Igra hvatanje strelice Svi igrači vode loptu za rukomet. Hvatači vode košarkašku loptu. Ko bude uhvaćen nastavlja vođenje sa košarkaškom loptom i juri. Razvoj perifernog vida i kordinacija.</p> <p>b) Odbijanje od obruča Ko može da stavi loptu u obruč koji čuvaju igrači odbrane? Slobodno vođenje, dribling.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Lopta u kofi Zamisao igre: dva tima igraju jedan protiv drugog. Golmani se kreću uvek u krug. U rukama drže kofu. Svaki tim pokušava da ubaci loptu u kofu svog golmana (lopte pod lukom treba da se vežu odozdo).</p> <p>a) Mini rukomet</p>		Mini rukomet

Potreban materijal: lopte, košarkaške lopte, kofe, obruči.



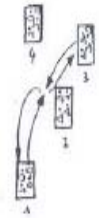

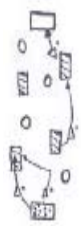

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 8				
Tehnika pokreta-hvatanje i dodavanje-oblik igranja				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Lopta na strunjači Tim koji poseduje loptu pokušava bez koraka da položi loptu na protivničku strunjaču. Svrha: hvatanje i dodavanje i pregled igre.</p> <p>b) Linijska lopta sa promenom lopte Kao i lopta sa strunjačom. Ako onog koji poseduje loptu dodirne protivnik, sledi promena lopte za protivnički tim.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Čuk lopta Baciti loptu o Rojterovu dasku tako da protivnički igrač pre kontakta sa podom treba da je uhvati.</p> <p>b) Popuniti ormare Koja grupa može za dva minuta da popuni svoje ormare rukometaškim loptama.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Držite polje slobodno Zamisao igre: teren se deli na sredini klupama. U svakoj polovini nalazi se tim. Svi bacaju lopte u protivničko polje. Zaustavlja se i broji na znak. U kom delu ima najmanje lopti.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet

Potreban materijal: lopte, strunjače, klupe, ormari, Rojterova daska.

Mini rukomet Slika časa br. 9				
„Ja i lopta“ Nošenje, odbijanje, okretanje, bacanje, predavanje lopte				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Hvatanje parova Par pokušava da uhvati saigrače u sali. Ako nekog igrača uhvate, prave se trojke. Ako su četvoro, onda prave parove po dvoje, itd.</p> <p>b) Dupli krevet Igrači leže na podu sale podeljeni na grupe od po dvoje. Igrač goni „zeca“. Ako zec legne u dupli krevet onda udaljeniji igrač mora da traži dalekog.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Okretni slalom Igrači okreću loptu oko mesta označenih štapom, oko prepreka itd..</p> <p>b) Transportno preduzeće Grupa od troje do petoro. Svaki igrač mora da stavi loptu iz jednog obruča u drugi. Oslobađanje usleđuje udarcem ruke.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Pražnjenje ormara Jedan ili dva igrača pokušavaju da isprazne ormar tako što izbacuju sve lopte u određenom pravcu. Drugi igrači pokušavaju da ih vrate ponovo u ormar što je moguće brže.</p> <p>a) Transport zvezdi sve lopte leže u delu ormara na sredini sale. Na komandu, svaki par pokušava da donese što više lopti u njihovom delu ormara.</p>		
Potreban materijal: lopte, ormari, markeri, štapovi, obruči				

MINI RUKOMET

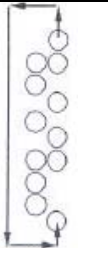
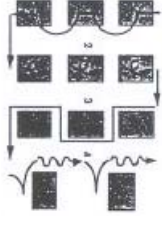
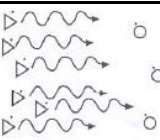
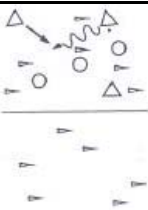

Mini rukomet Slika časa br. 10				
„Ja i lopta“ Nošenje, odbijanje, okretanje, bacanje, predavanje lopte				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Otimanje traka Svaki igrač nosi traku za igranje na svezu na pantalonama. Ko je na kraju oteo najviše traka za igranje? b) Otimanje traka sa loptom Svaki igrač odbija loptu i nosi traku za igranje na svezu na pantalonama. Ko je na kraju oteo najviše traka za igranje?		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Promena lopte Deca stoje u grupama na različitim strunjačama u sali. Na komandu prozvana deca menjaju lopte sa drugom grupom dece. b) Parkur Grupe od troje. A pretrčava sa loptom, odlaže je, pravi okret, prihvata loptu, i daje je C, itd.		
Kraj (primena)	40%	a) Trčanje oko strunjača Tim koji transportuje pokušava da transportuje lopte od tačke A do tačke B. Koga tim B odstrani između strunjača, mora ponovo da počne od tačke A. a) Držite igralište oslobođeno od lopti! Igralište je podeljeno dugačkim klupama. Svaki tim pokušava da oslobodi svoju polovinu igrališta od lopti tako što baca protivničke lopte u njihovu polovinu igrališta.		
Potreban materijal: lopte, trake, strunjače i dugačke klupe				

Mini rukomet				
Slika časa br. 11				
„Jedni sa drugima“				
Dodavanje, odbijanje, hvatanje, pogađanje lopte				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Tražite loptu Sva deca stavljaju svoju loptu na pod sale i trče uzduž i popreko kroz salu. Na komandu vođe svako traži loptu za sebe.</p> <p>b) Ko nema loptu? Ista igra kao i 3. Vođa uvek oduzme loptu, tako da ima bar jedne na igralištu. Ko ne dobija loptu?</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Gospodar i pas (sa odbijanjem) Parovi. Oba igrača odbijaju loptu. „Gospodar“ se šeta salom. „Pas“ pritom pokušava da prati svog gazdu imitirajući ga što je moguće bolje.</p> <p>b) Odbijanje od obruča Parovi. Igrači stoje oko obruča i pokušavaju da odbiju loptu ka sebi. Lopta sme samo jednom da se odbije od pod i to u obruč.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Kraljevsko odbijanje Svaki igrač odbija svoju loptu. Svi počinju u istom polju. Ko izgubi loptu, mora da menja u drugom polju. Sme da pokuša da otme loptu drugim igračima. Ko najduže otaje u prvom polju?</p> <p>a) Crni čovek (sa odbijanjem) Igrači pokušavaju da dospeju odbijanjem sa jedne na drugu stranu sale. „Crni čovek“ uklanja igrače. Koga uklone on pomaže „Crnom čoveku“.</p>		
Potreban materijal: lopte, obruči.				

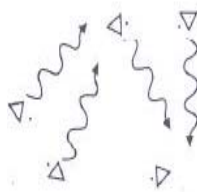

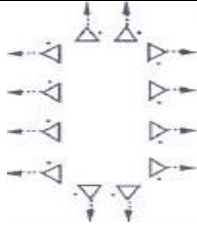
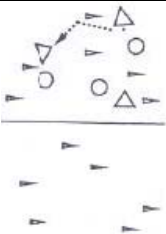

MINI RUKOMET


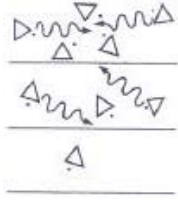

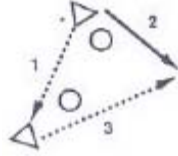
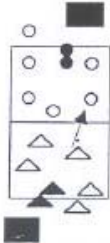
Mini rukomet Slika časa br. 12				
„Jedni sa drugima” Dodavanje, odbijanje, hvatanje, pogađanje lopte				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Neka se spasi ko može Svi igrači vode loptu između strunjača u sali. Na zvižduk vođe igrači uzimaju loptu i spasavaju se na strunjačama. b) Saobraćajac Četiri grupe stoje na strunjače u svakom uglu sale. Svaki igrač drži loptu u ruci. Saobraćajac u sredini pokazuje koja grupa sme da menja mesto.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Brojanje prstiju Parovi. Igrač vodi loptu u trku i pokušava da izbroji ispružene prste partnera. b) Pas utroje Igrač A igra dupli pas sa igračem B, i nadovezujući se na to, B se okreće i igra dupli pas sa C, itd.		
Kraj (primena)	40%	a) Traka za promicanje Svaki tim pokušava da prebaci što je moguće više lopti od A do B tako što dodaje lopte od igrača do igrača. a) Dodavanje u cik-cak Ista igra kao pod a). Razlika je, lopte se dodaju u cik-cak od A do B.		

Potrebna materija: lopte, strunjače.

Mini rukomet Slika časa br. 13				
Tehnika pokreta-vođenje-oblik igranja				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Preskakanje obruča Trčati kroz obruče jednom ili obema nogama uz stalnu promenu. Varijanta: napred-nazad, uz to odbiti loptu, kordinacija (pokret nogu). b) Parkur 1. Skakanje i vođenje lopte, 2. okret i hvatanje lopte, 3. zabadanje, zavaravanje, fintiranje, skakanje, kotrljanje.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Rukomet-crni čovek 3 učenika sa košarkaškom loptom pokušavaju vođenjem da uhvate jednog učenika sa loptom za rukomet. Biti uhvaćen znači promena lopte. Razvoj perifernog vida. b) Odbijanje od gola Tim koji poseduje loptu pokušava da odbije loptu golom. Odbijanje lopte, slobodno trčanje, slobodno odbijanje.		
Kraj (primena)	40%	a) Lopta u delu ormara Zamisao igre: Dva dela ormara se postavljaju u dva kruga. Svaki tim pokušava da baci loptu kroz protivnički deo (iz bezbedosnih razloga postaviti samo poprečno delove sanduka). Uređaji: 2 dela ormara, 2 kruga, 1 lopta za igranje. b) Mini rukomet		Mini rukomet
Potreban materjal: lopte, košarkaške lopte, obruči, švedski sanduk.				

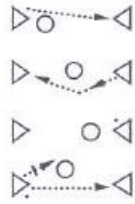
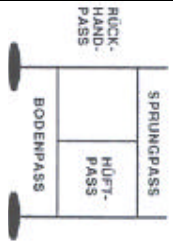
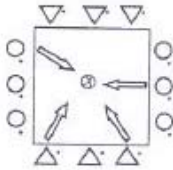
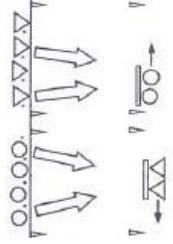
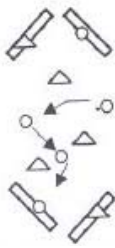
MINI RUKOMET

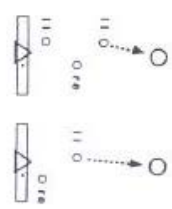
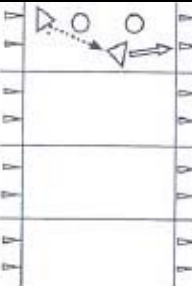
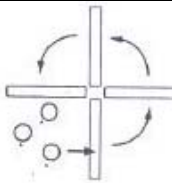
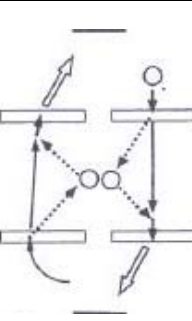
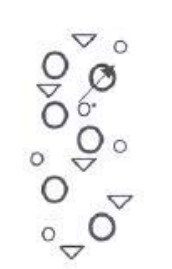
Mini rukomet Slika časa br. 14				
Vođenje, hvatanje-dodavanje, oblik igre				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Vođenje između nogu Svaki treći put između nogu, svaki četvrti put iza leđa. b) Vođenje različitim delovima tela U različitim položajima, glavom, laktom itd. Varijacija, osećaj lopte.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Šou dodavanje Različitim varijantama dobacivanja baciti loptu o zid i ponovo je hvatati. b) Gol lopta Tim koji napada pokušava da dobaci saigraču loptu o pod između stalaka. Dodavanje, slobodno trčanje.		
Kraj (primena)	40%	a) Lopta sa tri ormara Zamisao igre: dve grupe igrača igraju u ograničenom polju jedni pored drugih sa ciljem da polože loptu u jedan od tri ormara. Svaki tim treba da odbrani dva ormara ali može da dobije bodove i na dva ormara. Lopta ne sme da se položi u isti ormar jedna za drugom dva puta. Sprave: tri mala ormara, jedna lopta. b) Mini rukomet		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, stalci, švedski sanduk.				

Mini rukomet				
Slika časa br. 15				
Tehnika pokreta-vođenje-oblik igranja				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Vođenje u paru Dva igrača su povezana vijačom. Oba igrača vode loptu po celom terenu. b) Kraljevsko vođenje Svaki igrač vodi loptu i pokušava odbijanjem da oduzme loptu drugom igraču. Gubitak lopte znači promena polja.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Dodavanje u kretanju Varijante: Dodavanje po podu, dobacivanje u skoku, u kretanju. b) Lopta za otimanje Igra 2:2. Po 2 igrača igraju protiv 2 protivnička igrača. Dodaju se u kretanju. Jedan od parova treba da prekine dodavanje.		
Kraj (primena)	40%	a) Bolnička lopta Igra se prema poznatoj igri „Narodna lopta“. Svaki tim ima dvojicu iz saniteta koji prebacuje pogođene igrače sa igrališta na strunjače. Odatle ovi igrači mogu ponovo na teren da igraju. b) Mini rukomet		Mini rukomet

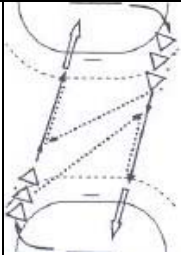
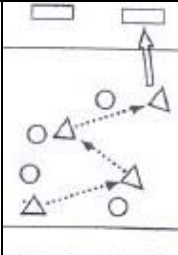
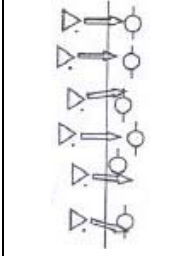
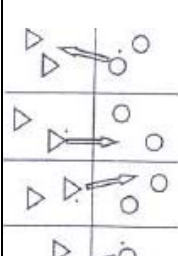
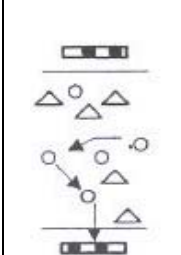
Potreban materijal: lopte, elastična užad, vijače, strunjače.

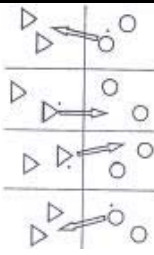
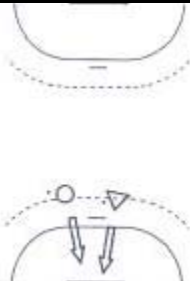
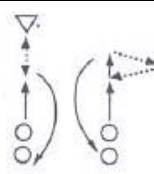
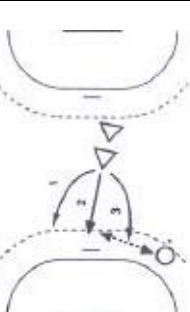
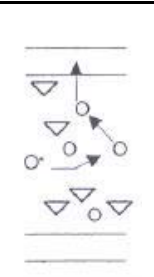
MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 16				
Tehnika pokreta-hvatanje/dodavanje-oblik igranja				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	Između dve vatre Igra 2:1. Igrač u sredini pokušava da prekine dodavanje između dva igrača. Igrači primenjuju sve vrste dodavanja. Bašta za dodavanje U paru izvesti različita dodavanja preko kanapa i stalka. Varijante dodavanja.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Četvorougao 4 tima pokušavaju da prebace medicinsku loptu rukometnom loptom preko protivničke linije. Školsko bacanje. b) Pogoditi strunjaču Bacači oba tima pokušavaju da pogode strunjaču koju nose protivnički igrači.		
Kraj (primena)	40%	a) Lopta četiri kraljeva Zamisao igre: Dva tima igraju u sali jedan protiv drugog. U svakom uglu se nalazi klupa iznad ugla. Na njima stoje uvek dijagonalno kraljevi istog tima. Bod se dobija kada jedan od kralja može da bude nateran da počne sa igrom. Sprave: 4 klupe, lopta za igranje.		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, elastična užad, vijače, strunjače, medicinke, klupe.				

Mini rukomet Slika časa br. 17				
Dodavanje/hvatanje – dodavanje u skoku-skok šut-igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Hvatanje lopte u pokretu Start sa klupe i dodavanje partneru sa zaletom od 2 ili 3 koraka. Varijanta: Dodavanje sa strane hvatanje lopte u pokretu: zalet od 2 ili 3 koraka. b) Bacanje oko čunja Igra na 4 polja. Tim A pokušava da baci loptu između naznačenih čunjeva tima B a da pritom ne pogodi liniju i obori čunjeve.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Vrteška Odskok sa zaletom od 3 koraka od dugačke klupe i lažno dodavanje. Varijante: dodavanje u skoku partneru koji stoji sa strane. b) Skok šut preko klupe Odskok sa zaletom od 3 koraka sa dugačke klupe i šut na gol. Varijante: Šut bez dugačke klupe, šut u skoku sa zaletom od 3 ili od 2 koraka.		
Kraj (primena)	40%	a) Lopta na gol preko obruča Zamisao igre: u ograničenom polju terena izloženi su obruči. Dva tima igraju jedan protiv drugog. Bod se dobija kada pas po podu može da uhvati obruč od igrača. Sprave: lopta, više obruča. b) Mini rukomet		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, dugačke klupe, čunjevi, obruči				

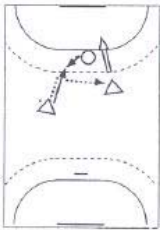
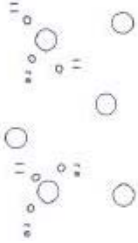
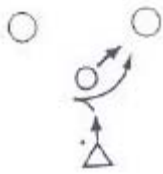

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 18				
Dodavanje/hvatanje – dodavanje u skoku-skok šut-igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Lopta u ormaru sa rasklapanjem ormara Tim A pokušava da kao postavljlač ormara pogodi ormar tima B. Pri uspehu se deo ormara oduzima. Koji tim je najbrže rasklopio ormar?</p> <p>b) Šut iz zaleta Šut na gol usleđuje prema situaciji sa zaletom od 3 ili od 2 koraka Šut na gol uz prihvatanje lopte od saigraća u pokretu.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Lopta na gol zid Tim A baca lopte iznad vrpce bacanjem u skoku. Tim B pokušava da spreči odbijanje lopti ispod vrpce. Bacanje u najvišoj tački.</p> <p>b) Lopta sa vrpcom uz bacanje u skoku Igrači sa jedne strane terena pokušavaju da prebace iz skoka loptu u drugi deo terena. Igrači koji se nalaze na drugoj strani pokušavaju da blokiraju njihovo bacanje.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Lopta na klupi Zamisao igre: Igra se kao „Lopta u zoni strunjače“. U zonama 1 – 2 stoje klupe, na kojima se nalaze šeširići. Timovi pokušavaju da zbate protivniče šeširiće. Može da se igra i sa golmanima 1 – 2. Sprave: 2/4 klupe, šeširići ili slično, lopta za igranje.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, ormari (švedski sanduk), dugačke klupe, vrpce, šeširići				

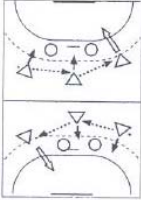

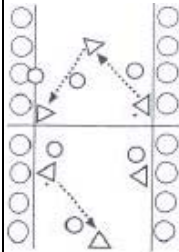
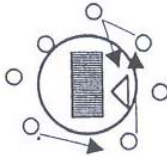
Mini rukomet				
Slika časa br. 19				
Dodavanje u skoku – zalet – igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Lopta u obruču Svaki igrač ima po loptu. Loptu treba baciti bacanjem u skoku iznad mreže u obruč protivničkog tima. Bacanje u najvišoj tački, postava gornjeg dela tela odbrambenih igrača.</p> <p>b) Nadmetanje među partnerima 2 igrača šutiraju po 10 puta na gol. Ko će da postigne najviše pogodaka? Gubitnik rešava dodatni zadatak po izboru trenera.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Zalet na prijemu lopte Energično se zaleteti i odmah krenuti u položaj dodavanja sledećem igraču. Varijanta: dodavanje sa strane, prihvatanje lopte u pokretu napred.</p> <p>b) Zalet na gol Zaleteti se na gol iz različitih pravaca: 1= od lopte, 2= pravo, 3= ka lopti. Zalet na gol iz različitih pravaca.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Linijska lopta Zamisao igre: nadmetaju se dve ekipe. Cilj je da se postigne poen tako što će se nadigrati protivnik i lopta postaviti na liniji protivničkog polja.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, obruči, mreža				

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 20				
Dodavanje u skoku – zalet/zabadaanje-šut na gol – igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Šut preko mreže Šut u skoku preko mreže na gol iz odbijanja ili dodavanja od saigrača. Šut na gol u najvišoj tački skoka.</p> <p>b) Šut pored ili iznad igrača Polu kontra oko obeleženog mesta, prihvatanje lopte i šut iznad ili pored odbrambenog igrača. Šut u skoku iznad ili pored odbrambenog igrača.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Dodavanje sa ometanjem Igrač sredine napada a spoljni igrač igra loptom do saigrača uprkos ometanju.</p> <p>b) Zalet sa zabadaanjem Zalet od levog krila do levog beka koji loptu prosleđuje do srednjeg beka sa ciljem da pravilno izvrši zabadaanje uprkos ometanju od strane igrača odbrane.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Odlaganje lopte u krugu Zamisaio igre: 2 tima igraju oko košarkaškog kruga. Napadački tim pokušava loptu da odloži u krugu, a da ne uđe u njega. Uspeli ovo, tim dobija bod. Sprave: lopta i umesto košarkaškog kruga obruč.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, mreža, obruč				


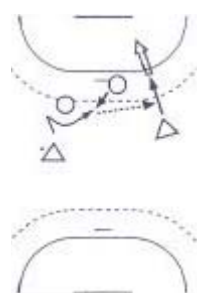

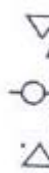

Mini rukomet Slika časa br. 21				
Dodavanje u kretanju-šut na gol – fintiranje – igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Igra 2:1 na gol Dodavanje saigraču iz kretanja, prijem lopte na zalet da bude opasno po gol i odbrambenog igrača. Zabadaњem stvoriti višak za prolaz i šut na gol. Opasnost po gol, vezati igrača, dodavanje uprkos ometanju.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Trčanje oko obruča Pored obruča izvesti fintu telom bez lopte (levo-desno-levo, desno-levo-desno, finta sa okretom: leđima ka obruču). Kretanje telom, praćenje koraka. b) Fintiranje obruča Obruči su postavljeni u vidu trougla. Igrač treba svaki obruč da fintira. Zadatak je da nakon finte, loptom pogodi u obruč kako bi se lopta odbila i on je na zalet uhvatio i nastavio sa izvođenjem finte.		
Kraj (primena)	40%	a) Lopta u zamku Zamisao igre: 2 tima igraju jedan protiv drugog oko kruga. U krugu stoji golman koji pokušava da odbrani loptu koja se nalazi na švedskom sanduku. Sprave: lopta, švedski sanduk, velika lopta ili nešto tome slično. b) Mini rukomet		Mini rukomet
Potreban materjal: lopte, medicinke, obruči, švedski sanduci				

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 22				
Dodavanje u kretanju-šut na gol – fintiranje – igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20 %	a) Igra 3:2/4:3 na gol Tim A protiv tima B: Koja će grupa da osvoji u 10 napada najviše golova? Primena finti, zabadanje, sve vrste šuta.		
Glavni deo (učenje)	20 % 20 %	a) Dodirni štap Napadač pokušava da dodirne štap pre odbrambenog igrača. Varijanta: Napadač sme najviše da izvede dve finte. b) Lopta u obruču Napadač pokušava da stavi loptu u obruč koga štiti odbrambeni igrač – fintiranjem preći odbrambenog igrača.		
Kraj (primena)	40 %	a) Čovek kraj ormara Zamisao igre: igrači stoje oko kruga i pokušavaju da ubace još jednog igrača u krug. Kao zaštita služi švedski sanduk. Sprave: švedski sanduk, dve lopte za igru (sundđeraste lopta). b) Mini rukomet		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, sundđeraste lopte, švedski sanduk, obruči, štapovi				

Mini rukomet Slika časa br. 23				
Kretanje bez lopte-snažanje u prostoru-odbrana prostora – fintiranje – igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Fintiranje oko sanduka Fintiranje u jaču, u slabiju stranu i fintiranje sa okretom. Voditi računa o broju koraka, ritmu koraka.</p> <p>b) Lopta u prostoru gola Napadači pokušavaju da probiju odbrambeni zid i da polože loptu u prostor gola.</p> <p>Varijanta: odbrambeni igrača moraju da stave ruke na leđa.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Odbrambeni balet Jedan igrač zadaje pravac kretanja, učenici izvode odbrambene pokrete kao u ogledalu.</p> <p>b) Igra hvatanja na strunjači 1:1 Dva igrača stoje oko strunjače. Pokušavaju da uhvate jedan drugog.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Kapetanova lopta Zamisao igre: ispod košarkaškog koša stoji „Kapetan“ na sanduku od 2 do 3 dela kome se lopta dobacuje. On pokušava da pogodi loptom u koš.</p> <p>Sprave: košarkaško polje, 2 švedski sanduka (dvo - ili trodelni), lopta za igranje.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, strunjače, švedski sanduci, košarkaški koš				






MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 24				
Kretanje bez lopte-snalaženje u prostoru-stvaranje prostora za prodor na gol – fintiranje – igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Prodor 1:1 Napadač pokušava da se fintom probije između dva čunja:- bez lopte, sa loptom iz dodavanja. Osvajanje prostora primenom fintiranja.</p> <p>b) Igra 2:2 A pokušava da fintiranjem veže odbrambenog igrača, kako bi stvorio za B priliku za šut na gol. Prodor, stvaranje prostora za saigrača</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Igra hvatanja u odbrani Svi igrači se kreću oko 4 čunja. Hvatač pokušava da stigne igrača od pozadi i da ga uhvati.</p> <p>b) Tigrova lopta 2:1 Igrač sredine pokušava pokretima ruku da odbrani dodavanje spoljnih igrača.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Čuk lopta Zamisao igre: 2 tima igraju jedan protiv drugog. Lopta se baca o 1-2 usko postavljene daske i saigrač mora da je prihvati. Prostor oko gola se obeležava strunjačama.</p> <p>Sprave: 1-2 odskočne daske, više strunjača, lopta za igranje (specijalan okvir za čuk loptu).</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, strunjače, odskočne daske, čunjevi ili drugi rekviziti kao zamena				

Mini rukomet Slika časa br. 25				
Kretanje bez lopte-odbrana prostora-blokiranje- igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Ribe i mreža Učenici grupe A pokušavaju pojedinačno da prođu pored učenika grupe B koji se pomeraju u stranu. Usporavajući koraci, guranje.</p> <p>b) Odbrana protiv igrača koji trče u krug Odbrambeni igrači A i B kreću se na stranu ruke koja baca, a onda brzo povlačenje i pokrivanje onih koji trče u krug. Kretanje, povlačenje, pokrivanje onih što trče u krug.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Lopta u zamku Napadači pokušavaju da zbacе loptu sasanduka. Odbrambeni igrači ovo sprečavaju blokiranjem. Blokiranje lopte.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Lopte sa ormara Zamisao igre: na različitim ormarima se dele lopte. Napadački tim pokušava da zbacе lopte dok branioci ponovo stavljaju lopte na sanduk. Posle izvesnog vremena se zaustavlja igra i broji. Sprave: 3-4 sanduka, više lopti ili drugi predmeti, lopta za igranje.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materjal: lopte, švedski sanduci				

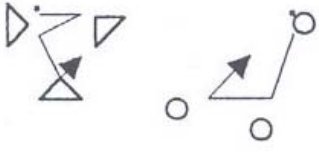
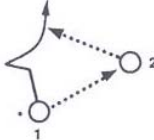
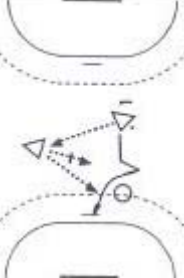
MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 26				
Kretanje bez lopte-odbrana prostora-blokiranje- igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Sprečavanje prodora Odbrambeni igrač reaguje različitim pokretima nogu na pokrete napadača koji vrši fintiranje. Rad nogu kretanjem unazad.</p> <p>b) Igra 2:3 Dva odbrambena igrača pokušavaju da protiv tri napadača spreče gol što je moguće duže. Brzi odbrambeni pokreti, pomaganje u odbrani.</p>		
Glavni deo (učenje)	40%	<p>a) Kraljevska lopta Odbrambeni igrači pokušavaju da blokiraju dodavanja napadača ka njihovom kralju koji se nalazi na delu švedskog sanduka. Blokiranje dodavanja.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rasklapanje ormara Zamisa o igre: timovi pokušavaju da pogode švedske sanduke u zoni. Nakon svakog pogotka se vadi po deo švedskog sanduka. Pobednik je onaj ko prvi izvadi sve delove švedskog sanduka.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, švedski sanduci				

Mini rukomet Slika časa br. 27				
Blokiranje- odbrana golmana-igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	a) Otisak lopti Odbrana golmana od šuta sa udaljenosti od jednog do dva metra. Držanje ruke, oslobađanje straha. Igrači iz svih pozicija šutiraju. Prvo sa tačno određenim mestom šuta a zatim proizvoljan šut.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Odbraniti loptu ležeći Golman leži na liniji ispred gola. Šutevi su usmereni u visini njegovih ruku i u širini raspona njegovih ruku kada je on u ležećem položaju. Ova igra se može kombinovati raznim zadacima za golmana kao npr. kolut nazad nakon odbrane. b) Blokiranje Igra 2:1. Dva igrača se dodaju međusobno. Središnji igrač blokira svim delovima tela loptu. Blokiranje svim delovima tela.		
Kraj (primena)	40%	a) Lopta preko mreže Zamisao igre: napadači pokušavaju što je češće moguće da pasom iz skoka dodaju loptu saigraču koji se nalazi sa druge strane mreže. Mreža je postavljena na visini od jednog metra. Simulacija igre sa pivotmenom koji istrčava ispred odbrane na prijem lopte. b) Mini rukomet		Mini rukomet
Potreban materijal: lopte, mreža, stubovi za postavljanje mreže				

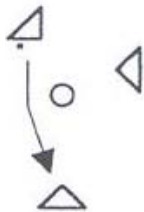
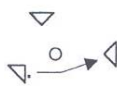
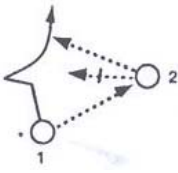
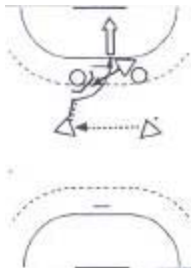
MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 28				
Blokiranje- odbrana golmana-igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	10% 10%	<p>a) Blokada lopte preko zida Igrač B blokira loptu koju je igrač A bacio preko zida. Razdaljina od B do zida bi trebalo da da iznosi manje od metra. Reakciona brzina.</p> <p>b) Lopta koja pogađa strunjaču 1:1 Golman pokušava da spreči igrača da pogodi strunjaču sa razdaljine od 3 do 4 metra. Odbrana lopte, reakciona brzina.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Lopta koja pogađa strunjaču 2:2 Dva napadača igraju protiv odbrambenog igrača i golmana. Upotrebljavati puno polja i strunjača.</p> <p>b) Lopte iz svih položaja Igrači vode lopte oko čunja na znak i šutiraju na gol jedan nakon drugog. Golman pokušava da odbrani lopte koje su upućene na gol brzo jedna nakon druge.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Lopta u zamku sa čunjevima Zamisao igre: igra se kao i „Lopta u zoni strunjače“, ipak, u zonama se postavljaju čunjevi oko kojih mora da se vodi lopta. Sprave: oko 20 čunjeva, lopta za igranje.</p> <p>b) Mini rukomet</p>		Mini rukomet
Potreban materjal: lopte, strunjače, čunjevi				

Mini rukomet Slika časa br. 29				
Blokiranje- fintiranje- odbrana golmana- igra				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	a) Dodavanje utroje Zamisao igre: tri igrača dodaju loptu jedni drugima, Kao oblici formacije nude se: slobodan, linijski, trougaoni. Varijanta: 2 lopte Sprave: lopta (ili dve) po grupi.		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Slobodno trčanje sa fintiranjem Grupe od dvoje se kreću kroz salu. Igrač 1 izvodi fintu telom a igrač 2 pokušava da ga natera na igru. Fintiranje telom bez lopte. b) Igra 2:1 Igrač 1 dobacuje loptu igraču 2 i postavlja blokadu kako bi igrač 1 mogao nakon finte telom da šutirai na gol. Pravilan položaj blokiranja.		
Kraj (primena)	40%	a) Mini rukomet b) Rukomet	Mini rukomet	Rukomet

Potrebna materija: lopte, golovi

MINI RUKOMET


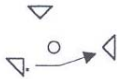
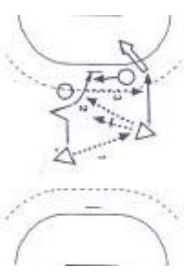
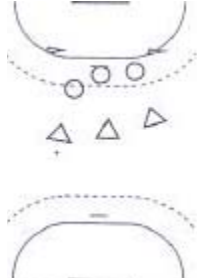
Mini rukomet Slika časa br. 30				
Fintiranje na stazi za trčanje – blokiranje – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Dodavanje u trouglu Zamisao igre: Uvek 3 igrača se postavljaju u trouglu i dodaju jedni drugima loptu, dok četvrti igrač pokušava da dodirne loptu bilo kojim delom tela. Vrste dodavanja: direktno dodavanje, dodavanje sa poda (samo leva/desna ruka). Sprave: lopta/ 4 igrača.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Lažno šutiranje Dodavanje između dva igrača, svaki od njih pravi fintu i lažni šut pre dodavanja. b) Igra 3:2 Tri napadača pokušavaju protiv dva odbrambena igrača blokiranjem da stvore nadmoć kako bi stvorili prostor za šut na gol.</p>		
Kraj (primena)	40%	a) Rukomet	Rukomet	

Potreban materijal: lopte, golovi

Mini rukomet Slika časa br. 31				
Fintiranje – blokiranje – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Dodavanje i trčanje za loptom</p> <p>Zamisao igre: postavljanje usleđuje kao štafeta koja se njiše. Menjanjem se lopta dodaje sa jedne na drugu stranu i trči se za njom.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Igra 2:1 Igrač 1 pokušava da zablokira igrača odbrane i stvori prostor za saigrača koji ide na šut. Fintiranje u trku, fintiranje pri dodavanju.</p> <p>b) Zatvaranje/otvaranje Igrači dodaju loptu jedni drugima po utvrđenom redosledu. Jedan od igrača utrčava na blok, pravi prostor saigraču za prolaz i zatim se otvara za prijem povratne lopte i šut na gol.</p>		
Kraj (primena)	40%	a) Rukomet	Rukomet	

Potreban materijal: lopte, golovi

MINI RUKOMET

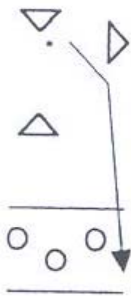
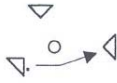
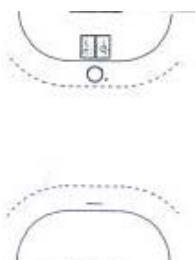
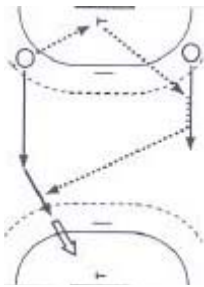
Mini rukomet Slika časa br. 32				
Fintiranje – blokiranje – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Prolaz kroz kapije</p> <p>Zamisao igre: 2 igrača se dodaju u pokretu kroz kapije.</p> <p>Vrste dodavanja i bacanja. Igrati sa golmanom.</p> <p>Sprave: Lopta po grupi, kapije.</p>		
Glavni deo (učenje)	20%	<p>a) Igra 2:2 Dva napadača pokušavaju da protiv dva odbrambena igrača u napadu dođu do prolaza na gol fintiranjem u trku ili blokiranjem.</p> <p>b) Igra 3:3 Tri napadača pokušavaju zatvaranjem ili odvajanjem protiv tri odbrambena igrača da daju gol. Blokiranje/otvaranje, primena u igri.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	

Potreban materijal: lopte, golovi

Mini rukomet Slika časa br. 33				
Padovi – kontra napad – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Vivirko</p> <p>Zamisao igre: u ograničenom polju igraju 2 ekipe jedna protiv druge. Cilj je da ekipa koja ima loptu proigra svog igrača koji se nalazi van polja. Ekipa koja nema loptu pokušava da spreči dodavanje i proigravanje spoljnog igrača.</p> <p>Sprave: lopta za igranje.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Kotrljanje Stajanje na kolenima na strunjači. Što je moguće kasnije dodati partneru loptu i napraviti kolut nazad preko ramena suprotne ruke kojom dodajemo loptu.</p> <p>c) Istrčavanje kontre Istrčavanje na kontru, tačnim putem. Uz aut liniju i od centra sečenje prema sredini.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet</p> <p>Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	

Potreban materjal: lopte, golovi, strunjače

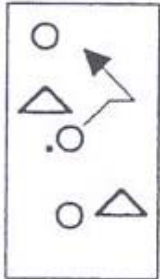
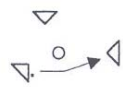
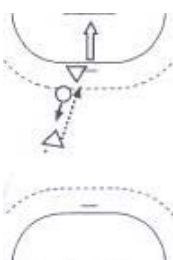
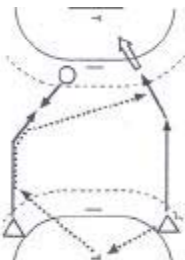
MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 34				
Blokiranje-Padovi – kontra napad – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Lopta za pogađanje</p> <p>Zamisao igre: igra se o zid. Odbrambeni tim stoji linijski raspoređen, leđima okrenut zidu. Napadači pokušavaju brzim dodavanjem da bace loptu o zid.</p>		
Glavni deo (učenje)	20%	<p>a) Šutiranje u padu iz stajanja</p> <p>Šutiranje na gol u padu na strunjačama.</p> <p>b) Kontra napad u paru</p> <p>Kontra napad u paru uz dodavanje ispred protivničkog prostora od 9 metara.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet</p> <p>Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	

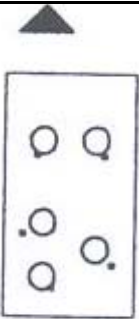
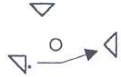

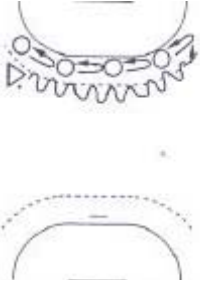
Potreban materijal: lopte, golovi, strunjače

Mini rukomet				
Slika časa br. 35				
Blokiranje-padovi – kontra napad – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	a) Lopta o zid Zamisao igre: 3–4 igrača stoje na rastojanju od oko 5 m u redu ispred zida sale. Dalji igrač trči usporavajućim koracima paralelno ka zidu i pokušava da blokira bacanja. Nakon 2 prodora sledi zamena uloga. Sprave: 3–4 lopte		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	a) Šutiranje u padu sa poluokretom Primena svih vrsta padova. Povaljka, upijač, kolut nazad preko ramena. Igrač dolazi na liniju 6 metara i vrši okret u jednu ili drugu stranu. Nakon šuta izvodi pad. b) Kontra sa preprekom Kontra napad pojedinačno ili u paru oko prepreka (ormar, čunjevi).		
Kraj (primena)	40%	a) Rukomet Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.	Rukomet	
Potreban materijal: lopte, švedski sanduci, čunjevi, golovi				

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 36				
Blokiranje-padovi – kontra napad – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Timska lopta Zamisao igre: u ograničenom polju 3 napadača pokušavaju protiv 2 odbrambena igrača da je dodaju međusobno. Nakon određenog vremena/broja dodavanja usleđuje zamena uloga. Sprave: Po grupi/lopta.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Igra 2:1 A se zaleće opasno po gol. Kada B istupi, usleđuje dodavanje do C koji šutira u padu na gol. b) Kontra napad 2:1 Dva napadača pokušavaju da šutiraju na gol protiv odbrambenog igrača. Vezati protivnika, napraviti prostor.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	

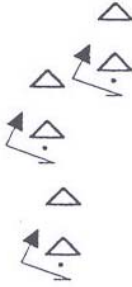
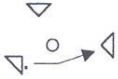

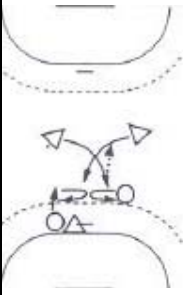
Potrebna materija: lopte, golovi

Mini rukomet				
Slika časa br. 37				
Vođenje– ukrštanje – preuzimanje/predavanje – oblik igre vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Koordinativno odbijanje</p> <p>Zamisao igre: u ograničenom prostoru svako vrši vođenje lopte. Na komandu se izvode određeni zadaci vođenjem (oko 10 sekundi). Stajanje na peti i na prstima na jednoj nozi. Menjati u trku ruku koja vrši vođenje.</p> <p>Sprave: lopta po igraču.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Ukrštanje udvoje Igrač 2 startuje u trenutku kada igrač 1 počne da vrši fintiranje telom i lažan šut. Igrač 2 kreće se iza igrača 1 i preuzima loptu od njega koju mu on ostavlja. Nakon ukrštanja šut na gol.</p> <p>b) Predavanje/preuzimanje Napadača koji vodi loptu paralelno sa zidom odbrambenih igrača stalno predaju i preuzimaju odbrambeni igrači. Predavanje, prihvatanje.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet</p> <p>Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	
Potreban materijal: lopte, golovi				

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 38				
Blokiranje– padovi – kontra napad – oblik igre i vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Lopta koja se odbija</p> <p>Zamisao igre: u formaciji štafete igrači vode loptu i predaju igraču u koloni koja je nasuprot.</p> <p>Sprave: svaka grupa ima po jednu loptu.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Igra 2:1</p> <p>Igrač 1 vezuje odbrambenog igrača nakon zavaravanja telom i igra loptom ka drugom igraču koji kruži. Kod pasivnog odbrambenog igrača usleđuje prodor igrača 1. Vezati odbrambenog igrača, odluka: kruženje ili prodor.</p> <p>b) Predavanje uz zabadanje</p> <p>Cilj ovog zadatka je da igrači odbrane pravovremeno preuzimaju svog igrača i da spajaju sa saigračem u odbrani. Igrači napada vrše brz prenos lopte uz zabadanje, ukrštanje.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet</p> <p>Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	

Potreban materijal: lopte, golovi

Mini rukomet Slika časa br. 39				
Ukrštanje – preuzimanje/predavanje – oblik igre– vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Odbijanje iz senke</p> <p>Zamisao igre: 2 igrača trče u koloni na razdaljini 2-3 m jedan iza drugog. Prednji vodi i predaje loptu onom iza, odbijanjem lopte o pod. Sada se menjaju uloge.</p> <p>Sprave: Lopta po paru.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Igra 3:2 Dva igrača zaostaju i dodaju se međusobno tj. nadigravaju odbranu dok treći igrač istrčava i čeka loptu od saigrača i šutira na gol. Sve vrste dodavanja, ukrštanje, blokiranje.</p> <p>b) Igra 2:3 Tri igrača su u napadu. Dva spoljna i jedan na poziciji kružnog. Igrači odbrane kreću se po liniji šest metara i vrše preuzimanje igrača i blokiranje pivotmena. Igrači napada rade brz prenos lopte kroz ukrštanje, zabadanje.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet</p> <p>Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	

Potreban materjal: lopte, golovi

MINI RUKOMET

Mini rukomet Slika časa br. 40				
Ukrštanje – preuzimanje/predavanje – oblik igre– vežbe				
Deo časa	%	Oblik igre i vežbanja	Skica a)	Skica b)
Uvod	20%	<p>a) Lopta tima lovca</p> <p>Zamisao igre: tim se kreće u polju vođenjem lopte. Igrači tima van pokušavaju da uđu u polje i oni takođe vode loptu. Jedan po jedan pokušavaju da uđu u polje. Uloge se zatim menjaju.</p> <p>Sprave: Lopte za igrače u polju i lopte za igrače van.</p>		
Glavni deo (učenje)	20% 20%	<p>a) Igra 2:2/kruženje Dva napadača pokušavaju da protiv dva odbrambena igrača postignu gol. Zabadjanjem, ukrštanjem stvoriti nadmoć nad odbranom.</p> <p>b) Igra 2:2/preuzimanje - predavanje Dva odbrambena igrača pokušavaju da protiv dva napadača koji ukrštaju pomeranjem/preuzimanjem spreče mogućnost prolaska i dolaska u poziciju za šut.</p>		
Kraj (primena)	40%	<p>a) Rukomet</p> <p>Sve naučeno primeniti u igri na dva gola. Dozvoljena modifikacija broja igrača, veličine terena i golova.</p>	Rukomet	

8.

PEDAGOŠKO-
METODIČKA I
PSIHOLOŠKA
SPREMA ZA RAD
SA DECOM I
OMLADINOM
OBA POLA

Jedna od osnovnih specifičnosti trenerskog poziva jeste što on, ne samo da mora biti vrstan stručnjak sa mnogo znanja, nego svoje znanje mora umeti da prenese na druge, mlađe naraštaje. Dakle, trener mora da bude obrazovan i sposoban pedagog, koji će umeti da svoje znanje prenese na one koje uči, koje trenira.

Ovo obavezuje trenera da se temeljno i studiozno priprema za svaki trening. Njegova priprema, pored već neminovnog znanja o dotičnoj problematici, mora da se bazira na temeljnoj analizi onoga što je rađeno u proteklom periodu. Trenerov poziv, da nadalje, obavezuje na stalno, sistematsko praćenje pedagoške, didaktičke i metodičke literature, na permanentno i trajno, nikad završeno, pedagoško usavršavanje.



Sl. 15

Način rada - metod prenošenja znanja mora da odgovara mogućnostima i sposobnostima i karakteristikama igrača sa kojima se radi. U stvari, sticanje novih znanja treba da se nadovezuje i oslanja na već usvojena predznanja i stečena motorička znanja i umjenja. Nedovoljno poznavanje osnovnih morfoloških, funkcionalnih, intelektualnih i moralno-voljnih osobina, može da bude negativno za napredovanje u radu i postizanje optimalnih rezultata. S druge strane metod prenošenja znanja i veština mora da bude prilagođen i podređen uzrasnim i polnim karakteristikama igrača (igračica) iz populacije sa kojima se radi.