

## ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ РУКОМЕТА

1. Рукомет као предмет студирања на Факултетима.
2. Основни историјски подаци о појави и развоју рукомета код нас и у свету (РСС, ЕХФ и ИХФ).
3. Најзначајнији резултати србског рукометног спорта на међународним такмичењима.
4. Образовни, васпитни и практични значај рукомета.
5. Техничка припрема, подела технике.
6. Техника рукомета без лопте (трчања, скокови, основни ставови и кретање у нападу и одбрани),
7. Техника рукомета са лоптом - држања лопте и хватања лопте обема рукама и једном руком.
8. Техника рукомета са лоптом - рукометни кораци са лоптом 1,2 и 3 корака, природни и „шасе” кораци.
9. Техника рукомета са лоптом - елементарна бацања.
10. Чеони шут са шасе корацима.
11. Бочни шут са шасе корацима.
12. Чеони шут природним начином кретања.
13. Техника рукомета са лоптом - сложена бацања.
14. Скок шут са ускоком (у даљ).
15. Скок шут кружним замахом руке (у вис).
16. Техника рукомета са лоптом - комбинована бацања.
17. Полуерет шут.
18. Ерет шут.
19. Техника рукомета са лоптом - бацања по месту извођења.
20. Техника рукомета са лоптом - вођење - дриблинг.
21. Техника рукомета са лоптом - финтирање.
22. Финта у лево одлазак у десно (десноруки).

23. Финта у десно одлазак у лево (десноруки).
24. Финта са окретом.
25. Техничка и тактичка припрема голмана без лопте и са лоптом у нападу и одбрани.
26. Тактичка припрема. Подела и основна начела при формирању напада и одбране.
27. Принципи напада.
28. Развијање напада.
29. Подела тактике напада по броју играча.
30. Системи игре у нападу.
31. Напад на плитке зонске одбране.
32. Напад на дубоке зонске одбране.
33. Напад са “човеком више” у нападу.
34. Напад са “човек мање” у нападу.
35. Принципи одбране.
36. Спречавање напада.
37. Подела тактике одбране по броју играча.
38. Индивидуална тактика игре у одбрани.
39. Средства групне тактике одбране.
40. Подела колективне тактике одбране.
41. Зонска одбрана 6:0.
42. Зонска одбрана 5:1.
43. Зонска одбрана 4:2.
44. Зонска одбрана 3:2:1.
45. Индивидуалне колективне одбране.
46. Комбинована одбрана 5+1.
47. Зонска одбрана 4+2.
48. Комбинована одбрана 5+“индијанац”.
49. Систем такмичења, правила и пропозиција.

50. Примена адекватних дидатичких принципа и наставних метода у рукомету.
51. Стручни и педагошки лик професора физичког васпитања, тренера и функционера...у рукомету.
52. Четворогодишњи, годишњи и полугодишњи циклус припрема рукометаша.
53. Физичка припрема рукометаша у контексту техничке и тактичке припреме.
54. Принципи физичке припреме.
55. Организација стручног рада у рукометном клубу и школи.
56. Планирање , програмирање и евидентирање рада у рукомету.
57. Процес селекције будућих рукометаша.
58. Избор тестова за процену техничке, тактичке и физичке припреме рукометаша.
59. Рекреативно-забавни облици рукомета.
60. Рукомет на песку.