|  |
| --- |
| Спортска игра –Рукомет-игра уз примену правила  ОБАВЕЗНЕ ВЕЖБЕ ЗАГРЕВАЊА И ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊA ПРЕ ПОЧЕТКА ВЕЖБАЊА  Правила рукомета  Циљ игре је лоптом погодити гол, тј. постићи погодак. Игра се по два полувремена од по 30 минута, и екипа која постигне више голова је победник. Играчи смеју рукама додиривати лопту и додавати се међусобно, као и шутирати према голу. Сваки играч сме направити до три корака држећи лопту у руци, док за сваки следећи корак мора лопту водити одбијајући је од пода, или је мора додати саиграчу, или шутнути на гол.  Сви играчи се слободно крећу по целом терену, осим у простору 6 m испред оба гола. У том простору сме стајати само по један члан одбрамбене екипе који се назива голман. Остали играчи смеју изнад простора од 6 m покушати ухватити или додати лопту само у скоку, дакле за време лета.  Две основне фазе игре за сваку екипу су фаза напада и фаза одбране. У фази напада играчи најчешће користе формацију с два бочна играча (лево и десно крило), три спољна играча (леви спољни, средњи спољни и десни спољни) те пивот или центар. У одбрани се користи неколико различитих варијанти, које означавају начин постављања тј формације одбрамбених играча испред свог простора од 6 m. Тако се на пример користе одбрана 6-0 (шест играча у равни испред црте од 6 m), затим 5-1 (пет играча у линији те један испред њих који покушава ометати организатора игре противничке екипе), затим 4-2 а ређе се користи и формација 3-2-1. Екипа у нападу ће зависно од формацији одбране покушати наћи начин да дођу што ближе голу у што повољнију позицију за шут на гол.  C:\Documents and Settings\radenko\Desktop\images.jpg  гледање рукометне утакмице по избору-правила рукометне игре  **Водити рачуна о стварима и предметима у околини простора за вежбање** |