- Наставна тема- Ракомет

- Наставна единица- Увежбување на голманска техника и уфрлување на топка  во игра

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното поставување и навремено излегување на голманот- Како ќе се постави голманот зависи од ситуацијата- Дали се изведува шут од седмерец-Шут од Шест метри- Шут од девет метри без блок или со блок и други ситуации.Ако постои услов може да се изведе полуконтра-Контра- Додавање на најблискиот играч

- Загревање на телото- лесно марширање во место - 5 мин.

- Вежби за  истегнување и обликување на телото

- Кардио вежби 10 мин.- Џок преку висина од десет сантиметри - Качување на предмет во висина од 30-40 сантиметри-склекови со скокови и др.

- Вежби за јакнење на раце и ременски појас- склекови 4\* 15

- Вежби за јакнење на стомачната мускулатура 4\*20

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура 4\*15 грбни

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-клекнување 2\*10-Скокови во место 2\*10

- Домашна задача проследување на ракометен  натпревар едно полувреме- Анализа -Колку одбрани има голманот на една екипа

- Наставна тема- Ракомет

- Наставна единица- Увежбување на зонска одбрана-6-0

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното поставување на зонската одбрана и навремено излегување на играчот- Примената на оваа одбрана зависи од концептот на иигра на противникот -дали располага со високи играчи-дали има брзи играчи и др- За да се реализира зонската одбрана потребно е да екипата располага со високи играчи посебно на централните позиции

- Загревање на телото- лесно марширање во место - 5 мин.

- Вежби за  истегнување и обликување на телото

- Кардио вежби 10 мин.- Џок преку висина од десет сантиметри - Качување на предмет во висина од 30-40 сантиметри-склекови со скокови и др.

- Вежби за јакнење на раце и ременски појас- склекови 4\* 15

- Вежби за јакнење на стомачната мускулатура 4\*20

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура 4\*15 грбни

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-клекнување 2\*10-Скокови во место 2\*10

- Домашна задача проследување на ракометен  натпревар едно полувреме- Анализа -Колку одбрани има голманот на една екипа

- Наставна тема- Ракомет

- Наставна единица- Увежбување на зонска одбрана-6-0

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното поставување на зонската одбрана и навремено излегување на играчот- Примената на оваа одбрана зависи од концептот на иигра на противникот -дали располага со високи играчи-дали има брзи играчи и др- За да се реализира зонската одбрана потребно е да екипата располага со високи играчи посебно на централните позиции

- Загревање на телото- лесно марширање во место - 5 мин.

- Вежби за  истегнување и обликување на телото

- Кардио вежби 10 мин.- Џок преку висина од десет сантиметри - Качување на предмет во висина од 30-40 сантиметри-склекови со скокови и др.

- Вежби за јакнење на раце и ременски појас- склекови 4\* 15

- Вежби за јакнење на стомачната мускулатура 4\*20

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура 4\*15 грбни

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-клекнување 2\*10-Скокови во место 2\*10

- Домашна задача проследување на ракометен  натпревар едно полувреме- Анализа -Колку одбрани има голманот на една екипа