



## Urnik usposabljanja za pridobitev naziva Strokovni delavec 1\_Športno treniranje\_ROKOMET

*Ljubljana od 16. 9. 2022 do 27. 11. 2022*



Datum	Ura_Za	Ura_Ko	Predavatelj	Ur	Tema
16.09.2022	15:00	16:00	Uroš Mohorič	1	Uvod v tečaj za trenerje ROKOMETA 1
16.09.2022	16:00	21:00	Uroš Mohorič	5	Osnove športne vadbe
17.09.2022	09:00	14:00	Rok Košak	5	Osnove gibanja človeka
18.09.2022	09:00	14:00	Marko Šibila	5	Osnove medicine športa
23.09.2022	15:00	20:00	Marta Bon	5	Psihosocialne osnove športa
24.09.2022	09:00	11:00	Uroš Mohorič	2	Odgovornost in zakonodaja v športu
24.09.2022	11:00	14:00	Uroš Mohorič	3	Zgodovina razvoja rokometu v svetu in pri nas.
25.09.2022	09:00	11:00	Uroš Mohorič	2	Organiziranost rokometu v svetu in pri nas
25.09.2022	11:00	12:00	Uroš Mohorič	1	Značilnosti in pomen rokometu v okviru rokometnega društva
25.09.2022	12:00	13:00	Uroš Mohorič	1	Organizacijske metode in oblike vadbe pri rokometu.
25.09.2022	13:00	15:00	Uroš Mohorič	2	Organizacijske metode in oblike vadbe pri rokometu.
30.09.2022	15:00	18:00	Marta Bon	3	Prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre.
30.09.2022	18:00	21:00	Marta Bon	3	Prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre.
01.10.2022	09:00	11:00	Marta Bon	2	Mali rokomet.
01.10.2022	11:00	15:00	Marta Bon	4	Mali rokomet.
02.10.2022	09:00	13:00	Marta Bon	4	Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro.
02.10.2022	13:00	15:00	Marta Bon	2	Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro.
07.10.2022	15:00	17:00	Marta Bon	2	Temelji igre z osebno obrambo.
07.10.2022	17:00	21:00	Marta Bon	4	Temelji igre z osebno obrambo.
08.10.2022	09:00	13:00	Marta Bon	4	Temelji igre v napadu proti osebni obrambi.
09.10.2022	09:00	11:00	Marta Bon	2	Mali rokomet.
09.10.2022	11:00	15:00	Marta Bon	4	Mali rokomet.
14.10.2022	15:00	17:00	Marta Bon	2	Temelji igre v napadu proti osebni obrambi.
14.10.2022	17:00	21:00	Marta Bon	2	Temelji igre v napadu proti osebni obrambi.

15.10.2022	09:00	14:00	Marta Bon	5	Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre.
16.10.2022	09:00	11:00	Aljaž Pavlič	2	Tehnika in taktika rokometnega vratarja.
16.10.2022	11:00	15:00	Aljaž Pavlič	4	Tehnika in taktika rokometnega vratarja.
21.10.2022	15:00	17:00	Marko Šibila	2	Tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu.
21.10.2022	17:00	21:00	Marko Šibila	4	Tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu.
22.10.2022	09:00	13:00	Marko Šibila	4	Mali rokomet.
22.10.2022	13:00	15:00	Marko Šibila	2	Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro.
23.10.2022	09:00	11:00	Marko Šibila	2	Tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu.
23.10.2022	11:00	15:00	Marko Šibila	4	Tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu.
28.10.2022	15:00	18:00	Marko Šibila	3	Temelji igre z globoko consko obrambo 1:5 in 3:2:1
28.10.2022	18:00	21:00	Marko Šibila	3	Temelji igre z globoko consko obrambo 1:5 in 3:2:1
29.10.2022	09:00	13:00	Marko Šibila	4	Tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu.
29.10.2022	13:00	14:00	Marko Šibila	1	Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanje njihovega razvoja na gibalnem, morfološkem in igralnem področju.
29.10.2022	14:00	15:00	Marko Šibila	1	Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanje njihovega razvoja na gibalnem, morfološkem in igralnem področju.
30.09.2022	09:00	14:00	Rok Košak	5	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev mlajših starostnih kategorij.
11.11.2022	15:00	18:00	Marko Šibila	3	Temelji igre v napadu proti globoki conski obrambi 1:5 in 3:2:1.
11.11.2022	18:00	21:00	Marko Šibila	3	Temelji igre v napadu proti globoki conski obrambi 1:5 in 3:2:1.
12.11.2022	09:00	11:00	Marko Šibila	2	Temelji igranja v protinapadu.
12.11.2022	11:00	15:00	Marko Šibila	4	Temelji igranja v protinapadu.
13.11.2022	09:00	14:00	Rok Košak	5	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev mlajših starostnih kategorij.

18.11.2022	15:00	20:00	Marko Šibila	5	Osnove načrtovanja in evidentiranja procesa treniranja v rokometu.
19.11.2022	09:00	10:00	Marko Šibila	1	Temelji hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku.
19.11.2022	10:00	11:00	Marko Šibila	1	Temelji vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi.
19.11.2022	11:00	12:00	Marko Šibila	1	Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu.
19.11.2022	12:00	13:00	Marko Šibila	1	Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu.
19.11.2022	13:00	14:00	Marko Šibila	1	Temelji vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi.
19.11.2022	14:00	15:00	Marko Šibila	1	Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu.
25.11.2022	15:00	21:00	Marko Šibila	6	Temelji igre z globoko consko obrambo 1:5 in 3:2:1
26.11.2022	09:00	15:00	Marta Bon	6	Temelji igre v napadu proti globoki conski obrambi 1:5 in 3:2:1.
27.11.2022	09:00	11:00	Uroš Mohorič	2	Posebnosti pri treniranju rokometu pri mladih rokometoših glede na spol .
27.11.2022	11:00	13:00	Uroš Mohorič	2	Posebnosti pri treniranju rokometu pri mladih rokometoših glede na spol .
02.12.2022	15:00	17:00		2	Izpit - teoretičen del
02.12.2022	17:00	19:00		2	Izpit - praktičen del

***\*RZS si pridružuje pravico do spremembe urnika***