



Urnik usposabljanja za pridobitev naziva

Strokovni delavec 1_Športno treniranje_ROKOMET

Ljubljana od 15. 9. 2022 do 26. 11. 2023

| | Datum | Ura zacetk | Ura konc | Predavatelj | Št. u | Tema | Točna lokacija |
|---------|------------|---------------|-------------|--------------|----------|---|-------------------------|
| petek | 15.09.2023 | 15:00 | 16:00 | Uroš Mohorič | 1 | Uvod v tečaj za trenerje ROKOMETA 1 | online |
| | | 16:00 | 21:00 | Primož Pori | 5 | Osnove gibanja človeka | online |
| sobota | 16.09.2023 | 09:00 | 14:00 | Marko Šibila | 5 | Osnove načrtovanja in evidentiranja procesa treniranja v rokometu | online |
| nedelja | 17.09.2023 | 09:00 | 14:00 | Primož Pori | 5 | Osnove medicine športa | online |
| petek | 22.09.2023 | 09:00 | 11:00 | Uroš Mohorič | 2 | Odgovornost in zakonodaja v športu | online |
| | | 11:00 | 14:00 | | 3 | Zgodovina razvoja rokometu v svetu in pri nas. | online |
| sobota | 23.09.2023 | 09:00 | 14:00 | Primož Pori | 5 | Osnove športne vadbe | online |
| nedelja | 24.09.2023 | 09:00 | 11:00 | Uroš Mohorič | 2 | Organiziranost rokometu v svetu in pri nas | Predavalnica A |
| | | 11:00 | 12:00 | | 1 | Značilnosti in pomen rokometu v okviru rokometnega društva | Predavalnica A |
| | | 12:00 | 13:00 | Primož Pori | 1 | Organizacijske metode in oblike vadbe pri rokometu. | Predavalnica A |
| | | 13:00 | 15:00 | | 2 | Organizacijske metode in oblike vadbe pri rokometu. | Športna dvorana Mangart |
| petek | 29.09.2023 | 15:00 | 18:00 | Marta Bon | 3 | Prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre. | Predavalnica A |
| | | 18:00 | 21:00 | | 3 | Prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre. | Športna dvorana Mangart |
| sobota | 30.09.2023 | 09:00 | 10:00 | Marko Šibila | 1 | Temelji hitrega izvajanja začetnega meta po prejtem zadetku. | Predavalnica A |
| | | 10:00 | 11:00 | | 1 | Temelji vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi. | Predavalnica A |
| | | 11:00 | 13:00 | | 2 | Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu. | Predavalnica A |
| | | 13:00 | 14:00 | | 1 | Temelji vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi. | Športna dvorana Mangart |
| | | 14:00 | 15:00 | | 1 | Temelji hitrega izvajanja začetnega meta po prejtem zadetku. | Športna dvorana Mangart |

| | | | | | | | |
|---------|------------|-------|-------|--------------|---|---|-------------------------|
| nedelja | 01.10.2023 | 09:00 | 11:00 | Marko Šibila | 2 | Temelji igranja v protinapadu. | Predavalnica A |
| | | 11:00 | 15:00 | | 4 | Temelji igranja v protinapadu. | Športna dvorana Mangart |
| petek | 06.10.2023 | 15:00 | 21:00 | Marko Šibila | 6 | Temelji igre z globoko consko obrambo 1:5 in 3:2:1 | Športna dvorana Mangart |
| sobota | 07.10.2023 | 09:00 | 14:00 | Marta Bon | 5 | Psihosocialne osnove športa | online |
| nedelja | 08.10.2023 | 09:00 | 13:00 | Marta Bon | 4 | Temelji igre v napadu proti osebni obrambi. | Športna dvorana Mangart |
| petek | 13.10.2023 | 15:00 | 17:00 | Marta Bon | 2 | Mali roket. | Predavalnica A |
| | | 17:00 | 21:00 | | 4 | Mali roket. | Športna dvorana Mangart |
| sobota | 14.10.2023 | 09:00 | 11:00 | Marta Bon | 2 | Mali roket. | Predavalnica A |
| | | 11:00 | 15:00 | | 4 | Mali roket. | Športna dvorana Mangart |
| nedelja | 15.10.2023 | 09:00 | 13:00 | Marta Bon | 4 | Mali roket. | Športna dvorana Mangart |
| | | 13:00 | 15:00 | Primož Pori | 2 | Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v roketno igro. | Športna dvorana Mangart |
| petek | 20.10.2023 | 15:00 | 17:00 | Marko Šibila | 2 | Tehnično-taktični elementi roketne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu. | Predavalnica A |
| | | 17:00 | 21:00 | | 4 | Tehnično-taktični elementi roketne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu. | Športna dvorana Mangart |
| sobota | 21.10.2023 | 09:00 | 11:00 | Marko Šibila | 2 | Tehnično-taktični elementi roketne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu. | Predavalnica A |
| | | 11:00 | 15:00 | | 4 | Tehnično-taktični elementi roketne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu. | Športna dvorana Mangart |
| nedelja | 22.10.2023 | 09:00 | 13:00 | Marko Šibila | 4 | Tehnično-taktični elementi roketne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu. | Športna dvorana Mangart |
| | | 13:00 | 14:00 | | 1 | Metode iskanja nadarjenih za roket in spremljanje njihovega razvoja na gibalnem, morfološkem in igralnem področju. | Predavalnica A |
| | | 14:00 | 15:00 | | 1 | Metode iskanja nadarjenih za roket in spremljanje njihovega razvoja na gibalnem, morfološkem in igralnem področju. | Športna dvorana Mangart |
| petek | 27.10.2023 | 15:00 | 18:00 | Marko Šibila | 3 | Temelji igre z globoko consko obrambo 1:5 in 3:2:1 | Predavalnica A |
| | | 18:00 | 21:00 | | 3 | Temelji igre z globoko consko obrambo 1:5 in 3:2:1 | Športna dvorana Mangart |
| sobota | 28.10.2023 | 09:00 | 12:00 | Marko Šibila | 3 | Temelji igre v napadu proti globoki conski obrambi 1:5 in 3:2:1. | Predavalnica A |
| | | 12:00 | 15:00 | | 3 | Temelji igre v napadu proti globoki conski obrambi 1:5 in 3:2:1. | Športna dvorana KRN |
| nedelja | 29.10.2023 | 09:00 | 14:00 | Primož Pori | 5 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti roketmetašev mlajših starostnih kategorij. | online |

| | | | | | | | |
|---------|------------|-----------------|-------|--------------|---|---|-------------------------|
| petek | 10.11.2023 | 15:00 | 17:00 | Marta Bon | 2 | Temelji igre z osebno obrambo. | Predavalnica A |
| | | 17:00 | 21:00 | | 4 | Temelji igre z osebno obrambo. | Športna dvorana Mangart |
| sobota | 11.11.2023 | 09:00 | 11:00 | Primož Pori | 2 | Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro. | Predavalnica A |
| nedelja | | 11:00 | 15:00 | | 4 | Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro. | Športna dvorana Mangart |
| petek | 17.11.2023 | 15:00 | 20:00 | Primož Pori | 5 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometashev mlajših starostnih kategorij. | online |
| sobota | 18.11.2023 | 09:00 | 11:00 | Aljaž Pavlič | 2 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja. | Predavalnica A |
| | | 11:00 | 15:00 | | 4 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja. | Športna dvorana Mangart |
| nedelja | 19.11.2023 | 09:00 | 14:00 | Marta Bon | 5 | Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre. | online |
| petek | 24.11.2023 | 15:00 | 17:00 | Marta Bon | 2 | Temelji igre v napadu proti osebni obrambi. | Predavalnica A |
| | | 17:00 | 19:00 | | 2 | Temelji igre v napadu proti osebni obrambi. | Športna dvorana Mangart |
| sobota | 25.11.2023 | 09:00 | 15:00 | Marko Šibila | 6 | Temelji igre v napadu proti globoki conski obrambi 1:5 in 3:2:1. | Športna dvorana Mangart |
| nedelja | 26.11.2023 | 09:00 | 11:00 | Marta Bon | 2 | Posebnosti pri treniranju rokometna pri mladih rokometasih glede na spol . | Predavalnica A |
| | | 11:00 | 13:00 | | 2 | Posebnosti pri treniranju rokometna pri mladih rokometasih glede na spol . | Športna dvorana Mangart |
| petek | 01.12.2023 | 15:00 | 17:00 | | 2 | Izpit - praktičen del | Športna dvorana Mangart |
| | | 17:00 | 19:00 | | 2 | Izpit - teoretičen del | Predavalnica A |
| | | | | | | | |
| | | obvezne vsebine | | | | | |
| | | posebne vsebine | | | | | |

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