



46.

Središnji seminar



TRENERA
HRVATSKOG RUKOMETNOG SAVEZA

POREČ OD 26. DO 28. SVIBNJA 2023.

www.uhrt.hr

Sportska dvorana Žatika, Poreč

Program 46. Središnjeg seminara za trenere HRS-a i za produženje licence EHF PRO

SATNICA

DATUM / TEMA / PREDAVAČI

Petak, 26. 5. 2023.

9:15

SVEČANO OTVARANJE SEMINARA

9:30-11:00

Situacijski šuterski trening – korekcije vratarevog osnovnog stava i njegovo postavljanje s obzirom na zonu šutiranja

Predavač: **Matija Bilušić**

11:15-12:45

Principi anaerobnog treninga u rukometu

Predavač: **Lars Bojsen Michalsik**, EHF ekspert

13:00-13:45

Suvremena tehnologija u rukometu

Predavači: **Dalibor Čvek i Antonio Obrvan**

Subota, 27. 5. 2023.

9:00-10:30

Anaerobni trening u rukometu s fokusom na brzinu i agilnost

Predavač: **Lars Bojsen Michalsik**, EHF ekspert

10:45-11:45

Prezentacija projekta Rukomet u vrtićima – Vrtko

Predavači: **Krešimir Pažin**, EHF ekspert, **Vedran Vrus** i **Marina Tomac Rojčević**

12:00-13:30

Tranzicija igrača iz napada u obranu

Predavač: **Dragan Adžić**

Nedjelja, 28. 5. 2023.

8:30-9:45

Primjena varki na različite obrambene formacije

Predavač: **Goran Mrđen**

10:00-11:15

Situacijske tehničko-taktičke vježbe napada i kontranapada pogodne za razvoj mladih igrača

Predavač: **Boris Dvoršek**

11:30-12:45

Sustav obrane 6:0 te korigiranje mogućih pogrešaka

Predavač: **Goran Perkovac**

13:00-14:00

OKRUGLI STOL: Trendovi u razvoju rukometne igre

Sudionici: **Goran Perkovac**, **Nenad Šoštarić**, **Dragan Adžić**, **Boris Dvoršek**

14:00

ZATVARANJE SEMINARA

Voditeljica seminara
dr. sc. Lidija Bojić-Ćaćić