



XXXVI SREDIŠNJI SEMINAR TRENERA HRS
Poreč, od 04.05. do 06.05.2012.



Sportska dvorana Veli Jože, Poreč	
SATNICA	DATUM/ TEME / PREDAVAČI
	04.05.2012. Petak
10:00	SVEČANO OTVARANJE SEMINARA
10:30-11:45	Tehnika hvatanja i dodavanja lopte u mjestu i kretanju Predavač Goran Mrđen, viši sportski trener
12:00-13:15	Elementi individualne tehnike igre u fazi obrane Predavač Nenad Zvonarek, prof.
13:30-15:30	PAUZA ZA RUČAK
16:00-17:15	Osnovne varke u napadu Predavač Antun Smiljanić, prof.
17:30-18:45	Elementi grupne tehnike i taktike u fazi napada Predavač Nikola Foretić, prof.
19:00-20:15	Osnovna tehnika branjenja, Predavač prof.dr.sc. Nenad Rogulj
	05.05.2012. Subota
9:00-10:15	Različite vrste napada na zonsku obranu 5:1 Predavač Silvio Ivandija
10:30-11:45	Analitički pristup uvježbavanja i treniranja zonske obrane 5:1 obrane Predavač Slavko Goluža, viši sportski trener
12:00 -13:15	Metodika razvoja protunapada, Predavač Željko Babić, viši sportski trener
	PAUZA ZA RUČAK
	!!!Poslijepodne su utakmice polufinala Kupa Hrvatske za muškarce na koje je obavezan odlazak. Termin igranja utakmica javiti ćemo vam na seminaru.
	06.05.2012. Nedjelja
9:00-10:15	Specifični kondicijski zahtjevi u modernom rukometu Predavač dr.sc. Mario Tomljanović
10:30-11:45	Mišićna aktivacija - novi pristup u pripremi (zagrijavanju) za trening i utakmicu Predavač dr.sc. Mario Tomljanović
12:00	ZATVARANJE SEMINARA I PODIJELA LICENCI
	!!! Poslijepodne je utakmica finala Kupa za muškarce. Termin igranja utakmice javiti ćemo vam na seminaru.

Predsjednik Udruge trenera HRS-a
prof. dr. sc. Dinko Vuleta

Voditeljica seminara
mr. sc. Lidija Bojić-Čačić