



Urnik usposabljanja za pridobitev naziva

TRENER ROKOMETA

Datum	Ura	Št. ur	Tema predavanja
20.3.2015	15.00 - 16.30	2	Značilnosti in pomen rokometna v okviru rokometnega društva
	16.30 - 18.00	2	Zgodovina razvoja rokometna v svetu in pri nas
	18.00 - 19.30	2	Prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre
	19.30 - 20.15	1	Zgodovina razvoja rokometna v svetu in pri nas
21.3.2015	9.00 - 10.30	2	Organiziranost rokometna v svetu in pri nas
	10.30 - 11.15	1	Organiziranost rokometna v svetu in pri nas
	11.15 - 12.45	2	Prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre
	12.45 - 14.15	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	14.15 - 15.00	1	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
22.3.2015	09.00 - 10.30	2	Prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre
	10.30 - 12.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	12.00 - 13.30	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	13.30 - 15.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
27.3.2015	15.00 - 16.30	2	Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu
	16.30 - 18.00	2	Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre
	18.00 - 19.30	2	Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre
	19.30 - 20.15	1	Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre
28.3.2015	9.00 - 10.30	2	Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu
	10.30 - 11.15	1	Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu
	11.15 - 12.45	2	Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme pri rokometnaših
	12.45 - 14.15	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	14.15 - 15.00	1	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O





29.3.2015	09.00 - 10.30	2	Moštveni in posamični programi
	10.30 - 12.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	12.00 - 13.30	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	13.30 - 15.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
3.4.2015	15.00 - 16.30	2	Moštveni in posamični programi
	16.30 - 18.00	2	Vrste priprav (vseb., met., sredstva in vol..tren.) po pos. obdobju.
	18.00 - 19.30	2	Vrste priprav (vseb., met., sredstva in vol..tren.) po pos. obdobju.
	19.30 - 20.15	1	Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme pri rokometaših
4.4.2015	09.00 - 10.30	2	Pomen kondicijskega t. in metode treniranja kond. sposob. R.
	10.30 - 11.15	1	Metode iskanja nadarjenih za r. in spremljanja r. na mot., morf in igr. pod.
	11.15 - 12.45	2	Pomen kondicijskega t. in metode treniranja kond. sposob. R.
	12.45 - 14.15	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	14.15 - 15.00	1	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
5.4.2015	09.00 - 10.30	2	Metode iskanja nadarjenih za r. in spremljanja r. na mot., morf in igr. pod.
	10.30 - 12.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	12.00 - 13.30	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	13.30 - 15.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
10.4.2015	15.00 - 16.30	2	Posebnosti kondicijskega t. pri igr. različnih st. in kak. kategorij ter glede na spol
	16.30 - 18.00	2	Posebnosti pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij in glede na spol
	18.00 - 19.30	2	Posebnosti pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij in glede na spol
	19.30 - 20.15	1	Etika v športu
11.4.2015	09.00 - 10.30	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	10.30 - 12.00	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	12.00 - 13.30	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja





12.4.2015	09.00 - 10.30	2	Management v športu
	10.30 - 12.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	12.00 - 13.30	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	13.30 - 15.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
17.4.2015	15.00 - 16.30	2	Biomehanika
	16.30 - 18.00	2	Biomehanika
	18.00 - 19.30	2	Mali roket
	19.30 - 20.15	1	Mali roket
18.4.2015	09.00 - 10.30	2	Fiziologija športa
	10.30 - 11.15	1	Mali roket
	11.15 - 12.45	2	Metode učenja in treniranja rokomet
	12.45 - 14.15	2	Metode učenja in treniranja rokomet
19.4.2015	09.00 - 10.30	2	Management v športu
	10.30 - 12.00	2	Organizacijske metode in oblike vadbe
	12.00 - 13.30	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	13.30 - 15.00	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
24.4.2015	15.00 - 16.30	2	Osnove športne medicine
	16.30 - 18.00	2	Osnove športne medicine
	18.00 - 19.30	2	Osnove športne medicine
	19.30 - 20.15	1	Modeli kondicijskih treningov
25.4.2015	09.00 - 10.30	2	Osnove psihologije športa
	10.30 - 11.15	1	Osnove psihologije športa
	11.15 - 12.45	2	Osnove psihologije športa
	12.45 - 14.15	2	Osnove psihologije športa
26.4.2015	09.00 - 10.30	2	Rokometni vratar
	10.30 - 12.00	2	Rokometni vratar
	12.00 - 13.30	2	Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za začetnike
	13.30 - 15.00	2	Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za začetnike
8.5.2015	15.00 - 16.30	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	16.30 - 18.00	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	18.00 - 18.45	1	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	18.45 - 20.15	2	Osnove psihologije športa





9.5.2015	09.00 - 09.45	1	Osnove psihologije športa
	09.45 - 11.15	2	Naprave in rekviziti za kondicijski trening
	11.15 - 12.45	2	Rokometni vratar
	12.45 - 13.15	1	Organizacijske metode in oblike vadbe
10.5.2015	09.00 - 10.30	2	Anatomija
	10.30 - 11.15	1	Etika v športu
	11.15 - 12.45	2	Anatomija
	12.45 - 14.15	2	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
	14.15 - 15.00	1	Osnovni individualni, skupinski in moštveni te-ta elementi za N in O
15.5.2015	15.00 - 16.30	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	16.30 - 18.00	2	Rokometni vratar
	18.00 - 19.30	2	Modeli kondicijskih treningov
16.5.2015	09.00 - 10.30	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	10.30 - 11.15	1	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	11.15 - 12.45	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	12.45 - 14.15	2	Metode učenja in treniranja rokometar
	14.15 - 15.00	1	Organizacijske metode in oblike vadbe
17.5.2015	09.00 - 10.30	2	Osnove teorije in metodike športnega treniranja
	10.30 - 12.00	2	Osnovne značilnosti treninga v rokometu
	12.00 - 13.30	2	Modeli kondicijskih treningov
	13.30 - 15.00	2	Tehnična opremljenost za strokovno delo
22.5.2015	16.00 - 17.30	2	Ugotavljanje in sprem. ravni razvitosti določenih spos.
	17.30 - 18.15	1	Ugotavljanje in sprem. ravni razvitosti določenih spos.
	18.15 - 19.15		Teoretični izpit

