

**УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ СА ПРИВРЕМЕНИМ СЕДИШТЕМ У
КОСОВСКОЈ МИТРОВИЦИ
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**



Кандидат	ИМЕ и ПРЕЗИМЕ
Број досијеа	
Спортска грана	Рукомет

ДНЕВНИК СТРУЧНО ПЕДАГОШКЕ ПРАКСЕ

Рукометни клуб „ИМЕ КЛУБА“ - МЕСТО

Ментор	ИМЕ и ПРЕЗИМЕ, тренер рукомета
Овера	

Лепосавић, 2023.

ПЛАН ТРЕНИНГА – Јуниорска селекција		
Месец	Недеља	ТРЕНАЖНЕ ЈЕДИНИЦЕ
ЈУН 2023.	I Недеља	1.
		2.
		3.
		4.
	II Недеља	5.
		6.
		7.
		8.
	III Недеља	9. Методика обучавања елементарног шута – чеони
		10.
		11.
		12.
	IV Недеља	13.
		14.
		15.
		16.

Месец	Недеља	ТРЕНАЖНЕ ЈЕДИНИЦЕ
ЈУЛ 2023.	I Недеља	17.
		18.
		19.
		20.
	II Недеља	21.
		22.
		23.
		24.
	III Недеља	25.
		26.
		27.
		28.
	IV Недеља	29.
		30.
		31.
		32.

Месец	Недеља	ТРЕНАЖНЕ ЈЕДИНИЦЕ
-------	--------	-------------------

АВГУСТ 2023.	I Недеља	33.
		34.
		35.

Тренинг бр. 9

I део – Опште напомене

1. Уводни део: РК “Трепча” Косовка Митровица, јуниори, 14, СЦ „Косовска Митровица“, прелазни период, датум 15.6.2023., методика обучавања елементарног шута – чеони, **120 минута**.
2. Циљ: обучавање техничког елемента, елементарни шут – чеони.
3. Задаци: учење чеоног елементарног шута; што више технички правилно изведених елементарних шутева на празан гол и са голманом на голу.
4. Вежбе (средства):
 - Индивидуално учење ТЕ– чеоног елементарног шута без лопте;
 - Индивидуално учење ТЕ– чеоног елементарног шута са лоптом;
 - У паровима са лоптом – ТЕ чеони елементарни шут – преткорачни шасе са бацањем лопте о под свом пару;
 - У паровима са лоптом – ТЕ чеони елементарни шут – преткорачни шасе са бацањем лопте кроз ваздух свом пару;
 - Шут на празан гол о под ТЕ чеони елементарни шут – преткорачни шасе, са позиције средњег спољног нападача;
 - Шут на празан гол кроз ваздух ТЕ чеони елементарни шут – преткорачни шасе, са позиције средњег спољног нападача;
 - Шут на гол са голманом са спољних нападача (левог, десног и средњег) ТЕ чеоним елементарним шутотом – преткорачним шасе кораком.
5. Методе: метода живе речи, метода демонстрације и метода практичног вежбања.
6. Опрема и реквизити: рукометни терен, по једна лопта на једног рукометаши, гол.
7. Организација рукометаши и вежби: индивидуални, групни (рад у паровима), паралелни рад (талас).
8. Место тренера: 1 - иза аут линије терена; 2 - у терену.
9. Контрола: праћење технике правилног извођења чеоних елементарних шутева.

II део – Уводно-припремни део (30 минута)

Уводна фаза - загревање, без лопте, 15 мин:

- Вежбе:
1. Трчање ниског интензитета од гол аут линије терена до центар линије.
 2. Бочно трчање од гол аут линије терена до центар линије.
 3. Трчање са забацивањем ногу позади од гол аут линије терена до центар линије.
 4. Трчање са забацивањем ногу напред (колена што више гурати ка грудима) од гол аут линије терена до центар линије.
 5. Трчање високог интензитета од гол аут линије терена до центар линије.

Организација: рукометаши су у врсти на гол аут линији.

Примедбе тренера: контролисати дужину корака и брзину трчања.

Припремна фаза - вежбе обликовања, 15 мин:

1. 12 вежби обликовања (вежбе се изводе редоследом од главе надолу; вежбе од 1 до 8 – вежбе флексибилности, принцип одозго на доле); вежбе од 8 до 12 – вежбе снаге (по једна руку и раменог појаса, трупа – стомак, трупа – леђа, ногу).

Организација: рукометаши су у врсти на гол аут линији; онај који показује вежбе обликовања три корака иступања из врсте окренут лицем ка осталим рукометашима.

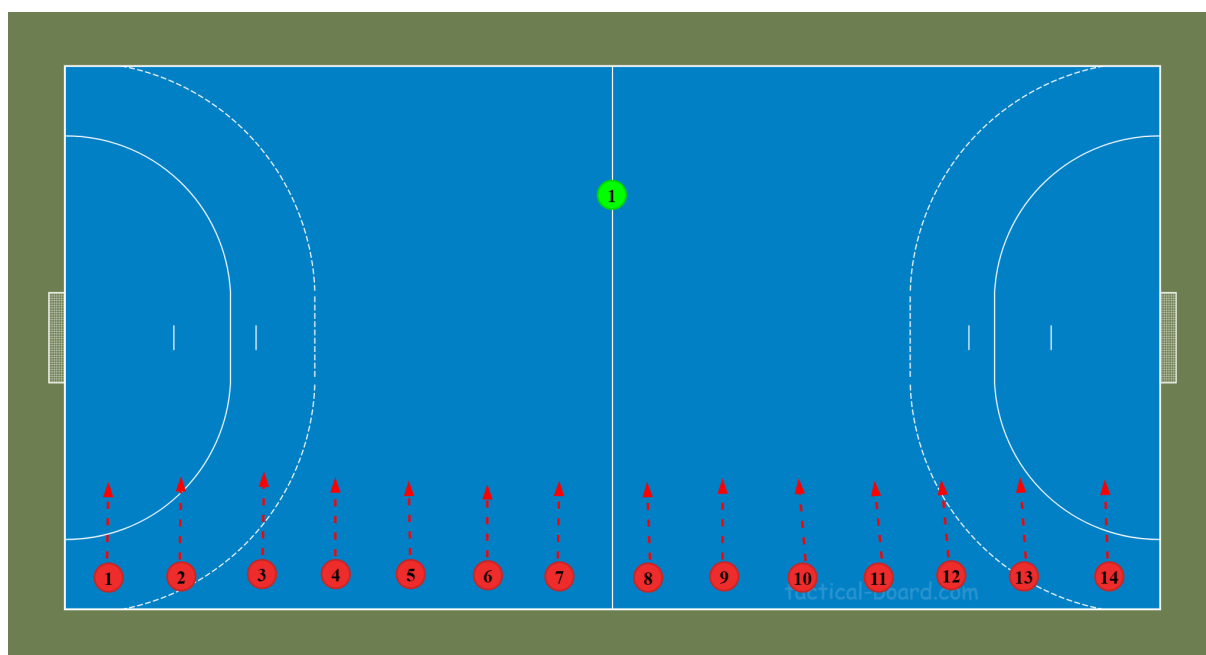
Примедбе тренера: надzirати исправност извођења вежби.

III део - Главни (80 минута)

1. Вежба: Индивидуално учење ТЕ– чеоног елементарног шута без лопте (преткорачни шасе кораком)

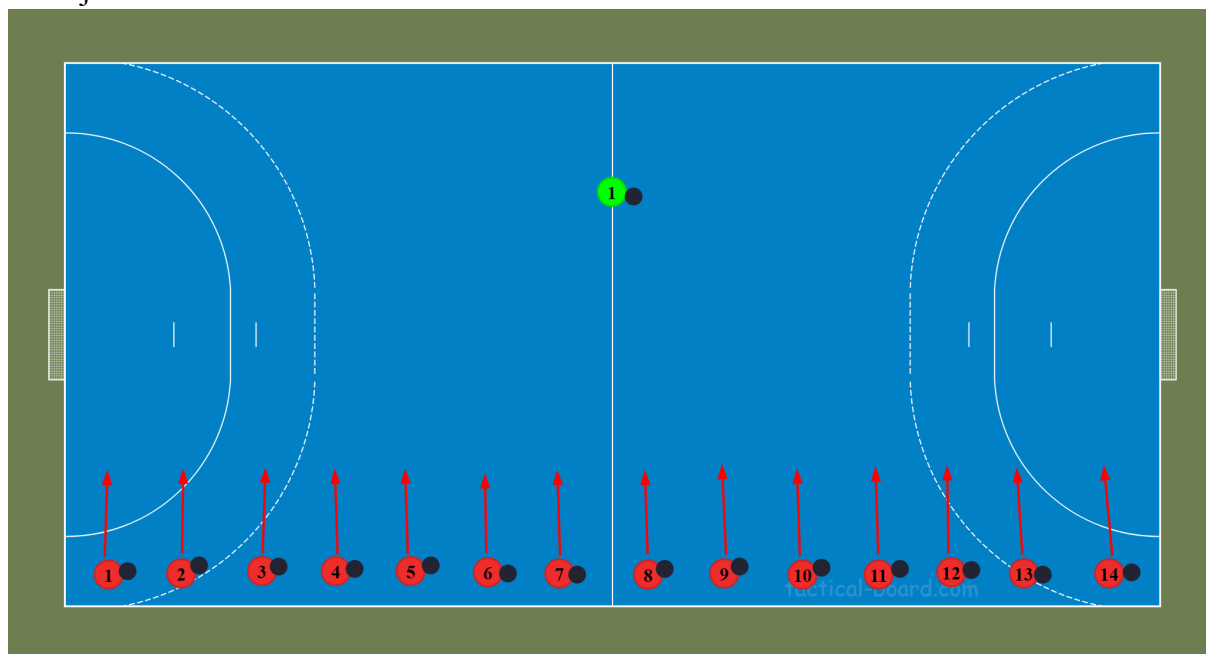
Организација: Рукометаши се налазе у врсти дуж аут линије на растојању око 2-3 метара што је довољно простора за вежбу како не би сметали једни другима. Тренер се налази испред њих на 5-6 метара окренут лицем ка играчима. Тренер демонстрира рукометашима

вежбу без лопте, након чега је изводе, а тренер контролише и исправља грешке у колико постоје.



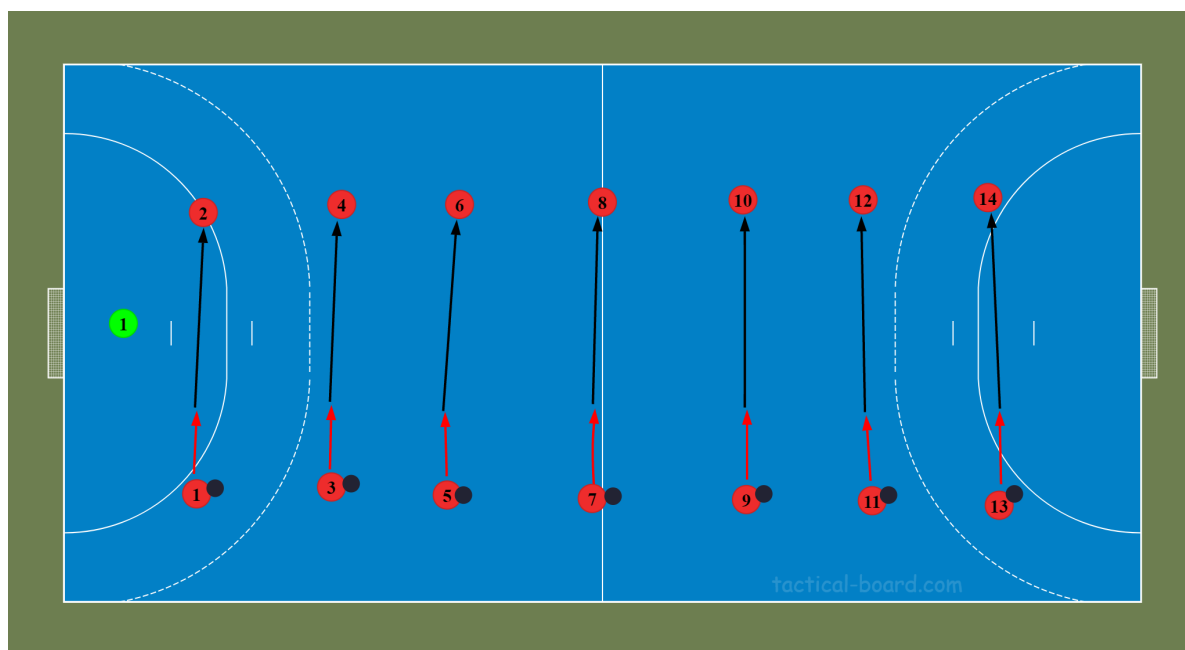
2. Вежба: Индивидуално учење ТЕ– чеоног елементарног шута са лоптом (преткорачни шасе корак)

Организација: Рукометаши се налазе у врсти дуж аут линије на растојању око 2-3 метара што је довољно простора за вежбу како не би сметали једни другима. Тренер се налази испред њих на 5-6 метара окренут лицем ка играчима. Тренер демонстрира рукометашима вежбу са лоптом, након чега је изводе, а тренер контролише и исправља грешке у колико постоје.



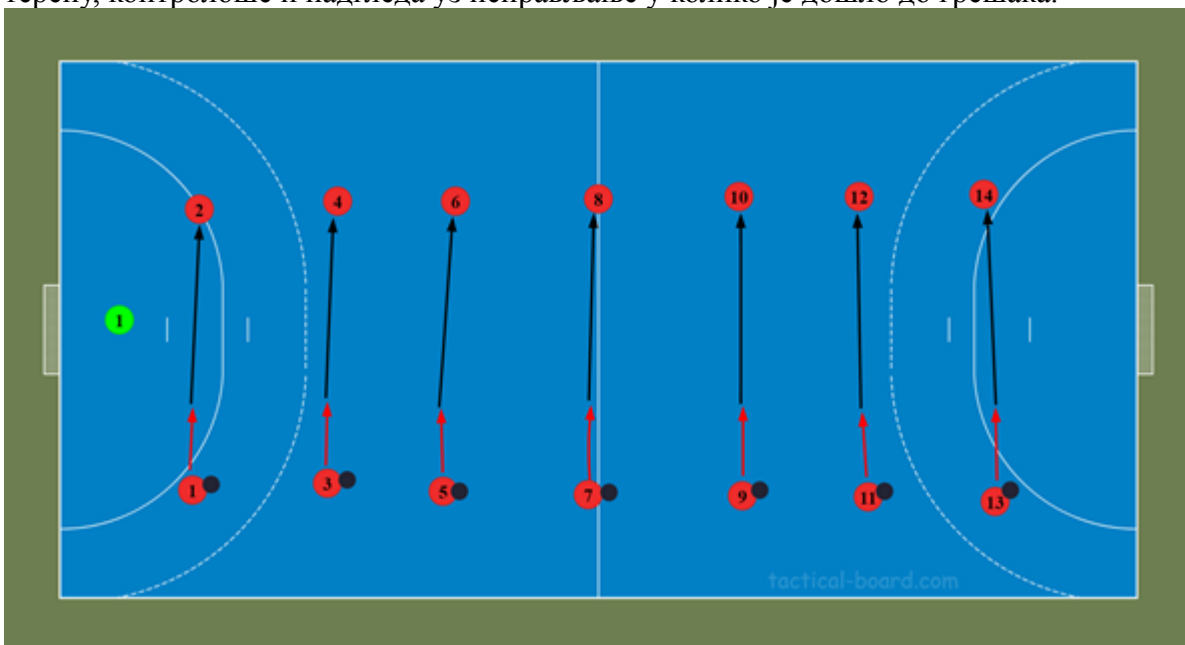
3. Вежба: У паровима са лоптом – ТЕ чеони елементарни шут – преткорачни шасе са бацањем лопте о под свом пару.

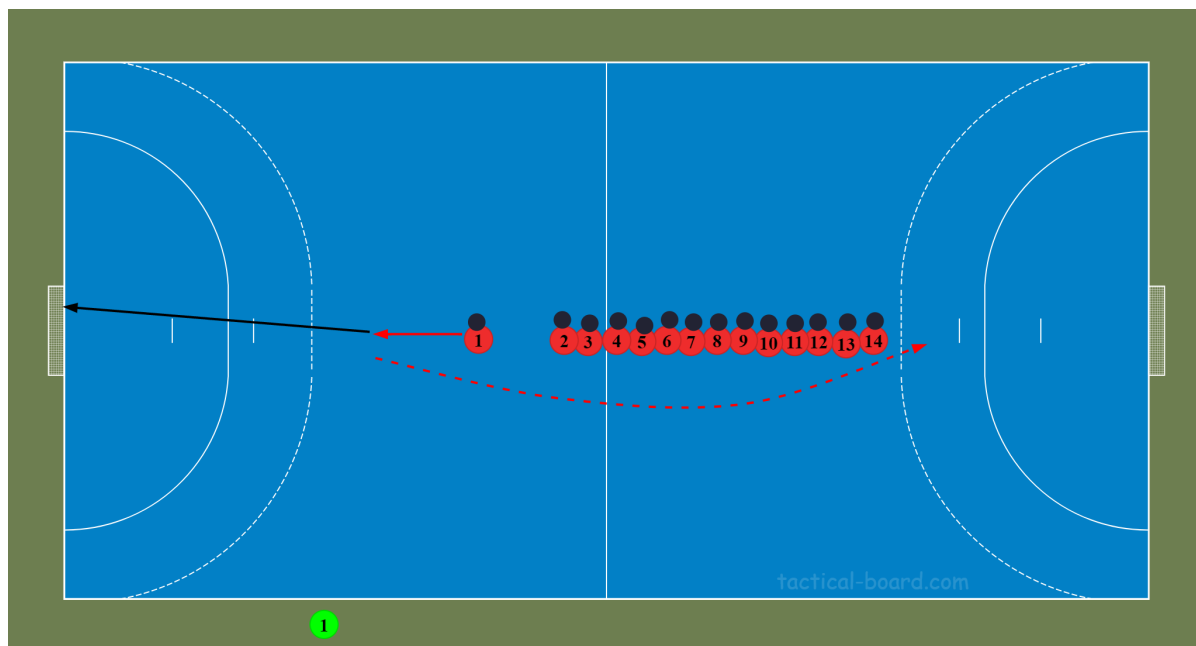
Организација: Седам пара распоређених по терену паралелно са растојањем између парова 2-3 метара. Растојање између рукометаша у пару 10 до 12 метара. По једном пару рукометаша неопходна је једна лопта. Наизменично међусобно раде чеони елементарни шут – преткорачни шасе са бацањем лопте о под свом пару. Тренер се налази у терену, контролоше и надгледа уз исправљање у колико је дошло до грешака.



4. Вежба: У паровима са лоптом – ТЕ чеони елементарни шут – преткорачни шасе са бацањем лопте кроз ваздух свом пару

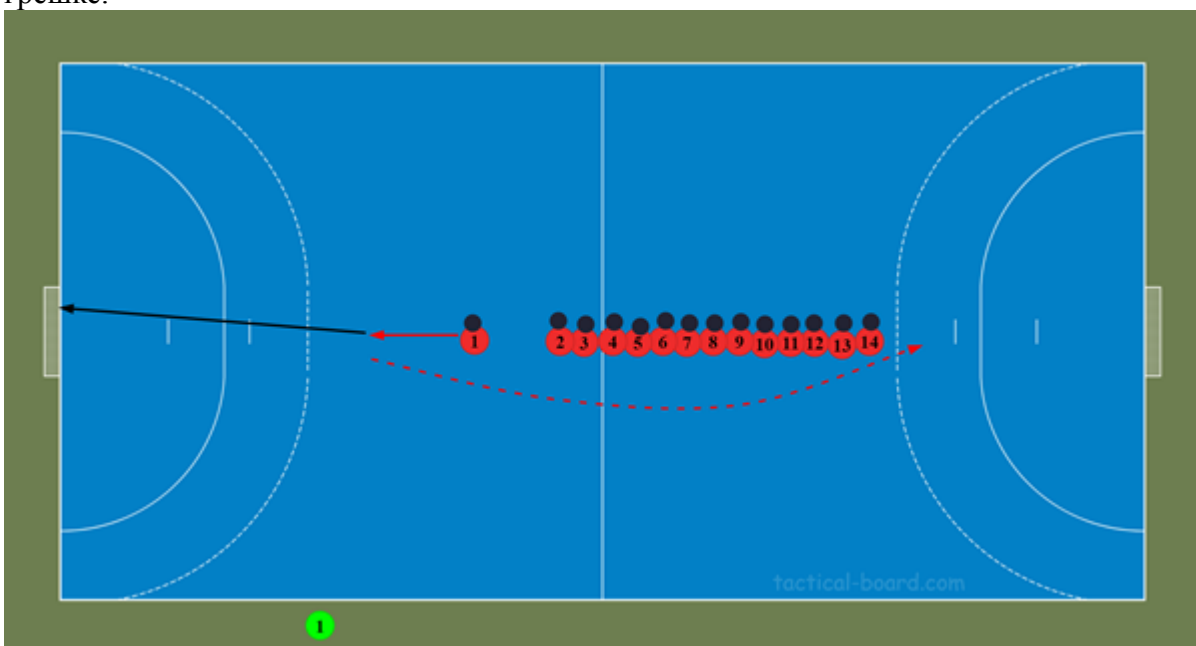
Организација: Седам пара распоређених по терену паралелно са растојањем између парова 2-3 метара. Растојање између рукометаша у пару 10 до 12 метара. По једном пару рукометаша неопходна је једна лопта. Наизменично међусобно раде чеони елементарни шут – преткорачни шасе са бацањем лопте кроз ваздух свом пару. Тренер се налази у терену, контролоше и надгледа уз исправљање у колико је дошло до грешака.



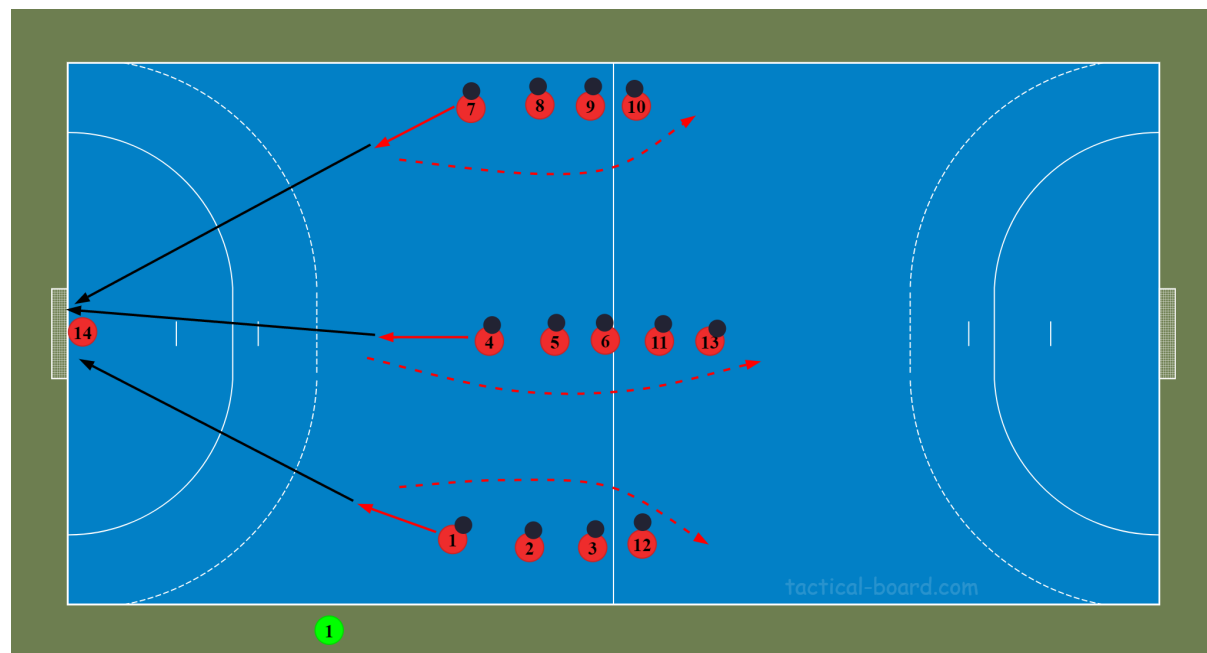


6. Вежба: Шут на празан гол кроз ваздух ТЕ чеони елементарни шут – преткорачни шасе, са позиције средњег спољног нападача.

Организација: Рукометаши се налазе у колони на позицији средњег спољног нападача. Први у колони изводи преткорачни шасе са шутотом на го кроз ваздух. Након изведеног шута враћа се на зачеље колоне. Тренер се налази ван терена, сугерише и исправља грешке.



гу.
та



IV део - Завршни (10 минута)

Вежбе: вежбе растезања за основне групе мишића.

Организација: индивидуално.

Примедбе тренера: инструкције за следећи тренинг.