

PLAN I PROGRAM RADA
RUKOMETNI KAMP MLADEN BOJINOVIĆ DUGI
(*Grad Sunca Trebinje 01. – 08. jul 2021.*)



STRUČNI ŠTAB RUKOMETNOG KAMPA

Plan i program rada na kampu je prilagođen biopsihosocijalnim uzrastnim karakteristikama mladih sportista. Stručni rad je organizovan kroz treninge i teoretska - stručna predavanja. Treninzi će biti realizovani pre i posle podne u trajanju od 75 - 90 minuta (zavisno od uzrasta polaznika). Osim svakodnevnog futinga planirani su i treninzi individualnog karaktera po igračkim pozicijama - golmani, bekovi, krila i pivotmeni u trajanju od 60 minuta.

Plan i program rada na kampu je baziran da se ostvari kroz sledeće zadatke :

- Održavanje i razvoj fizičke pripremljenosti
- Obučavanje i usavršavanje tehničkih elemenata - korekcija i usavršavanje elemenata rukometa koji su ranije naučeni, zatim učenje novih složenih elemenata ...
- Individualni rad po igračkim pozicijama (golmani, bekovi, krila i pivotmeni)
- Obučavanje i usavršavanje grupne taktike odbrane
- Obučavanje i usavršavanje grupne taktike napada
- Obučavanje i usavršavanje kolektivnih aktivnosti u odbrani
- Obučavanje i usavršavanje kolektivnih aktivnosti u napadu
- Uigravanje igrača pojedinih linija i ekipe kao celine
- Razviti sistem kontranapada
- Sprečavanje kontranapada (smisao i tehnika)
- Igra na dva gola sa usavršavanjem pojedinih zadataka
- Poseban rad na psihološkoj pripremi
- Testiranje motoričkih sposobnosti polaznika kampa
- Razvijanje moralno – voljnih sposobnosti polaznika kampa
- Razvijanje discipline i odgovornosti prema zadacima na terenu i van njega
- Vaspitno delovanje kroz sve aktivnosti za vreme boravka u kampu
- Sticanje teoretskih znanja
- Odigravanje kontrolnih utakmica

RUKOMETNI KAMP MLADEN BOJINOVIĆ DUGI
NEDELJNI RASPORED AKTIVNOSTI
(Grad Sunca Trebinje 01. – 08. jul 2021.)

RUKOMETNI KAMP MLADEN BOJINOVIĆ DUGI – NEDELJNI RASPORED AKTIVNOSTI					
		01.jul	02.jul	03.jul	04.jul
P R E P O D N E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolazak u Trebinje ▪ Pripreme za boravak u kampu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ futing sa vežbama dinamičke pokretljivosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ futing sa vežbama istezanja 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ futing sa vežbama stabilnosti i mobilnosti 	
		<ul style="list-style-type: none"> - obučavanje/usavršavanje tehnike držanja lopte i vežbe za razvoj koordinacije sa loptom - obučavanje/usavršavanje tehnike vođenja lopte - obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane ▪ obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obučavanje/usavršavanje tehnike šutiranja ▪ obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane ▪ obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualni rad po igračkim pozicijama (golmani, bekovi, krila i pivotmeni) 	
		Teorijski čas	Teorijski čas	Teorijski čas	
		<ul style="list-style-type: none"> - Pravilna ishrana sportista 	<ul style="list-style-type: none"> - Zonska odbrana 3-2-1 	<ul style="list-style-type: none"> - Osnovni principi napada na duboke odbrane 	
P O P O D N E	<ul style="list-style-type: none"> - testiranje motoričkih sposobnosti – Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Banja Luka 	<ul style="list-style-type: none"> - obučavanje/usavršavanje tehnike hvatanja i dodavanja - obučavanje/usavršavanje tehnike šutiranja - obučavanje i usavršavanje grupne taktike napada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obučavanje/usavršavanje tehnike zaleta ▪ obučavanje/usavršavanje tehnike fintiranja ▪ obučavanje/usavršavanje grupne taktike napada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zabavne aktivnosti „ Akva park “ 	

RUKOMETNI KAMP MLADEN BOJINOVIĆ DUGI
NEDELJNI RASPORED AKTIVNOSTI
(Grad Sunca Trebinje 01. – 08. jul 2021.)

RUKOMETNI KAMP MLADEN BOJINOVIĆ DUGI – NEDELJNI RASPORED AKTIVNOSTI				
	5.jul	6.jul	7.jul	8.jul
P R E P O D N E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ futing sa vežbama dinamičke pokretljivosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ futing sa vežbama istezanja 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ futing sa vežbama stabilnosti i mobilnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rukometni hepening ▪ tumačenje rezultata motoričkih testiranja - zaključci sa preporukama za dalje usavršavanje
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obučavanje/usavršavanje tehnike fintiranja ▪ obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane ▪ obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane i napada ▪ obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike 	<ul style="list-style-type: none"> - obučavanje/usavršavanje tehnike šutiranja - obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane - obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane i napada - obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualni rad po igračkim pozicijama (golmani, bekovi, krila i pivotmeni) 	
	<p>Teorijski čas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Važnost higijene u sportu 	<p>Teorijski čas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zonska odbrana 6-0 	<p>Teorijski čas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osnovni principi napada na plitke odbrane 	
P O P O D N E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obučavanje/usavršavanje tehnike hvatanja i dodavanja ▪ obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike ▪ igra na dva gola sa posebnim taktičkim zadacima 	<ul style="list-style-type: none"> - obučavanje/usavršavanje tehnike zaleta - obučavanje/usavršavanje tehnike fintiranja - obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike - igra na dva gola sa posebnim taktičkim zadacima 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zabavne aktivnosti „ Akva park “ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odlazak iz Trebinja

RUKOMETNI KAMP MLADEN BOJINOVIĆ DUGI
DNEVNI RASPORED AKTIVNOSTI
(Grad Sunca Trebinje 01. – 08. jul 2021.)

DNEVNI RASPORED AKTIVNOSTI :		
	prva grupa	druga grupa
Buđenje	07.00	08.00
Futing	07.15	08.15
Doručak	08.00	09.00
Trening	09.00	10.30
Teorijski čas	12.00 – 12.30	13.00 – 13.30
Ručak	13.00	14.00
Obavezan odmor	14.00 – 16.00	15.00 – 17.00
Trening	17.00	18.30
Večera	19.30	20.30
Kulturno – zabavne aktivnosti	20.00	21.00
Povečerje	22.30	22.30
Spavanje	23.00	23.00

**PLAN I PROGRAM RADA
RUKOMETNI KAMP MLADEN BOJINOVIĆ DUGI
(*Grad Sunca Trebinje 01. – 08. jul 2021.*)**

Program rada :

Glavni zadaci pojedinačnih treninga (radne jedinice)

Prvi dan (četvrtak 1.jul)

Prepodnevne aktivnosti :

- Dolazak u Trebinje
- Pripreme za boravak u kampu

Popodnevni trening :

- Testiranje motoričkih sposobnosti – Fakultet za sport I fizičko vaspitanje Banja Luka

Drugi dan (petak 2.jul)

Futing sa vežbama dinamičke pokretljivosti

Prepodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike držanja lopte i vežbe za razvoj koordinacije sa loptom
- Obučavanje/usavršavanje tehnike vođenja lopte
- Obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane
- Obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane

Teorijski čas

- *Pravilna ishrana sportista*

Popodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike hvatanja i dodavanja
- Obučavanje/usavršavanje tehnike šutiranja
- Obučavanje i usavršavanje grupne taktike napada

Treći dan (subota 3.jul)

Futing sa vežbama istezanja

Prepodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike šutiranja
- Obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane
- Obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane

Teorijski čas

- *Zonska odbrana 3-2-1*

Popodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike zaleta
- Obučavanje/usavršavanje tehnike fintiranja
- Obučavanje/usavršavanje grupne taktike napada

Četvrti dan (nedelja 4.jul)

Futing sa vežbama stabilnosti i mobilnosti

Prepodnevni trening :

- Individualni rad po igračkim pozicijama (golmani, bekovi, krila i pivotmeni)

Teorijski čas

- *Osnovni principi napada na duboke odbrane*

Popodnevne aktivnosti :

- Zabavne aktivnosti „ Akva park “

Peti dan (ponedeljak 5.jul)

Futing sa vežbama dinamičke pokretljivosti

Prepodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike fintiranja
- Obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane
- Obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane i napada
- Obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike

Teorijski čas

- *Važnost higijene u sportu*

Popodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike hvatanja i dodavanja
- Obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike
- Igra na dva gola sa posebnim taktičkim zadacima

Šesti dan (utorak 6.jul)

Futing sa vežbama istezanja

Prepodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike šutiranja
- Obučavanje/usavršavanje tehnike individualnih elemenata odbrane
- Obučavanje/usavršavanje grupne taktike odbrane i napada
- Obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike

Teorijski čas

- *Zonska odbrana 6-0*

Popodnevni trening :

- Obučavanje/usavršavanje tehnike zaleta
- Obučavanje/usavršavanje tehnike fintiranja
- Obučavanje/usavršavanje kolektivne taktike
- Igra na dva gola sa posebnim taktičkim zadacima

Sedmi dan (sreda 7.jul)

Futing sa vežbama stabilnosti i mobilnosti

Prepodnevni trening :

- **Individualni rad po igračkim pozicijama (golmani, bekovi, krila i pivotmeni)**

Teorijski čas

- ***Osnovni principi napada na plitke odbrane***

Popodnevne aktivnosti :

- **Zabavne aktivnosti „ Akva park “**

Osmi dan (četrtek 8.jul)

Prepodnevne aktivnosti :

- **Rukometni hepening**
- **Tunačenje rezultatata motoričkih testiranja - zaključci sa preporukama za dalje usavršavanje**

Popodnevne aktivnosti :

- **Odlazak iz Trebinja**

U uvodno-pripremnom delu treninga koristiti :

- **Vežbe za razvoj koordinacije sa loptom**
- **Vežbe za razvoj motorike (brzinu, snagu, gipkost, izdržljivost, ravnotežu, agilnost ...)**
- **Elementarne i druge (modifikovane) igre – potencirati presing igru**
- **Vežbe tehnike držanja lopte**
- **Vežbe tehnike vođenja lopte**
- **Vežbe tehnike hvatanja i dodavanja lopte sa akcentom na spretnosti i okretnosti**

U završnom delu treninga koristiti :

- **Elemente rukometa**
- **Vežbe za razvoj gipkosti – vežbe istezanja, vežbe istezanja u parovima, vežbe relaksacije ...**
- **Elementarne i druge igre čiji je zadatak razvoj preciznosti i smirivanje organizma**

Rad sa golmanima u kampu ima sledeće zadatke :

- **Obučavanje/usavršavanje tehike golmana**
 - Tehnika osnovnih stavova golmana
 - Tehnika osnovnih kretanja golmana
 - Tehnika osnovnih postavljanja golmana
 - Tehnika bacanja kontranapada kod golmana
 - Tehnika šutiranja na prazan gol
- **Taktička priprema golmana**
 - Postavljanje i smanjenje ugla branjenja
 - Odbrana niskih, visokih i poluvisokih lopti
 - Odbrana gola sa bekovskih, krilnih i pozicija pivotmena
 - Odbrana sedmerca
 - Saradnja sa ostalim igračima u odbrani
 - Sprečavanje protivničkog kontranapada