



PLAN I PROGRAM RADA REGIONALNIH KAMPOVA HRVATSKOG RUKOMETNOG SAVEZA 2018./2019.

PLAN RADA I PROGRAM RADA ZA IGRAČICE ROĐENE 2006./2007. GODINE

UVODNO- PRIPREMNI DIO TRENINGA:

- atletski sadržaji škole trčanja, skokovi, poskoci, kretanja dokoračno-prekoračno-zakoračno itd.
- gimnastika osnovni elementi:kolut naprijed-nazad, kotrljanja, provlačenja, judo pad naprijed i nazad (preko ramena), razni upori na rukama-izdržaji
- igra pressinga (u određenom prostoru 6m,9m, polovica igrališta, sa i bez vođenja,itd.),
- različite vrste dodavanja u mjestu i kretanju (ball tehnika sa obje ruke i jednom rukom)

GLAVNI DIO TRENINGA:

IGRAČICE ROĐENE 2006./2007.	
<u>1. okupljanje</u> 03. 11. 2018.	Inicijalno okupljanje
<u>2. okupljanje</u> 27.-30.12.2018.	<p>➤ Individualni trening s igračicama (poziciono: krila, pivotmeni, vanjske igračice obavezno mijenjaju mjesta u napadu kada rade, vratari sa strane individualno)</p> <p>Zadaci: -osnovno kretanje (okomito-polukružno) sa i bez šuta na gol, korekcija tehnike (pravilno držanje lopte, položaj tijela i stopala u donosu na gol, pravilan zalet, skok, otvaranje ruke, šut sa krive noge -Varka u jaču stranu i slabiju stranu (veslanje ili lažni zamah) pozicioni i udarac prema vratima -Šut s tla i HVATANJU LOPTE SA JEDNOM RUKOM (PIVOTMENI).</p>
<u>3. okupljanje</u> 02.-13.01.2019.	<p>➤ Individualni trening s igračicama (poziciono: krila, pivotmeni, vanjske igračice obavezno mijenjaju mjesta u napadu kada rade, vratari sa strane individualno)</p> <p>Zadaci: -osnovno kretanje (okomito-polukružno) sa i bez šuta na gol, korekcija tehnike (pravilno držanje lopte, položaj tijela i stopala u donosu na gol, pravilan zalet, skok, otvaranje ruke, šut sa krive noge -Varka u jaču stranu i slabiju stranu (veslanje ili lažni zamah) pozicioni i udarac prema vratima -Šut s tla i HVATANJU LOPTE SA JEDNOM RUKOM (PIVOTMENI).</p>
<u>4. okupljanje</u> 02./03.02.2019.	<p>PONOVITI: - Varka u jaču stranu i slabiju stranu i udarac prema vratima sa svoje pozicije - Šut s tla</p> <p>➤ Igra 2:2, 3:3, na jedan pa na dva gola.</p> <p>Zadaci: - Napraviti višak igrača iz prebrojavanja, povratne lopte,nakon promjene mjesta (križanja) itd. Naglasak: napadati prostor, A NE IGRAČICU! PONOVITI METODIKU KRIŽANJA – LOPTA U NATHVATU!</p>

<p><u>5. okupljanje</u> 09./10.03.2019.</p>	<p>➤ Osnove promjene mjesta u napadu (križanje u parovima, trojkama, povratna-produžena lopta), probati široki križ i križ bez lopte ili odvlačenje! (Prvo raditi bez obrambenih igračica pa nakon toga sa)</p> <p>Zadaci: - prilikom križanja lopta u nadhvat! Pravilan timing igračice koja dolazi na zalet i šut iz 1-2 koraka, izbjegavati trokorak.</p>
<p><u>6. okupljanje</u> 13./14.04.2019.</p>	<p>➤ Osnove promjene mjesta u napadu (križanje u parovima, trojkama, povratna-produžena lopta), probati široki križ i križ bez lopte ili odvlačenje! (Prvo raditi bez obrambenih igračica pa nakon toga sa)</p> <p>Zadaci: - prilikom križanja lopta u nadhvat! Pravilan timing igračice koja dolazi na zalet i šut iz 1-2 koraka, izbjegavati trokorak.</p>
<p><u>7.okupljanje</u> 18./19.05.2019.</p>	<p>PONOVITI: - Varka u jaču i slabiju stranu (veslanje ili lažni zamah - LOPTA U SLABIJU RUKU) i udarac prema vratima sa svoje pozicije.</p> <p>➤ Obrana 6:0, osnovni obrambeni stav i kretanje (bočno, dijagonalno), pravilna tehnika zaustavljanja igračice, pravovremena suradnja dva treća igrača u obrani kod preuzimanja pivotmena, dubinska agresivnost u obrani- rad nogu- praćenje igračice.</p> <p>NAGLASAK NA RAD NOGU U OBRANI, PRAVILNOM DRŽANJU PIVOTMENA I PRAVILNOM PREKIDU IGRE NA IGRAČICI!</p>
<p><u>8. okupljanje</u> 08./09. 06. 2019.</p>	<p>PONOVITI: - Varka u jaču i slabiju stranu (veslanje ili lažni zamah - LOPTA U SLABIJU RUKU) i udarac prema vratima sa svoje pozicije. - Osnove promjene mjesta u napadu (križanje u parovima, trojkama, povratna-produžena lopta), probati široki križ i križ bez lopte ili odvlačenje! - Obrana 6:0, osnovni obrambeni stav i kretanje (bočno, dijagonalno), pravilna tehnika zaustavljanja igračice, pravovremena suradnja dva treća igrača u obrani kod preuzimanja pivotmena, dubinska agresivnost u obrani- rad nogu- praćenje igračice.</p>

ZAVRŠNI DIO TRENINGA:

- vježbe propriocepcije (izdržaji uz ometanje ravnoteže,)
- istezanje (10 vježbi za cijelo tijelo) indiv. i u paru
- vježbe relaksa s loptom (masaža)

Regionalni suradnici HRS-a
Diego Datos
Ingrid Sau

Instruktorica HRS-a
dr. sc Lidija Bojić-Ćaćić