



RUKOMETNI KLUB – KAMP “RASTIMO”

Novi Sad, Bulevar Oslobođenja 66a-II/13; tel/fax: 021/443-701; 063/554-232; 062/1554-232;
e-mail: info@rastimo.com; www.rastimo.com
Tekući račun br. 160-18931-28

PIB: 101664171

IZVOD IZ PROGRAMA I PLANA RADA U RUKOMETNOM KAMPU „RASTIMO“

Program stručnog rada, koji je zasnovan na osnovama istraživanja strukture rukometne igre vrhunskih igrača i savremenim kretanjima u rukometu, uz uvažavanje opštih principa stručno tehničkog rada podeljenog u tri nivoa u grupnom i ekipnom i dva nivoa u individualnom radu, prilagođen je potrebama mladih rukometaša (od početnika do reprezentativca).

Realizujući sadržaje Programa, postavljene ciljeve i zadatke obuke, obogaćivanja, usavršavanja i ispravljanja rukometnog i drugog znanja na individualnim i ekipnim treninzima i drugim aktivnostima mladi rukometaši se:

- Navikavaju na život i rad u kolektivu u uslovima višednevnog zajedničkog boravka, očuvanju i održavanju lične higijene, opreme, zajedničkog prostora, okoline...
- Razvijaju kolegijalne i prijateljske odnose, uvažavaju razlike, samovrednovanje i vrednovanje u odnosu na vršnjake
- Navikavaju na naporan rad, ponašanje i reagovanje u situacijama kada je organizam izložen značajnim naporima, na pobeđe i poraze
- Stvaraju predstavu o svom trenutnom stanju i vrednostima

INDIVIDUALNI TRENINZI PO IGRAČKIM MESTIMA

Golmani – Provera stanja, golmanski stav, kretanje po голу i postavljanje, tehnika odbrane (branjenja), bacanje lopte u kontranapad, saradnja sa igračima u odbrani...

Pivoti – Zauzimanje stava i položaja, hvatanje lopte, okreti, padovi, finte, izlazak iz zone radi prijema lopte, blokiranje i deblokiranje, saradnja sa bekovima i ostalim igračima, šutiranje na gol.

Bekovi – Vrste zaleta na gol, vrste proigravanja bekova, krila i pivota, finte, šutiranje na gol iz koraka (čeoono i bočno), skok šut iz nultog, prvog, drugog i trećeg koraka...

Krila – Osnovna kretanja, uskakanje na različite načine iz različitih pravaca, finte, utrčavanje na liniju 6m, šutiranje na gol nakon ukrštanja sa bekom...

GRUPNI I EKIPNI TRENINZI

– Dodavanje, hvatanje i vođenje lopte, grupni napad i kontranapad, tehnika zabadanja i njegove faze, brzina protoka lopte i pravovremenog proigravanja, korišćenje utrčavanja, blokade, protrčavanja, saradnja bekova, saradnja sa pivotom i krilima, šutiranja sa pozicije, grupne akcije, presecanja lopte, stvaranje igrača više i ...

- Igra sa igračem više, igračem manje, bez golmana
- Odbrambeni stav, duel igra, pokrivanje prostora u zoni, preuzimanje igrača, blokiranje šuteva, sprečavanje kontranapada...
- Odbrane 6-0, 5-1 i 3-2-1 i napad na iste...
- Igranje protiv dubokih zona i agresivnih odbrana...
- Brzi centar

PLAN RADA:

1. Prijem i smeštaj učesnika Kampa
2. Upoznavanje sa planom i programom rada, dnevnim rasporedom rada, načinom života i rada, pravilima ponašanja, načinom komuniciranja i rešavanja problema-zdrastvenih, privatnih i drugih
3. Merenja, testiranja i formiranje radnih grupa - ekipa
4. Dnevni raspored rada:

6.45	ustajanje
7.00	strečing
7.30	doručak
8.30	individualni treninzi
9.45	grupni i ekipni treninzi
11.30	bazen (obuka neplivača)
12.45	ručak
14.00 – 16.00	obavezan odmor
16.15	radionice
17.00	individualni treninzi
18.15	grupni i ekipni treninzi
19.30	večera
20.30	tribine, kulturno-zabavne aktivnosti i slobodno vreme
23.00	spavanje