



| Urnik usposabljanja | | | | |
|--|-------------|-----------------|--------|---|
| Strokovni delavec 2 - športno treniranje - rokomet | | | | |
| Dan | Ura | Prostor | št. ur | Predmet |
| 19.10.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 1 | Uvod v tečaj za trenerja rokometu 2 |
| | | | 5 | Osnove športnega treniranja |
| 20.10.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Model profesionalnega ali pol-profesionalnega kluba |
| 26.10.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Modelne značilnosti vrhunske rokometne ekipe, model igre vrhunske rokometne ekipe (analiza igre najboljših rokometnih ekip) |
| 27.10.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Modelne značilnosti vrhunske rokometne ekipe, model igre vrhunske rokometne ekipe (analiza igre najboljših rokometnih ekip) |
| 9.11.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Osnove športnega treniranja |
| 10.11.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 1 | Osnove športnega treniranja |
| | | | 5 | Preventiva športnih poškodb in pretreniranost |
| 16.11.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Model dela z reprezentančnimi selekcijami |
| 17.11.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 4 | Modelne značilnosti vrhunske rokometne ekipe, model igre vrhunske rokometne ekipe (analiza igre najboljših rokometnih ekip) |
| | | | 2 | Timsko delo pri treniranju rokometu (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa,...) |
| 23.11.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Menedžerski posli v rokometu |
| 24.11.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Timsko delo pri treniranju rokometu (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa,...) |
| 30.11.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Možnosti uporabe računalnika in video tehnologije pri strokovnem delu trenerja |
| 1.12.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 4 | Možnosti uporabe računalnika in video tehnologije pri strokovnem delu trenerja |
| | | | 2 | Struktura tekmovalnih sistemov v Sloveniji ter v mednarodnem prostoru |
| 7.12.2019 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev |



| | | | | |
|------------|-------------|-----------------|---|---|
| 8.12.2019 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometošev |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometošev |
| 14.12.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno igranje rokometošev |
| 15.12.2019 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometošev |
| | 12.15-14.20 | Športna dvorana | 2 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometošev |
| 21.12.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 5 | Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre |
| | | | 1 | Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu |
| 22.12.2019 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 6 | Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu |
| 11.01.2020 | 09.00-10.00 | Predavalnica | 1 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometošev |
| | 10.05-11.05 | Športna dvorana | 1 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometošev |
| | 11.10-13.15 | Predavalnica | 2 | Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanje njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju |
| | 13.20-14.20 | Športna dvorana | 1 | Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanje njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju |
| 12.01.2020 | 09.00-11.05 | Predavalnica | 2 | Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanje njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju |
| | 11.10-14.20 | Športna dvorana | 3 | Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanje njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju |
| 18.01.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja |
| 19.01.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja |
| 25.01.2020 | 09.00-14:20 | Predavalnica | 5 | Pravila rokometne igre |
| 26.01.2020 | 09.00-10.00 | Predavalnica | 1 | Pravila rokometne igre |



| | | | | |
|------------|-------------|-----------------|---|---|
| | 10.05-14.20 | Športna dvorana | 4 | Pravila rokometne igre |
| 1.02.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| 2.02.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| 15.02.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| 16.02.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 1 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | | | 2 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| 22.02.2020 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 4 | Posebnosti pri treniranju rokometu glede na spol |
| | | | 2 | Struktura tekmovalnih sistemov v Sloveniji ter v mednarodnem prostoru |
| 23.02.2020 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 4 | Strokovni jezik v rokometu |
| | | | 2 | Struktura tekmovalnih sistemov v Sloveniji ter v mednarodnem prostoru |
| 29.02.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev |
| 1.03.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev |
| | 12.15-14.20 | Športna dvorana | 2 | Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometišev |
| 7.03.2020 | 09.00-10.00 | Predavalnica | 1 | Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu |
| | 10.05-15.25 | | 5 | Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v tekmovalni sezoni pri rokometiših |
| 8.03.2020 | 09.00-15.25 | Predavalnica | 5 | Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v tekmovalni sezoni pri rokometiših |



| | | | | |
|------------|-------------|-----------------|---|--|
| | | | 1 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| 14.03.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| | 12.15-14.20 | Športna dvorana | 2 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| 15.03.2020 | 09.00-10.00 | Športna dvorana | 1 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| | 10.05-13.15 | Predavalnica | 3 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| | 13.20-15.25 | Športna dvorana | 2 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| 21.03.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| 22.03.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| 28.03.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| 29.03.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| 4.04.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| 5.04.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |



| | | | | |
|------------|-------------|-----------------|---|--|
| 18.04.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 2 | Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam |
| | | | 1 | Teorija in metodika igranja z igralcem več v posamezni fazi igre |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igranja z igralcem več v posamezni fazi igre |
| 19.04.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igranja z igralcem več v posamezni fazi igre |
| | 12:15-15.15 | Športna dvorana | 1 | Teorija in metodika igranja z igralcem več v posamezni fazi igre |
| | | | 2 | Teorija in metodika igranja z igralcem manj v posamezni fazi igre |
| 25.04.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika igranja z igralcem manj v posamezni fazi igre |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igranja z igralcem manj v posamezni fazi igre |
| 26.04.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika protinapada v rokometu |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika protinapada v rokometu |
| 9.05.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika protinapada v rokometu |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika protinapada v rokometu |
| 10.05.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku |
| 16.05.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 1 | Teorija in metodika hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku |
| | | | 2 | Teorija in metodika vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi |
| 17.05.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Teorija in metodika vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi |
| 23.05.2020 | 09.00-12.10 | Predavalnica | 3 | Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu |
| | 12.15-15.25 | Športna dvorana | 3 | Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu |



| | | | | |
|------------|---------------|-----------------|---|--|
| 24.05.2020 | 09.00-11.05 | Predavalnica | 2 | Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu |
| | 11.10-13.15 | Športna dvorana | 2 | Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu |
| | 13.20-15.25 | Predavalnica | 2 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| 29.05.2020 | 09.00-10.00 | Predavalnica | 1 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| | 10.05-13.15 | Športna dvorana | 1 | Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem nivoju |
| | | | 2 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | 13.20-15.25 | Predavalnica | 2 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| 30.05.2020 | 09.00-10.00 | Predavalnica | 1 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | 10.05-14.20 | Športna dvorana | 3 | Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu |
| | | | 1 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja |
| 31.05.2020 | 09.00-13.15 | Predavalnica | 1 | Tehnika in taktika rokometnega vratarja |
| | | | 3 | Organizacija in upravljanje |
| 1.06.2020 | 16.00 - 20.00 | Predavalnica | 4 | Teoretični izpit iz obveznih in posebnih vsebin |
| 2.06.2020 | 17.00 - 19.00 | Športna dvorana | 2 | Praktični izpit |