

Kineziološka analiza kao polazište programiranja u rukometu

Smojver, Dominik

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:819171>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-28**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Stručni preddiplomski studij kineziologije

KINEZIOLOŠKA ANALIZA KAO POLAZIŠTE
PROGRAMIRANJA U RUKOMETU

(ZAVRŠNI RAD)

Student:
Dominik Smojver

Mentor / sumentor:
Doc.dr.sc. Marijana Čavala
Prof.dr.sc. Nenad Rogulj

Split, kolovoz 2020.

SADRŽAJ:

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 4 |
| 1.1 Kineziološka analiza u rukometu | 4 |
| 1.2 Programiranje u rukometu | 6 |
| 2. CILJ RADA | 7 |
| 3. ANALIZA RUKOMETNE EKIPE MRD „DOBOVA“ 2018/19. | 8 |
| 3.1 MRD „DOBOVA“ | 8 |
| 3.2 ANALIZA IGRAČKOG KADRA | 8 |
| 3.3 ANALIZA SITUACIJSKE USPJEŠNOSTI EKIPE | 11 |
| 4. PROGRAMIRANJE RADA MRD DOBOVA U SEZONI 2018/19. | 14 |
| 4.1.PRIMJER JEDNOG MIKROCIKLUSA- natjecateljski period | 14 |
| 5. ZAKLJUČAK | 31 |
| 6. LITERATURA | 33 |

KINEZILOŠKA ANALIZA KAO POLAZIŠTE PROGRAMIRANJA U RUKOMETU

Sažetak

Ovaj se završni rad temelji na analizi i programu treninga sloveskog prvoligaša, ekipe MRD (Muško Rukometno Društvo) Dobova u sezoni 2018/19. U velikom dijelu sadržaj predstavlja stvarne smjernice za rad ekipe dok sam bio njen član. Planiranje je složena akcija kojom se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa. Za kvalitetan rad ekipa mora imati plan i program koji je prilagođen kako pojedincima tako i grupi. Plan i program ovisi o velikom broju faktora i važno ga je provesti uz što manja odstupanja. Također u modernom rukometu analiza je neophodna u postizanju rezultata. Važno je iz velike baze podataka uvijek izvući one koji su bitni za napredak ili bolju pripremu utakmice. Objektivni pokazatelji stanja i efikasnosti ekipe smanjuju subjektivne procjene i lakše se ocjenjuje doprinos pojedinca.

Ključne riječi: analiza, plan i program, rukomet, rezultat, priprema

KINESIOLOGICAL ANALYSIS AS A STARTING POINT OF PROGRAMMING IN HANDBALL

Abstract

This thesis is based on analysis and training program of the slovenian first league team MRD Dobova in the 2018/19 season. For the most part the content provides real guidance for the work of the team while I was the member. Planning is a complex action that determines the goals and objectives of the training process. For quality work, the team must have a plan and program that is adjusted to both individuals and groups. The plan and program depends on a large number of factors and it is important to implement it with as few deviations as possible. Also in modern handball analysis is indispensable in achieving results. It is important to always extract from a large database those that are essential for progress or better match preparation. Objective indicators of the condition and efficiency of the team reduce subjective assessments and make it easier to assess the contribution of the individual.

Key words: analysis, plan and program, handball, results, preparation

1. UVOD

Rukomet je kolektivna, sportska igra sa loptom i jedna je od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportskih igara. Spada u kompleksne kineziološke aktivnosti sa podjednako zastupljenim cikličkim i acikličkim strukturama kretanja koje su bazirane na prirodnim oblicima kretanja. Rukomet kao sport je dinamičan i brz, a da bi se realizirala određena struktura kretanja, od igrača se zahtijeva puni intenzitet i maksimalan angažman, pretežno visokog intenziteta, na svim dijelovima terena. Rukometom se unaprjeđuje antropološki potencijal igrača, posebno na području morfoloških značajki, u kojem se podjednako angažiraju svi sustavi za kretanje, a s njima i skladan razvoj svih mišićnih skupina. Kako je kompleksan sport zahtijeva razne motoričke sposobnosti: brzinu, snagu, koordinaciju, agilnost, fleksibilnost, preciznost i ravnotežu. Funkcionalne se sposobnosti razvijaju pod utjecajem cikličkih i acikličkih struktura kretanja, pod izravnim djelovanjem ritma utakmice u kojoj se aktivnost odvija u aerobnim uvjetima (mali i srednji intenzitet) ili aktivnost visokog intenziteta: anaerobno laktatnim (glikolitički) i anaerobno alaktatnim (kreatinfosfat). Međusobna suradnja, suosjećanje, želja za dokazivanjem, socijalizacija, prihvaćanje pravila, društvena odgovornost, vrijednosti su koje se puno brže razvijaju kod mladih ljudi igrajući kolektivni sport i pripadajući grupi tj. igrajući rukomet.

1.1. KINEZIOLOŠKA ANALIZA U RUKOMETU

Primjena statističke analize u procesu suvremenog treninga i natjecanja u rukometu i ostalim sportovima, višestruko je značajna i neizostavna u postizanju vrhunskih rezultata. Svaka rukometna utakmica pruža brojne mogućnosti za registriranje velike količine podataka (o vrstama i kvaliteti djelovanja pojedinih igrača i sastava) koji su pogodni za interpretaciju.

U cilju analize rukometne igre potrebno je definirati repertoar tehničko-taktičkih aktivnosti koje će se pratiti tijekom odvijanja rukometne igre te registrirati događanje na osnovi određenih situacija u kojima se igrač najčešće nalazi. Tijekom igre moguće je zabilježiti svaki uspješan i neuspješan potez svakog pojedinca kao npr. broj upućenih lopti na gol, broj postignutih golova, postotak realizacije šuta na gol, izgubljene lopte, tehničke pogreške, kazne, dobre i loše obrane vratara i još mnogo toga. Na taj način se dobivaju objektivni

pokazatelji stanja, odnosno efikasnosti igrača i momčadi, nema subjektivne procjene te na osnovi pokazatelja trener i stručni stožer mogu ocijeniti doprinos svakog igrača u ekipi bilo da se radi o učinku u obrani ili u napadu. (Vuleta D. i sur., 2003., 2004., 2011; Rogulj i sur., 2000; Smajlagić i Vuleta, 2007; Ohnjec, K., 2006; Taborsky, J. 2008; Foretić, N. i sur., 2011). Trening rukometaša odvija se kroz sljedeće vrste priprema: fizičku, tehničku, taktičku, psihološku i teorijsku. Sve ove vrste priprema međusobno su vrlo usko povezane i ne može se zamisliti postizanje vrhunskih rezultata ukoliko bi jedna od njih bila izostavljena ili zanemarena.

Trening rukometaša je u osnovi proces visoke specijalizacije, međutim pored specifične pripreme potrebna je i opća priprema i one se u toku procesa treninga povezuju. Specifična priprema je usmjerena na razvijanje sposobnosti specifičnih za rukomet dok je opća usmjerena na razvoj osobina koje nisu specifične za rukomet.

Vrste kineziološke analize u rukometu su:

- Strukturalna – govori nam kakva je osnovna struktura rukometa i kojoj vrsti kineziološke aktivnosti pripada rukomet
- Funkcionalna – analiza strukture, količine i intenziteta kretanja
- Kvantitativna – to je analiza statističkih pokazatelja efikasnosti provedbe aktivnosti u situacijskim uvjetima
- Analiza motoričkih znanja – vizalna opservacija motoričkih znanja, koja uz pomoć video sminjanja naknadno detaljno analizira motorička znanja (kinematička, kinetička, elektromiografska)
- Analiza sukoba i modeliranje – za primjer možemo uzeti utvrđivanje optimalnog prostornog položaja vratara za obranu određenog udarca

1.2. PROGRAMIRANJE TRENINGA U RUKOMETU

Planiranje sportskog treninga složena je upravljačka akcija kojom se određuju ciljevi i zadaće trenžnog procesa, vremenski ciklusi za njihovo postizanje (periodizacija) i potrebni tehnicki, materijalni i kadrovski uvjeti. Koristi se za postizanje optimalnih efekata trenažnog rada u svakom ciklusu i tempiranje sportske forme u godišnjem ciklusu. Programiranje sportskog je skup upravljačkih akcija koje se provode trenutačno i u vremenu, a kojima se jasno određuju sadržaji, opterećenja i metode sportske pripreme, što podrazumijeva izbor, doziranje i distribuciju operatora treninga, natjecanja i oporavka u definiranim ciklusima sportske pripreme (Milanović, 2010.).

Pri izradi plana potrebno je jasno postaviti ciljeve koji su realni i ostvarivi imajuću u vidu stvarne portebe sporta i pokazatelje treniranosti sportaša.

Važno je da plan i program bude fleksibilan jer se rijetko u potpunosti realizira ono što je predviđeno. Nužno je da se na temelju povratnih informacija konstantno unose korekcije i da se u određenim okvirima mijenjaju parametri treninga.

Planiranje nam omogućava da se slučajnosti svedu na minimum i da se na siguran način postignu sportski rezultati koji odgovaraju individualnim obilježjima sportaša.

2. CILJ RADA

Plan i program rada odnosi se na uzrast seniora u MRD Dobova. Primijenjen je modificirani pristup trenažnog procesa, adekvatan treningu seniorske ekipe, s ciljem podizanja nekih bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti. Trenažni proces pokušalo se što više približiti vrhunskim ekipama, a uvažavajući antropološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti te motorička znanja i dob, kako pojedinih igrača tako i ekipe. Posebno u pripremnom periodu, više pažnje se posvetilo vježbama za razvoj i poboljšanje snage (mišićne snage), kao bitne dimenzije u svim elementima rukometne igre, a čijim se razvojem podižu individualne sposobnosti igrača i smanjuje mogućnost teških ozljeda. Primarni cilj je razvoj i stvaranje kvalitetnih igrača, koji bi zadovoljio visoke kriterije, no ne smiju se zanemariti sekundarne ciljeve a to su:

- ostvarenje najbolje mogućeg rezultata u 1. slovenskoj ligi u natjecateljskoj godini i plasman u Ligu za prvaka, te ulazak u završnicu Kup natjecanja.

3. ANALIZA RUKOMETNE EKIPE „DOBOVA“ U SEZONI 2018/19

Kako bi studioznije i kvalitetnije pristupili planiranju i programiranju rada, moramo napraviti opsežnu analizu stanja iz koje moramo dobiti što više pokazatelja i informacija o momčadi u cjelini, ali i individualno o svakom igraču. Iz tog razloga smo u ovom poglavlju opisali M.R.K. Dobova u cjelini a potom i iznijeli osnovne informacije o igračkom kadru. Također smo u posljednjem podpoglavljju opisali neke situacijske parametre koji će nam biti od koristi prilikom programiranja trenažnog procesa.

3.1 M.R.K. „DOBOVA“

Ekipe MRD Dobova je slovenski prvoligaš. Kako je promjena igrača normalna u sportu tako i Dobova nije iznimka. Na kraju sezone 2018/19. klub je napustilo 5 igrača, ali je došlo i 6 novih. Ekipe je mlada, i okosnicu čine domaći igrači, no također zbog svog položaja uz samu granicu često je u ekipi bilo i dosta Hrvata, pa ih je prethodne sezone bilo čak 4.

Prethodna sezona nije bila sasvim uspješna (igrala se liga za opstanak umjesto lige za prvaka), a samim time smanjena su financijska sredstva zbog manje zainteresiranosti sponzora. To je rezultiralo pomlađivanjem ekipe sa kojom je bilo nerealno opet postaviti cilj ulazak u ligu za prvaka. Trenere i cijelu upravu čekalo je teško razdoblje i naporan rad s kojim bi se nastojalo vratiti u gornji dio tablice.

3.2 ANALIZA IGRAČKOG KADRA

Ekipe MRD Dobova imala je na raspolaganju 16 igrača od čega 3 vratara, 2 srednjih vanjskih, 3 ljevih vanjskih, 2 desnih vanjskih, 2 pivota i 4 krilna igrača. Od ukupnog broja navedenih igrača nije bilo igrača sa težim povredama u fazi rehabilitacije.

Vratari:

- Tilen Leben rođ. 1997. profesionalac

- Andraž Polutnik rođ. 1995. radi uz rukomet
- Jure Blažević rođ. 1994. ozlijeđen

Od trojice vratara Jure Blažević i Tilen Leben imaju iskustva ozbiljnijeg igranja rukometa. Obijica su nastupala za kadetske i juniorske reprezentacije u svojem godištu sa kojom su ostvarili zapažene rezultate na europskim i svjetskim smotrama. Andraž Polutnik doveden je iz drugoligaškog kluba kao popuna i da pojača konkurenciju, što ne znači da neće dobiti svoju priliku ukoliko se pokaže.

Trenutno je posebna pažnja posvećena Tilenu pošto je prvi golman Jure ozlijeđen i to treba nadoknaditi. Obojica imaju kvalitetu i naglašenu želju za uspjehom tako da njihova minutaža ovisi o kvaliteti izvedbe koja je uglavnom više nego zadovoljavajuća. Andražu je ipak potrebno malo više vremena kako bi mogao zadovoljiti uvjete koje pred njega stavlja prva liga.

Krilni igrači:

- LK Izidor Hotko rođ 1987. radi uz posao
- LK Denis Zavodnik rođ 1993. radi uz posao
- DK Domen Novak rođ 2000. profesionalac
- DK Boris Jazbec rođ 1990. radi uz posao

Hotko je jedno od najboljih krila lige, kapetan kluba i stalni član top 5 najboljih strijelaca. Iskusan i uvijek mu se može povjeriti lopta kada se lomi utakmica. Zavodnik je krilo koje je specijalist za obranu, ali isto tako kvalitetno može odigrati i napad. Što se tiče desnih krila mladi Novak je doveden kao najbolje desno krilo prethodno završenog kadetskog prvenstva Europe, perspektivan je ali mu fali iskustva. Jazbec je krilo koje nije ostvario svoj potencijal pa je otišao u lokalnog drugoligaša iz kojeg smo ga mi uspjeli vratiti nazad kako bi mu oživjeli karijeru. Vrlo dobra zamjena za Novaka.

Pivotmeni:

- Matej Kučič rođ 1993. profesionalac
- Ivan Majić 1998. profesionalac

Dvojica vrlo različitih igrača. Kučič je niži, eksplozivan i odličan obrambeni igrač. Njegova kvaliteta dolazi do izražaja u igranju dubljih obrana gdje njegova agresivnost, anticipacija i pokretljivost dolazi do izražaja. Majić je visok i teretan pivot, manje agilna i bolje se snalazi u plitkim i blokernim obranama. U napadu izrazito neugodan za čuvanje zbog svoje snage.

Lijevi vanjski:

- Dorian Markušić rođ. 1996. profesionalac
- Šušnjara Filip rođ. 1998. profesionalac
- Kunst Matevž rođ 1999. profesionalac

Markušić je definitivno jedan od nositelja igre MRD Dobove. Iznimno eksplozivan i jak u duelu sa odličnim pregledom igre i igrom 2 na 2. Bivši juniorski reprezentativac, igrač sa dosta iskustva u ozbiljnom rukometu. Njegova kvaliteta je neupitna

Šušnjara je igrač koji je tek došao u klub, mlad je i neiskusna. Nedavno je počeo trenirati rukomet i fali mu još iskustva i tehnike. Već sada je juniorski reprezentativac zbog svojih iznimnih fizičkih predispozicija (202 cm, 110kg, uz samo 6% tjelesne masnoće)

Kunst je najmlađi od navedene trojice. Bivši igrač Celja i kadetski reprezentativac Slovenije.

Srednji vanjski:

- Marko Sintič rođ. 1997. profesionalac
- Lovro Humek rođ. 1992. radi uz rukomet

Sintič je mlad igrač sa dosta velikim iskustvom igranja kako prve lige tako i druge gdje je u 2 navrata bio i najbolji strijelac lige. Marljiv i vrijedan profesionalac koji se postavio u ulogu vođe naterenu.

Humek iako je stariji nema potrebnu kvalitetu i dobiva malu minutažu. Nema ozbiljnih ambicija u rukometu i trenira iz ljubavi. Uglavnom je treća opcija na srednjem vanjskom.

Desni vanjski:

- Lucian Bura rođ. 1996. profesionalac
- Žan Krnc rođ 1995. profesionalac

Lucian je novopridošli igrač iz RK Umaga. Bivši je reprezentativac u rukometu na pijesku. Odličan šuter, nižeg je rasta što nadoknađuje odličnom tehnikom. Fali mu iskustva u seniorskom rukometu.

Krnc je drugačiji tip igrača koji više razigrava ekipu, ima odličan pregled igre i anticipaciju iste. Fali mu agresivnosti i radnih navika.

3.3 ANALIZA SITUACIJSKE USPJEŠNOSTI EKIPE

Kako bi utvrdili uspješnost pojedinih igrača „Dobove“ izvršili smo usporedbu sa parametrima situacijske uspješnosti obrađene od strane Šibila i Tiselja (2004). Šibila koji je ujedno i trener Maribor, analizirao je pokazatelje situacijske uspješnosti rukometne reprezentacije Slovenije na Europskom prvenstvu u Sloveniji 2004. godine. Na prvenstvu je sudjelovalo 16 reprezentacija podijeljenih u 4 skupine po 4 ekipe. Reprezentacija Slovenije odigrala je ukupno 8 utakmica od kojih je ostvarila 5 pobjeda, jednu neriješenu i 2 poraza.

Najefikasniji igrači reprezentacije bili su Kavtičnik sa 40 pogodaka i Vugrinec sa 38. Najviši postotak šuta imali su Jovičić (78%), Lubej (78%) i Zorman (76%). Najučinkovitiji kod vratara bio je Lapajne sa postotkom od 39% obranjenih udaraca dok je Podpečan bio na 27%, a Škof 19%. Slovenska reprezentacija na cijelom je natjecanju uputila 445 udaraca na gol i postigla 230 golova (učinkovitost od 52%).

Ovi postotni iznosi biti će valjani parametri za usporedbu igrača Dobove s njima kao modelnim parametrima na vrhunskom uzorku rukometaša Slovenije. Za primjer uzeta je utakmica MRD Dobove i RK Maribor Branika.

Tablica 1. Statistika sa utakmice MRD Dobova – RK Maribor Branik

REZULTATI

MRD DOBOVA - RK MARIBOR BRANIK

23 - 28

(11-15)(23-28)

Sodniki: **KAVALAR BRSTIN
NAHTIGAL UROŠ**

MRD DOBOVA

Trener:

Time out-ov: 3

| Št. | Ime | Skupaj | | | Vsi zadetki/streli | | | | | | Kazni | | | |
|--------|-----------------|---------|--------|-----|--------------------|------|-------|-----|-----|------|-------|-----|------|-----|
| | | Zadetki | Streli | % | 7m | 6mKN | Krilo | PR | PN | 9m | RUK | RDK | 2min | 2+2 |
| 4 | DULAR TADEJ | | | | | | | | | | 1 | | 1 | |
| 7 | MARKUŠIČ DORIAN | 4 | 6 | 67 | 1/1 | | 1/1 | | | 2/4 | 1 | | | |
| 12 | LEBEN TILLEN | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | KUČIČ MATEJ | 1 | 2 | 50 | | 1/2 | | | | | | | 2 | |
| 16 | POLUTNIK ANDRAŽ | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | HUMEK LOVRO | | 1 | 0 | 0/1 | | | | | | | | | |
| 18 | BURA LUCIAN | 5 | 6 | 83 | 2/2 | 2/2 | 1/1 | | | 0/1 | | | | |
| 19 | MAJIČ IVAN | 1 | 2 | 50 | | 1/1 | | | | 0/1 | 1 | | | |
| 21 | JAZBEC BORIS | 3 | 3 | 100 | | | 3/3 | | | | | | | |
| 24 | ZAVODNIK DENIS | 2 | 3 | 67 | | | 1/1 | | 1/1 | 0/1 | | | | |
| 26 | KRNC ŽAN | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | ŠUŠMJARA FILIP | 2 | 4 | 50 | | | | | | 2/4 | | | | |
| 44 | KUNST MATEVŽ | 4 | 7 | 57 | | | | | | 4/7 | | | | |
| 47 | SINTIČ MARKO | 1 | 4 | 25 | | | | | | 1/4 | | | | |
| 73 | HOTKO IZIDOR | | 2 | 0 | 0/1 | | 0/1 | | | | | | | |
| 77 | NOVAK DOMEN | | 1 | 0 | | | 0/1 | | | | | | | |
| Skupaj | | 23 | 41 | 56 | 3/5 | 4/5 | 6/8 | 0/0 | 1/1 | 9/22 | 3 | 0 | 3 | 0 |

| Št. | Ime | Skupaj | | | Vsi zadetki/streli | | | | | |
|--------|-----------------|---------|--------|----|--------------------|------|-------|-----|-----|------|
| | | Obrambe | Streli | % | 7m | 6mKN | Krilo | PR | PN | 9m |
| 12 | LEBEN TILLEN | 11 | 39 | 28 | 0/4 | 1/5 | 3/6 | | 2/3 | 5/21 |
| 16 | POLUTNIK ANDRAŽ | | | | | | | | | |
| Skupaj | | 11 | 39 | 28 | 0/4 | 1/5 | 3/6 | 0/0 | 2/3 | 5/21 |

Počet ćemo od vratara koji su kostur ekipe. Iz ove statistike vidljivo je da Leben ima bolji postotak obranjenih lopti od gore navedenih reprezentativnih vratara i nastojati ćemo mu zadržati trenutno formu sa kojom možemo biti zadovoljni. Ukupna realizacija šuta kod igrača je na slabih 58% sa samo 23 postignuta gola iz 41 šuta i sa time ne možemo nikako biti zadovoljni i tu će trebati poraditi na tom segmentu igre. Vidljivo je da je ekipa mlada i zato tome treba posvetiti posebnu pozornost kako postotak šuta ekipe nebi padao ispod 65%. Ako uzmemo u obzir da je ovo samo jedna utakmica, a slovenski reprezentativci su na cijelom prvenstvu imali preko 70% učinka jasno nam je da je ova statistika poražavajuća. Što se tiče igre u obrani po rezultatu i broju obrana golmana možemo zaključiti da je bila vrlo slaba. Prosjek od 25 golova po utakmici je premašen za 3 gola uz dobru predstavu vratara. Naredni dio sezone ćemo zato posvetiti raznim vježbama agilnosti, bočne i dubinske pokretljivosti, te funkcionalnoj snazi kako bi igrači mogli bolje parirati protivnicima u obrani. Ono što na ovoj statistici nije vidljivo su tehničke greške kojih je bilo čak 15 što je za rukomet na ozbiljnom seniorskom nivou puno previše. Uz igru u obrani poraditi treba i na tehničko – taktičkim detaljima kako bi se taj broj smanjio ispod 10. No ipak to je ono što je najteže i najkompleksnije u rukometu i za to će biti potrebno puno vremena i truda pošto je puno novih igrača u ekipi. Ipak nešto sa čime možemo biti i više nego zadovoljni je tranzicija. Nju

možemo zaključiti po broju upućenih šutova kojih je bilo 41. To nam govori da se igrao brz i moderan rukomet, ali se samim time i povećao rizik od tehničkih grešaka zbog veće zahtjevnosti izvođenja određenih elemenata pri velikoj brzini.

4. PROGRAMIRANJE RADA MRD DOBOVA U SEZONI 2018/19.

Nakon same analize stanja gdje smo opisali osnovne informacije o momčadi i individualno o igračkom kadru te dobili osnovne situacijske parametre uspješnosti ekipe, pristupamo boljem planiranju i programiranju rada.

Prije početka jesenjeg i proljetnog ciklusa potrebno je izvršiti testiranje odnosno kontrolu fizičke spremnosti, izdržljivosti, spretnosti i okretnosti. Rezultati dobiveni tom prilikom govore na što treba obratiti pažnju tijekom trenažnog procesa. Planiranje treninga koje ovisi o rangu natjecanja i početku natjecateljske sezone i dijeli se u 3 perioda: pripremni, natjecateljski i prijelazni period.

Tablica 2. Kalendar natjecanja za sezonu 2018/19.

| Godišnji MAKROCIKLUS treninga | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------|----------------|
| Naziv perioda | Dijelovi perioda - faze | Vrijeme trajanja | |
| 1. Pripremni period | * faza uvodne pripreme | 27.VII – 2.VIII | 27.VII – 5.IV |
| | * faza višestране pripreme | 27.VII – 2.VIII | |
| | * faza bazične pripreme | 3.VIII-22.VIII | |
| | * faza specifične pripreme | 3.VIII-29.VIII | |
| | * faza situacijske pripreme | 29.VIII-5.IX | |
| 1. Natjecateljski period | Jesenski dio | 5.IX-19.XII | |
| 2. Pripremni period | * višestrano - bazična | 1.I – 25.I | 4.I-23.I 2019. |
| | * specifično - situacijska | 11.I – 23.II | |
| 2. Natjecateljski period | Proljetni dio | 23.I – 21.V | |
| Prijelazni period | * obnavljajuće pripremna faza * faza pasivnog i aktivnog odmora | 1.VI – 01.VIII | |

4.1 PRIMJER JEDNOG MIKROCIKLUSA U NATJECATELJSKOM PERIODU

Sportska grupa - rukometaši seniori

Broj igrača: 16 – 20

Period: natjecateljski

Mikrociklus: kombinirani

Cilj plana i programa:

Primarni cilj sportskog treninga je potpuni razvoj sposobnosti i osobina te povećanje razine znanja rukometaša usmjeren na formiranje i usavršavanje svih važnih komponenata treniranosti i sportske forme te postizanje optimalnih sportskih postignuća na svakom razvojnom stupnju dugoročne sportske pripreme (prema Milanović, 2010). Uz prethodno navedene ciljeve naglasak u ovom mikrociklusu je stavljen na pripremu tehničko-taktičkih varijanti za nadolazeću utakmicu u Europskom kupu.

Odgojne zadaće

Razvijati samokontrolu i osjećaj za pravilno izvođenje kinezioloških sadržaja. Maksimalno intenziviranje suradnje u igri u svrhu postizanja zajedničkog cilja u predstojećoj utakmici.

Organizacijski oblici rada(treninga)

Frontalni i skupni oblik rada

Materijalni uvjeti rada:

Program treninga realizirat će se u Športnoj dvorani Dobova, Dobova uz korištenje slijedećih rekvizita i pomoćne tehničke opreme: 16 rukometnih lopti, tri garniture dresova različitih boja, dvije košarkaške lopte, nogometna lopta, podne ljestve, 10 podnih markera, 10 medicinskih lopti od 6kg, 8 teških rukometnih lopti od 1kg

Analiza stanja:

Pregledom video zapisa utakmica protivničke ekipe utvrđeni su karakteristični načini igre kako u fazi obrani tako i u fazi napada s posebnim naglaskom na automatizaciju i učestalost

izvedbe tipičnih rješenja protivničke ekipe te sukladno utvrđenom taktičkim planovima i varijantama protivnika analizirano je djelovanje vlastite ekipe iz kojih su proizašla rješenja koja se smatraju najboljim varijantama, ali kojima će naša ekipa izboriti prednost u odnosu na protivnika.

Sumarni parametri tjednog programa treninga:

| | |
|----------------------------|---------|
| Broj dana u mikrociklusu: | 7 |
| Broj trenažnih dana | 5 |
| Broj dana natjecanja | 1 |
| Broj dana odmora | 1 |
| Broj treninga | 7 |
| Trajanje treninga (sati) | 9 i 15' |
| Trajanje natjecanja (sati) | 1 |

| | |
|--|--------------------|
| <i>Vježba 1.</i> Rad u paru sa medicinkom od 6kg – iznad glave | 3x8 svaki igrač |
| <i>Vježba 2.</i> Rad u paru sa medicinkom od 6kg – izbačaj sa prsa iz skoka | 3x8 svaki igrač |
| <i>Vježba 3.</i> Rad u parovima sa teškom loptom – zabadanje dva vanjska igrača i pretrčavanje u suprotnu kolonu | 3x30" |
| <i>Vježba 4.</i> Rad u trojkama sa dvije lopte – vježbe polukontre sa igračem više. Šut jednog igrača nakon kojega isti igra obranu, dok druga dvojica napadaju 2:1 | 4-6 x |
| <i>Vježba 5.</i> Rad u trojkama – vježbe polukontre sa tri vanjska igrača. Automatizacija pravilnih kretnji, prebrojavanja i križanja | 3x3 |
| <i>Vježba 6.</i> Igra 4:4 u središnjem segmentu obrane. Obrana igra kao u zoni 5:1.- Cilj je zaustavljanje brzog protoka lopte protivničke ekipe i | 10' |

| | |
|---|------------------------------------|
| sprječavanje vanjskog šuta | |
| <i>Vježba 7.</i> | |
| Igra 4:4 u napadu na bočnim segmentima zone 6:0. Zadatak je što više raširiti protivničku obranu i postizati golove sa pozicije krila i iz prolaza na pozicijama 1-2 i 5-6 | 10' |
| <i>Vježba 8.</i> | |
| Rukomet na setove od po 5min.U svakom se setu igra druga zonska formacija naše ekipe u odnosu na očekivanih 6:0 protivnika. Ponovo tražimo automatizaciju povratka u obranu i to na način da se postignuti gol ne priznaje ako se svi napadači u roku od 5-7" ne vrate u svoju obranu | 3 seta |
| <i>Vježba 9.</i> | |
| Uvježbavanje taktike napada na zonu 6:0. Ekipa se nalazi u napadu sve dok postiže golove. Kada promaše slijedi polukontra protivnika koju moramo zaustaviti. Ako protivnička ekipa postigne gol iz polukontre uloge se mijenjaju. Naglasak je na organizirani napad na zonu 6:0 i potom na sprečavanju polukontre ako nismo postigli pogodak. | 15' |
| <i>Vježba 10.</i> | |
| Šuterski trening -suradnja vanjskih i linijskih igrača. Braniči poluaktivni. 2:1 u bočnim segmentima za šut krila ili prolaz vanjskog igrača i 2:2 u na sredini terena za šut linijskog napadača ili srednjeg vanjskog. | 2x10 šuteva svakog igrača |
| <i>Vježba 11.</i> Šuterski trening – suradnja odvojeno lijeve i desne strane napada bez braniča. Različite taktičke kretnje tipa odvlačenja, križanja, prebrojavanja i sl. | 3x10 šuteva svakog igrača |
| <i>Vježba 12.</i> | |
| Igra sa igračem više. Automatizacija dogovorenih i uigranih akcija. | 15' |
| <i>Vježba 13.</i> | |
| Situacijsko igranje rukometa na dva gola. Naglasak je da je 5 minuta do kraja utakmice i da vodimo sa 2 gola razlike, a moramo pobijediti sa 4 golova razlike da bi smo se plasirali u slijedeći krug na prvenstvu. | 2x5' |

| | |
|---|------|
| Traži se od igrača maksimalno zalaganje, borbenost i taktička disciplina, kao i odlučivanje u nastalim situacijama | |
| <i>Vježba 14.</i> Uigravanje par varijanti “brzog centra”-nastojimo postići nekoliko laganih golova | 10' |
| <i>Vježba 15.</i> Igra u napadu sa igračem manje. Naglasak je u kretanju i otvaranju bez lopte, te nastojanju da se na jednog igrača vežu dva kako bi suigrač na drugoj strani imao situaciju 1 na 1. | 15' |
| <i>Vježba 16.</i> Ponavljjanje rada u obrani 5:1 i 6:0.Obrana mijenja ulogu i prelazi u napad tek onda kada korektnim i ispravnim faulom ili odbranom golmana zaustavi 10 napada. Ekipe se natječu koja će postići više zgoditaka. | 10' |
| <i>Vježba 17.</i> Ponavljjanje napadačkih akcija na 6:0 zonu. Inzistira se na brzom protoku lopte i širini i dubini napada uz puno kretanja bez lopte | 10' |
| <i>Vježba 18.</i> Ponavljjanje igre u obrani i napadu 6:5 I 5:6 | 2x5' |
| <i>Vježba 19.</i> Organizirani kontranapad 6:6. U trenutku šuta na gol krila i pivotmen trče što brže na svoju poziciju dok vanjski igrači nastoje u što manje dodavanja doći na protivničku polovicu igrališta i tamo izvode utrčavanje krila bez lopte i prebrojavanje u stranu krila koje je utrčalo. Ukoliko napad nije prošao radi se povratni višak i tek onda se smiruje napad. | 2X5 |

Operativni plan treninga mikrociklusa

| DAN | TRENING | CILJ | SADRŽAJI | OPTEREĆENJE | |
|-----|---------|------------------------------------|--|-------------|------------|
| | | | | Trajanje | Intenzitet |
| PON | JUT | | odmor | | |
| | POP | KOND. | Trčanje 2x15 min, stanični trening, istrčavanje polukontre | 90 | 85% |
| UTO | JUT | TE-TA | nogomet po grupama, vj.oblikovanja, šuterski trening | 60 | 70% |
| | POP | KOND., TE-TA | elementi igre i vj.spretnosti, specijalne vj.snage i brzinske izdržljivosti s loptom | 90 | 100% |
| SRI | JUT | | odmor | | |
| | POP | TE-TA | igra 2:2,3:3.4:4, napad na obranu 6:0 | 90 | 90% |
| ČET | JUT | TE-TA | Elementi igre, šuterski, grupni protunapad | 60 | 75% |
| | POP | KOMPLEK SNI (KOND.) TE-TA | Te-ta zadaci u napadu i obrani, vježanje brzog centra | 90 | 80% |
| PET | JUT | | odmor | | |
| | POP | TE-TA KOND. | Lagano trčanje, vj.oblikovanja, vj.brzine-dionice do 15m, te-ta zadaci (ponavljanje) | 75 | 65% |

| | | | | | |
|------------|-----|-------|----------|-----|------|
| SUB | JUT | | odmor | | |
| | POP | TE-TA | utakmica | 100 | 100% |
| NED | | | odmor | | |

Primjer prikaza pojedinačnih treninga iz navedenog mikrociklusa

Trening 1.

| | | | |
|-------------------|--|--------------------------------|-------------|
| Trenažni dan | 1.10.2019. | Osnovni cilj treninga | Kondicijski |
| Vrijeme treninga | 19:00 – 20:30 | Volumen opterećenja treninga | veliki |
| Mjesto treninga | Športna dvorana Dobova | Ekstenzitet opterećenja | 90' |
| Metode treninga | Metoda vježbanja | Intenzitet opterećenja | 85% |
| Trenažna pomagala | Medicinke, teške lopte, lopte | Organizacijski oblici treninga | skupni |
| Trajanje | Uvodno pripremni dio: | | |
| 30' | Trčanje 2x15' | | |
| | Glavni dio: | | |
| 45' | <p>Stanični trening snage ruku i ramenog pojasa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rad u parovima -dodavanje sa medicinkama od 6kg “aut dodavanje” 2.Rad u parovima – dodavanje sa medicinkama od 6 kg, dodavanje izbačajem iz polučučnja 3.Rad u trojkama – dodavanje sa dvije teške lopte istovremeno, duga i kratka dodavanja 4.Grupni rad (8 igrača) – zabadanje sa dvije teške lopte. Igrači se nalaze na | | |

| | |
|-----|--|
| | <p>pozicijama tri vanjska igrača</p> <p>5. Grupni rad (8 igrača) – križanje i produžna lopta na pricipu “vrpce bez kraja”</p> <p>Polukontra:</p> <p>1. Rad u trojkama s tri lopte. Lopte se u startu nalaze kod bočnih vanjskih i vratara. Šutiranje jednog pa drugog vanjskog igrača nakon “križanja” sa srednjim vanjskim igračom, nakon čega slijedii polukontra 2:1</p> <p>2. Rad u trojkama sa tri lopte “vrpca bez kraja”</p> <p>3. Rad u trojkama-ista trojka trči tri puta dužinom igrališta “8”, 2:1, 3:2</p> <p>4. Grupna i kolektivna polukontra 2:2, 4:4, 6:6</p> <p>5. Kolektivni kontranapad 6:6</p> |
| | Završni dio: |
| 15’ | <p>Rukomet na dva gola bez vođenja lopte i bez centra.</p> <p>Slobodan šut sa svojih napadačkih pozicija</p> <p>Statičke i dinamičke vježbe istezanja</p> |

Trening 2.

| | | | |
|-------------------|---|--------------------------------|-------------------|
| Trenažni dan | 2.10.2019. | Osnovni cilj treninga | Tehničko-taktički |
| Vrijeme treninga | 9:00 – 10:30 | Volumen opterećenja treninga | srednji |
| Mjesto treninga | Športna dvorana Dobova | Ekstenzitet opterećenja | 60' |
| Metode treninga | Metoda vježbanja, metoda usavršavanja | Intenzitet opterećenja | 70% |
| Trenažna pomagala | Rukometne lopte, markirni dresovi, podne markacije, nogometna | Organizacijski oblici treninga | skupni |

| | | |
|----------|---|--|
| | lopta | |
| Trajanje | Uvodno pripremni dio | |
| 15' | 1.Nogomet na 2 gola, 5 na 5. Naglasak na trčanju i pressing obrani. 2.Poigravanje sa rukometnom loptom u kretanju. 3.Vježbe oblikovanja | |
| | Glavni dio | |
| 40' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zagrijavanje vratara šutevima sa vanjskih pozija. Igrači se nalaze u parovima i šutiraju s tla ili iz skoka. 2. Dva šuta u nizu srednjeg vanjskog igrača na dodanu loptu od bočnih vanjskih 3. Dva šuta u nizu lijevog i desnog vanjskog na lopte dodane od bližeg krila i srednjeg vanjskog igrača. 4. Dva šuta u nizu krilnih igrača. Prvi sa pozicije krila, a drugi sa pozicije pivotmena 5. Dva šuta u nizu pivotmena na lopte dodane od bočnih vanjskih igrača. Pivot se kreće u brzom trku sa jedne na drugu stranu 6. Šutiranje krilnih i linijskih napadača istovremeno na dva gola. Nakon šuta na jedan gol igrač odmah trči na drugu stranu i šutira na drugi gol. 7. Šutiranje vanjskih igrača nakon “širokog križanja” i krilnih igrača nakon “kontra križanja” vanjskih igrača 8. Šutiranje pivotmena nakon križanja sa srednjim vanjskim igračem | |
| | Završni dio: | |
| 5' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kontranapad - individualni i 1:1(nakon raznih polaznih situacija) 2. Šut “sa gola na gol” odnosno treba postići gol šutem iz suprotnih 6m | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Trening 3.

| | | | |
|-------------------|---|--------------------------------|---------------------|
| Trenažni dan | 2.10.2019. | Osnovni cilj treninga | Kondicija + taktika |
| Vrijeme treninga | 19:00 – 20:30 | Volumen opterećenja treninga | veliki |
| Mjesto treninga | Športna dvorana Dobova | Ekstenzitet opterećenja | 90' |
| Metode treninga | Metoda vježbanja | Intenzitet opterećenja | 100% |
| Trenažna pomagala | Rukometne lopte,,podni markeri,markirni dresovi | Organizacijski oblici treninga | skupni |
| Trajanje | Uvodno pripremni dio: | | |
| 30' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dodavanje loptom u trojkam u kretanju i lovice, na znak trenera igrač sa loptom hvata 2. Rukomet na stative sa modificiranim pravilima. Pogodak se priznaje samo ako je lopta nakon šuta ušla u gol ili se odbila u ruke igraču u napadu 3. “Utrka” -igrači su podijeljeni u grupe od 4 i nalaze se udaljeni jedni od drugih 2 metra. Svi su okrenuti u istom smjeru. Svaka grupa ima svoj broj koji na znak trenera trči, skače ili se provlači kroz noge ostalim igračima 4. Vježbe oblikovanja | | |
| | Glavni dio | | |
| 45' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rad u grupama od po tri igrača. Krilni igrači imaju lope i šutiraju na gol nakon izmjene dodavanja sa srednjim vanjskim igračem. Odmah potom njih dva kreću u kontranapad 2:1 protiv srednjeg vanjskog igrača koji se transformira u braniča 2. Četri grupe od po 3 vanjska igrača, dva krila i jedan linijski igrač. Na jednoj strani igrališta igra se 5:3, a na drugoj strani 4:3. Grupe | | |

| | |
|-----|---|
| | <p>vanjskih igrača iz napada prelaze u obranu i iz obrane u napad. Krila i linijski igrač su stalno na istoj strani.</p> <p>3. Igra na jedan gol 4:4 iz koje zatim slijedi kontranapad 4:4, pa rekontra 4:4</p> <p>4. Rukomet na dva gola. Tri ekipe od po 5 igrača. Na principu “vrpce bez kraja”. Varijacije načina igre u obrani.</p> |
| | Završni dio: |
| 15' | <p>1. Automatizacija kontranapada 6:6. Igrači u obrani su aktivni i na znak trenera kreću u kontranapad.</p> <p>2. Slobodan šut sa pozicija u suradnji sa srednjim vanjskim igračem koji nakon križanja sa bočnim vanjskim igračima može dodati loptu bilo kojem igraču koji je na svojoj napadačkoj poziciji ,te na dodanu loptu šutiraju na gol</p> |

Trening 4.

| | | | |
|-------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| Trenažni dan | 3.10.2019. | Osnovni cilj treninga | Tehničko-taktički |
| Vrijeme treninga | 19:00 – 20:30 | Volumen opterećenja treninga | veliki |
| Mjesto treninga | Športna dvorana Dobova | Ekstenzitet opterećenja | 90' |
| Metode treninga | Metoda usavršavanja, | Intenzitet opterećenja | 90% |
| Trenažna pomagala | Ruko. lopte, ljestve, markirni dresovi, koš. lopta | Organizacijski oblici treninga | skupni |
| Trajanje | Uvodno pripremni dio: | | |
| 20' | 1. ”Škola trčanja” u parovima | | |

| | |
|-----|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Košarka sa naglaskom kretanja, otkrivanja bez lopte i igri 2 na 2 3. Vježbe frekvencije stopala na podnim ljestvama i vježbe obrambene agilnosti |
| | Glavni dio: |
| 50' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Igra 2:2 u bočnim i središnjem segmentu na jedan gol. Naglasak na agresivnosti obrane i suradnji napadača 2. Igra 3:3 u središnjem segmentu na jedan gol. Naglasak na agresivnosti obrane i kretanju bez lopte igrača u napadu 3. Igra 4:4 u središnjem segmentu na jedan gol. Obrana je u formaciji 6:0 ili 5:1. Napad obavezno ima dogovorenu akciju 4. Rukomet na dva gola na setove u trajanju od 5'. Igraju se tri seta. U prva dva se igraju obavezno obrane 6:0 i 5:1, dok se u trećem setu igra slobodno odnosno mogu varirati zonske formacije. Tražimo taktičko razmišljanje i maksimalno trčanje u oba pravca. Ukoliko se napadači nakon postignutog gola ne vrate u obranu u 6-8 sekundi gol se ne priznaje. |
| | Završni dio: |
| 20' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kontranapad u parovima. Naglasak na preciznim dugim dodavanjima. 2. Kontranapad 3:2 u nizu na principu “vrpce bez kraja”. 3. Individualni šut sa svih igračkih pozicija, svakog igrača 4. Šutiranje sedmeraca. Treba postići gol svakom vrataru. |

Trening 5.

| | | | |
|-------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| Trenažni dan | 4.10.2019. | Osnovni cilj treninga | Tehničko-taktički |
| Vrijeme treninga | 9:00 – 10:30 | Volumen opterećenja treninga | veliki |
| Mjesto treninga | Športna dvorana Dobova | Ekstenzitet opterećenja | 60' |
| Metode treninga | Metoda usavršavanja | Intenzitet opterećenja | 75% |
| Trenažna pomagala | Rukometne lopte, podni markeri, markirni dresovi | Organizacijski oblici treninga | skupni |
| Trajanje | Uvodno pripremni dio: | | |
| 15' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Elementarna igrice vođenja svoje i izbacivanja izvan 6 m tuđe lopte. Svaki igrač ima zadatak stalno voditi svoju loptu i izbiti tuđu. 2. Elementarna igrice lovice. Svi igrači osim dvojice koji love vode svoje lopte u pola igrališta. 3. Pojedinačna tehnika baratanja loptom u mjestu I kretanju | | |
| | Glavni dio: | | |
| 40' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zagrijavanje vratara kretanjem sa vođenjem lopte sa centra i šutom sa igračke pozicije. 2. Slobodan šut sa svojih igračkih pozicija na dodanu loptu od pivotmena. 3. Igra 2:2 u bočnim segmentima. Igraju lijevo krilo i lijevi vanjski protiv braniča 1 i 2, te desno krilo i desni vanjski protiv braniča 5 i 6. 4. Igra 2:2 u središnjem segmentu, igraju pivotmen i srednji vanjski protiv braniča 3 i 4. 5. Šutiranje bez braniča na lijevoj strani napada. Igraju srednji vanjski, lijevi vanjski, lijevo krilo i pivot. Kontinuirano se izvode te-ta akcije prebrojavanja i križanja te nakon svake akcije šut na gol jednog od igrača. 6. Šutiranje na gol desne strane napada | | |

| | |
|----|---|
| | <p>7. Uvježbavanje grupnog kontranapada 3:2</p> <p>8. Uvježbavanje grupnog kontranapada 3:2:2 u kojoj na svakoj polovini igrališta imamo po dva braniča</p> |
| | Završni dio: |
| 5' | <p>1. Šutiranje sedmeraca “na ispadanje”</p> <p>2. Statičke i dinamičke vježbe istezanja</p> |

Trening 6.

| | | | |
|-------------------|--|--------------------------------|-------------|
| Trenažni dan | 4.10.2019. | Osnovni cilj treninga | Kombinirani |
| Vrijeme treninga | 19:00 – 20:30 | Volumen opterećenja treninga | veliki |
| Mjesto treninga | Športna dvorana Dobova | Ekstenzitet opterećenja | 90' |
| Metode treninga | Metode vježbanja, metode usavršavanja | Intenzitet opterećenja | 80% |
| Trenažna pomagala | Rukometne lopte, markirni dresovi u tri boje | Organizacijski oblici treninga | skupni |
| Trajanje | Uvodno pripremni dio: | | |
| 20' | <p>1. Dodavanje loptom u parovima u kretanju dužinom igrališta. Na znak trenera igrač sa loptom hvata onog bez lopte.</p> <p>2. Rad u paru tkz. “vulkan” odnosno kratka I duga dodavanja u povratnom kretanju.</p> <p>3. Rad u trojkama na pricipu “vrpce bez kraja.” Jedna trojka je u obrani a ostale u napadu.napadačka trojka radi te-ta akcije dok se obrana kreće ovisno o položaju lopte. Na znak trenera</p> | | |

| | |
|-----|---|
| | <p>obrana trči u kontranapad, a napadači postaju obrambeni igrači koje napada slijedeća trojka.</p> <p>4. Igra 6:6 na jedan gol bez šuta. Inzistira se na pravilnosti i agresivnosti braniča, te širini i dubini napada.</p> |
| | Glavni dio: |
| 60' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Uvježbavanje napada na zonu 6:0. Dok postižu golove napadači stalno napadaju na isti gol. Kada promaše trče brzo u obranu i pokušavaju zaustaviti kontranapad protivničke ekipe. Ako to uspiju na suprotnoj strani opet su u napadu. Ako ne zaustave kontranapad nego prime gol uloge se mijenjaju, a obrana igra 5:1 zonu. 2. Uvježbavanje igre u obrani 5:1 i 6:0. Obrambeni igrači moraju prekidom zaustaviti 10 napada protivničke ekipe prije nego što promijene uloge. 3. Uvježbavanje taktičkih napada 6:5 i 5:6. U oba slučaja traži se puno kretanja bez lopte napadača. Usavršavamo dogovorene i uvježbane akcije. 4. Uvježbavanje dvije varijante "brzog centra". U prvoj sudjeluju samo pivot i naše lijevo krilo, a u drugoj pivot i naša srednji vanjski. 5. Rukomet na dva gola. Igra se u setovima od po 5 minuta u kojima se traži od igrača maksimalan rad i taktičko razumijevanje. |
| | Završni dio: |
| 10' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Slobodan šut sa pozicija svih igrača. Radi se na oba gola istovremeno |

Trening 7.

| | | | |
|------------------|---------------|-----------------------|-------------------|
| Trenažni dan | 5.10.2019. | Osnovni cilj treninga | Tehničko-taktički |
| Vrijeme treninga | 19:00 – 20:30 | Volumen opterećenja | srednji |

| | | | |
|-------------------|--|-----------------------------------|--------|
| | | treninga | |
| Mjesto treninga | Športna dvorana Dobova | Ekstenzitet opterećenja | 75' |
| Metode treninga | Metode usavršavanja | Intenzitet opterećenja | 65% |
| Trenažna pomagala | Rukometne lopte,markirni dresovi | Organizacijski oblici treninga | skupni |
| Trajanje | Uvodno pripremni dio: | | |
| 15' | <ol style="list-style-type: none"> 1. "Škola trčanja" u grupama od po 6 igrača 2. "Brojalica"- Igrače smo podijelili u grupe od 8 i dali im brojeve. Svaka grupa ima po 2 lopte. Zadatak je dodavati se u kretanju u pola igrališta tako da broj jedan dodaje broju dva, ova broju tri... Lopta se dodaje na razne načine koje traži trener. 3. Vježbe kratkih sprintova od 10 do 15 metara. Početni položaju pri startu se mijenjaju. Igrači trče u grupama po svojim igračkim mjestima | | |
| | Glavni dio: | | |
| 40' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponavljanje igre u obrani 5:1 I 6:0. Traži se agresivnost i prepoznavanje napadačkih situacija 2. Ponavljanje dogovorenih i uvježbanih taktičkih akcija na zonu 6:0. 3. Ponavljanje napada 6:5 i 5:6.sa inzistiranjem na kretanju bez lopte. 4. Ponavljanje igre u obrani 6:5 i 5:6. Razne varijante kod kojih prelazimo u obranu 5+1 ili 5:1. 5. Rukomet na dva gola u setovima od po dvije minute. Naglašavamo značaj svake lopte u napadu i svake dobro odrađene obrane. | | |

| | |
|-----|--|
| | |
| | Završni dio: |
| 20' | <ol style="list-style-type: none">1. Ponavljanje izvođenja 9m.2. Vježbe statičkog i dinamičkog istezanja. |

5. ZAKLJUČAK

U današnje vrijeme gdje su se sportovi uvelike modernizirali, a to se posebno odnosi na momčadske sportove kao rukomet. U njima je vrlo važno planiranje i programiranje, a to je vrlo složena i zahtjevna zadaća. Ona ovisi o velikom broju faktora kao što su: sposobnosti igrača, kalendar natjecanja, rang natjecanja, uzrasna kategorija, materijalni uvjeti rada, kvaliteta stručnih timova koji ga provode i slično.

Planirati i programirati u sportu znači utvrditi ciljeve i zadaće trenažnog procesa, vremenske cikluse, potrebne tehničke materijalne i kadrovske uvjete a na temelju tih elemenata odrediti postupke koji sadrže informacije o sredstvima, opterećenjima i metodama rada, kojima se na djelotvoran način ostvaruju različiti zadaci u sportskoj pripremi, da bismo postigli željeni cilj, to jest željene visoke sportske rezultate.

Analizirajući sezonu i ostvarene rezultate, nameće se zaključak da su ciljevi gotovo u potpunosti ispunjeni.

To potvrđuju i navedeni rezultati:

1. Na kraju natjecateljske sezone 2018/2019 god. ekipa MRD Dobove osvojila je 4 mjesto u ligi i time izborila završnicu. U play off-u nakon uključivanja Celja i Gorenja na kraju je zauzela 5. mjesto što je svakako uspjeh ako se uzme u obzir budžet ostalih ekipa poput Ribnice i Trimo Trebnja.
2. Uvjerljivo je osiguran ostanak u ligi, ostaje žal za 2 boda manjka koja bi nas uvela u kvalifikacije za europsku ligu,
3. U Kup natjecanju ostvarili smo plasman u četvrtfinale gdje nas je izbacilo Celje koje je višegodišnji prvak istoga, tako da možemo reći da nam je falilo malo sreće u ždrijebu kako bi završili na Final4 završnici,
4. Trojica mlađih igrača koji su standardni u ekipi, dobili su poziv u juniorske i kadetske reprezentacije,
5. Niti nastupi starijih igrača nisu prošli nezapaženo, pa su na kraju sezone četvorica igrača nastavila dalje svoje inozemne karijere u bogatijim klubovima. Pojedini igrači su također odigrali odličnu sezonu, ali zbog nedostatka zadovoljavajućih angažmana ostali su i dalje u Dobovi.
6. Bez obzira na vrlo napornu i zahtjevnju sezonu, nismo imali povrijeđenog igrača.

Pojedinačno gledano gotovo da i nema igrača za kojeg bi se moglo reći da nije ostvario napredak u svojoj igri. Blažević Jure na vratima u najvažnijim susretima pokazao je veliku mentalnu snagu, koja je davala dodatnu sigurnost cijeloj ekipi. To se posebno odnosi na mlađe igrače koji su svojim radom i zalaganjem doprinjeli su podizanju kvalitete rada i igara, ne samo vlastitih, već su davali i motiv i inerciju ostalim u podizanju kvalitete i forme.

Podjela na starije i mlađe igrače u ovoj momčadi pomalo je upitna s obzirom na činjenicu da je nakon ekipe RD Urbanscape Loka, naša ekipa statistički najmlađa u najvišem rangu natjecanja. Shodno tome, ovaj rezultat koji je postignut na kraju sezone daje nam pravo da ju možemo okarakterizirati kao vrlo uspješnu.

Prema autorovom subjektivnom mišljenju za postizanje dobrog rezultata ključni su bili sljedeći poslovi:

- Povećanje volumena i intenziteta trenažnog procesa dovelo je do značajne razlike u pripremljenosti ekipe, u odnosu na protivnike. Tjedno se odrađivalo i do osam treninga u natjecateljskoj fazi, što je u konačnici dalo i te kakve rezultate. Svi igrači povećali su svoje rezultate (u odnosu na inicijalna testiranja) za 30% a poneki i za veći postotak.
- Psihološka priprema i stvaranje dobre atmosfere unutar ekipe jedan je od najvećih razloga dobrog rezultata. U puno literature spominje se tzv. jednadžba uspješnosti kao postulat koji doprinosi ostvarenju ciljeva i dobrog rezultata. Naravno, da bi se došlo do njega treba zadovoljiti sve ostale elemente u trenažnom proces. U ovom slučaju, mogu potvrditi da je dobra atmosfera unutar ekipe dovela do uspjeha.
- DISCIPLINA

6. LITERATURA

1. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Foretić, N., Rogulj, N., Srhoj, V., Burger, A., Rajković, K. (2011) Differences in Situation Efficiency Parameters between Top Men and Women Handball Teams. *EHF Scientific Conference 2011. Science and Analytical Expertise in Handball. Vienna.* 243- 247
3. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Ohnjec, K. (2006). *Situacijska efikasnost ženskih rukometnih ekipa na Svjetskom prvenstvu u Hrvatskoj 2003*. (Magistarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Rogulj, N. (2000). Differences in situation-related indicators of the handball game in relation to the achieved competitive results of the teams at 1999 World Championship in Egypt. *Kinesiology*, 32(2), 63-74. 17.
6. Smajlagić, I., Vuleta, V. (2007). Analiza nekih pokazatelja situacijske efikasnosti Hrvatske rukometne reprezentacije na Svjetskom prvenstvu u Portugalu 2003. U: *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. "Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije"*, Rovinj, 508-513. Zagreb. Hrvatski kineziološki savez.
7. Taborsky, F. (2008). Cumulative indicators of team playing performance in handball (Olympic Games Tournaments 2008). *EHF Periodical*.
8. Vuleta, D., Milanović, D., Sertić, H. (2003). Relations among variables of shooting for a goal and outcomes of the 2000 Men's European Handball Championship matches. *Kinesiology*, 35(2), 168-183. 28.
9. Vuleta, D., Milanović, D. i suradnici (2004). *Znanstvena istraživanja u rukometu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

10. Vuleta, D., Ćurak, V., Lovrić, V. (2011). Analiza pokazatelja situacijske efikasnosti Hrvatske rukometne reprezentacije na Svjetskom prvenstvu 2009. godine u Hrvatskoj. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske "Dijagnostika u područjima, edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije"*, Poreč, 2011. (str. 384-390.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

KRATAK ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA

Dominik Smojver rođen je 20.03.1992. godine u Karlovcu. Rukometom se počinje baviti u 5 razredu osnovne škole, nakon koje upisuje srednju ekonomsku školu. Po završetku srednje škole upisuje Ekonomski fakultet u Rijeci i postaje prvostupnik ekonomije 2013. godine. Nakon završenog fakulteta odlazi igrati u Mađarsku Oroshazu gdje se zadržava pola godine i na polusezoni seli u Banjalučki Borac do kraja sezone. Uslijedila je dvogodišnja avantura u slovenskoj Dobovi gdje se okušao i kao trener u uzrastu od 18 godina. Tada upisuje i Kineziološki fakultet u Splitu. Po isteku ugovora seli u Spačvu iz Vinkovaca i RK Bjelovar čiji je član bio prošle sezone.