

## "ANALIZA RADA JUNIORA RUKOMETNOG KLUBA

U - TRANSILVANIA U PERIODU OD 01.12.2008. DO 20.12.2008."

Juniorski tim HC "Universitatea - Transilvania" Kluž, Rumunija, sastoji se od 18 igrača i 2 trenera. Selekcija je obavljena od pionirskog uzrasta kada je bilo 40 polaznika rukometne škole. U kadetskoj konkurenciji brojao je 22 - 25 igrača da bi se prelaskom u juniorski uzrast sveo na današnji broj. Ekipe se takmiče u Juniorskoj Ligi Rumunije, baziranom na turnirskom sistemu, i u Drugoj Ligi Rumunije, kombinovano sa igračima koji nemaju dovoljno prostora za igru u prvoj ekipi, i to po liga sistemu takmičenja.

Analizirani period koji je obuhvaćen ovim radom odnosi se na dve poslednje takmičarske nedelje, u seniorskoj konkurenciji, i jednu nedelju nakon prestanka svih takmičenja, što je ujedno predstavljalo kraj aktivnog treniranja za tekuću godinu.

Treninzi su se održavali tri puta nedeljno, ponedeljkom, sredom i petkom u večernjim časovima. Imajući u vidu da su se prve dve nedelje analiziranog perioda bitno razlikovale od treće nedelje, tako će biti i predstavljene.

Trening ponedeljkom, 01.12. sastojao se iz sledećeg:

1. fudbal 30 min - igrači podeljeni u tri ekipe, ekipa koja pauzira radi vežbe snage, sklekovi, trbušnjaci, leđa, skokovi u serijama po 20
2. vežbe za zagrevanje ramenog pojasa, i u paru sa loptom  
10 - 12 min
3. igrači raspoređeni u trojkama sa jednom loptom, kris-kros sa varijacijama (ulazak na pivota, ukrštanje, odvlačenje...)  
20 min
4. slobodan šut sa svojih pozicija uz saradnju sa saigračem  
20 min
5. istezanje 5 min

Trening sredom, 03.12. sastojao se iz sledećeg:

1. individualno zagrevanje 10 min
2. antičke igre ( gol glavom, gol slabijom rukom) 20 min
3. igrači u koloni, zagrevanje golmana 10 min
4. uvežbavanje odbrambenih kretanja u paru, na znak trenera prelazak u napad, slobodan šut 15 min
5. igra 3 : 3 ; 4 : 3 ; 4 : 4 ; 5 : 4 , preko celog terena, 25 min
6. igrači raspoređeni u tri ekipe, igra na dva gola (sve tri ekipe na terenu) 15 min
7. istezanje 5 min

Trening petkom, 05.12. sastojao se iz sledećeg:

1. individualno zagrevanje 10 min
2. antička igra ( ragbi, lopta iza linije ) 10 min
3. šutevi sa svih pozicija svi igrači 15 min
4. šutevi sa svojih pozicija, takmičenje s golmanom 10 min
5. uigravanje akcija u napadu bez odbrane 15 min
6. igrači raspoređeni u dve ekipe, igra na jedan gol 15 min
7. izvođenje sedmeraca na ispadanje 10 min

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)