

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport



## Urnik usposabljanja za pridobitev naziva Strokovni delavec 2\_ Športno treniranje\_ ROKOMET

Ljubljana, Fakulteta za šport (15.5.2026 – 9.10.2026)



Dan	Ura	Predmet
15.05.2026	15.00-15.45	Uvod v tečaj za trenerja rokometna 2
	15.50-19.55	Osnove športnega treniranja
16.05.2026	09.00-13.55	Model profesionalnega ali pol-profesionalnega kluba
17.05.2026	09.00-13.55	Modelne značilnosti vrhunske rokometne ekipe, model igre vrhunske rokometne ekipe (analiza igre najboljših rokometnih ekip)
25.05.2026	15.00-19.55	Modelne značilnosti vrhunske rokometne ekipe, model igre vrhunske rokometne ekipe (analiza igre najboljših rokometnih ekip)
26.05.2026	15.00-19.55	Osnove športnega treniranja
27.05.2026	15.00-15.45	Osnove športnega treniranja
28.05.2026	15.00-19.55	Model dela z reprezentančnimi selekcijami
29.05.2026	15.00-19.05	Pravila rokometne igre
1.06.2026	15.00-19.05	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometnašev
2.06.2026	15.00-19.05	Pravila rokometne igre
3.06.2026	15.00-15.45	Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu
	15.50-19.55	Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v tekmovalni sezoni pri rokometnaših
4.06.2026	15.00-19.55	Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v tekmovalni sezoni pri rokometnaših
5.06.2026	15.00-19.55	Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem
12.06.2026	15.00-19.05	Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem
13.06.2026	09.00-13.55	Ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno igranje rokometna

14.06.2026	09.00-13.55	Menedžerski posli v rokometu
18.06.2026	15.00-19.55	Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre
19.06.2026	15.00-19.55	Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu
20.06.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam
21.06.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam
25.06.2026	15.00-18.15	Strokovni jezik v rokometu
26.06.2026	15.00-19.55	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometašev
27.06.2026	15.00-19.05	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometašev
28.06.2026	09.00-13.55	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometašev
2.07.2026	09.00-13.55	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometašev
3.07.2026	15.00-19.05	Pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometašev
4.07.2026	15.00-19.05	Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanje njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju
5.07.2026	09.00-12.15	Posebnosti pri treniranju rokometa glede na spol
19.08.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam
20.08.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam
21.08.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam
22.08.2026	09.00-14.45	Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam
23.08.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu
26.08.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu
27.08.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu
28.08.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu
29.08.2026	09.00-13.55	Struktura tekmovalnih sistemov v Sloveniji ter v mednarodnem prostoru
3.09.2026	15.00-19.55	Tehnika in taktika rokometnega vratarja
4.09.2026	15.00-19.55	Tehnika in taktika rokometnega vratarja
5.09.2026	09.00-13.05	Modelne značilnosti vrhunske rokometne ekipe, model igre vrhunske rokometne ekipe (analiza igre najboljših rokometnih ekip)
6.09.2026	09.00-14.45	Timsko delo pri treniranju rokometa (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa,...)
10.09.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika igre v napadu proti različnim conskim obrambam
11.09.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika igranja z igralcem več v posamezni fazi igre
12.09.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika igranja z igralcem manj v posamezni fazi igre
13.09.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika protinapada v rokometu

18.09.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika protinapada v rokometu
19.09.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku
20.09.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika hitrega izvajanja začetnega meta po prejetem zadetku
25.09.2026	15.00-19.55	Teorija in metodika vračanja iz napada na igralna mesta v izbrani conski obrambni postavitvi
26.09.2026	09.00-13.55	Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu
27.09.2026	09.00-13.55	Sestava rokometnega moštva ter osnove modela igre na posameznem igralnem mestu
2.10.2026	15.00-19.55	Zahtevnejši tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu na vrhunskem
3.10.2026	09.00-13.55	Teorija in metodika igre v različnih conskih obrambah pri rokometu
4.10.2026	09.00-13.55	Možnosti uporabe računalnika in video tehnologije pri strokovnem delu trenerja
9.10.2026	15.00-18.15	Možnosti uporabe računalnika in video tehnologije pri strokovnem delu trenerja
	18.20-20.45	Organizacija in upravljanje
10.10.2026	09.00-11.00	Izpit