



**Модул III**

**29-31 Јануари 2016 год. - Дојран, хотел Истатов**

**Распоред на предавања**

<b>29 Јануари 2016 - петок</b>		
10.30 – 11.00	Пристигање и пријавување	
11.00 – 12.00	Презентација РИНК Конвенција и демонстрација на досегашни и идни активности	Проф. д-р Гино Стрезовски Даниела Дамјановска
12.00 – 13.30	Т: Техника и методика на ракомет	М-р Михајло Силјанов
13.30 – 15.00	Т: Техника и методика на ракометна игра	Проф. д-р Гино Стрезовски
15.00	Ручек	
17.00 - 18.00	Т: Планирање и програмирање на ракометен тренинг	Доц. д-р Влатко Неделковски
18.00 – 20.00	Полуфинале на ЕП 2016 – прв натпревар	
20.00 – 21.30	Т: Техника и методика на ракометна игра	Проф. д-р Гино Стрезовски
21.30 – 22.15	Евалуација на денот	Проф. д-р Гино Стрезовски
22.30	Вечера	
<b>30 Јануари 2016 - сабота</b>		
09:00	Доручек	
10.00 – 11.30	Т: Основи на поставување плитки и длабоки зонски формации	Доц.д-р Влатко Неделковски
11.30 – 13.00	Т: Мерење и тестирање во ракометот	Проф. д-р Гино Стрезовски
13.00 – 15.00	П: Демонстрација и презентација на тестови П: Практичен приказ на вежби од основна ракометна техника	Проф. д-р Гино Стрезовски Доц. д-р Влатко Неделковски М-р Михајло Силјанов
15:00	Ручек	
17.00 – 18.30	Т: Методи и законитости на спортски тренинг	М-р Михајло Силјанов
18.30 – 20.00	Т: Подготовки на играчи по позиции	Проф. д-р Гино Стрезовски
20:00 – 21.00	Евалуација	Проф. д-р Гино Стрезовски
21.00	Вечера	
<b>31 Јануари 2016 – недела</b>		
09.00	Доручек	
10.00 – 11.30	Т: Комплекс на вежби за подготовки на ракометари од крилна и бековска позиција Т: Физичка подготовка	Проф. д-р Гино Стрезовски
11.30 – 12.30	Т: Тактика во напад	Проф. д-р Гино Стрезовски Доц. д-р Влатко Неделковски
<b>13.00</b>	<b>Доделување на Дипломи за завршен Модул 3</b>	

- Котизација за учество на предавањата изнесува: 6.000,00 ден.
- Уплата до 28.01.2016 год.  
жиро с-ка: 300000001446306 Комерцијална банка АД Скопје,  
соцел на дознака за учество на МОДУЛ III и назив на примачот ЗРТМ.

**Учесниците задолжително да понесат спортска опрема**

Контакт: Даниела Дамјановска 078/276-006

Здружение на ракометни тренери на Македонија  
Претседател,  
Проф. д-р Гино Стрезовски

mail: [zrtmakedonija@gmail.com](mailto:zrtmakedonija@gmail.com)