



Ракометна федерација на Македонија
Здружение на ракометни тренери на Македонија



Модул III - прв дел
25 - 27 Септември 2020 год.
Дојран – хотел Истатов
Распоред на предавања

25 Септември 2020 - петок

10,30	Пријавување и спроведување на протокол за заштита од COVID 19	Одговорно лице: Даниела Дамјановска
11.00-12.30	Основи на плиометрија	М-р Михајло Силјанов
12.30 – 13.00	Пауза	
13.00 – 14.30	Продолжен напад	Проф. д-р Гино Стрезовски - ФФОСЗ
14.30 – 17.30	Ручек / Пауза	
17.30 – 19.00	Тактика во премин	Проф. д-р Гино Стрезовски - ФФОСЗ
19.00 – 20.30	Разработка на теми по предлог на кандидатите	Проф. д-р Гино Стрезовски – ФФОСЗ Даниела Дамјановска
20.45 - 21.30	Евалуација на денот	Проф. д-р Гино Стрезовски - ФФОСЗ Даниела Дамјановска - РФМ
21.30	Вечера	

26 Септември 2020 - сабота

9.30	Доручек	
10.00 – 11.00	Анатомија: Скелетен систем	Доц. Д-р Елизабета Чадиковска Медицински Факултет
11.00-12.00	Систем на зглобови	
12.00-12.30	Пауза	
12.30 – 14.00	Анатомија – Систем на мускули	Доц. Д-р Елизабета Чадиковска Медицински Факултет
14.00 – 17.00	Ручек / Пауза	
17.00 – 18.30	Биомеханика	Проф. др Александар Туфекчиевски -ФФОСЗ
19.00 – 20.30	Физичка подготовка во ракомет	Проф. д-р Гино Стрезовски - ФФОСЗ
20.45 – 21.30	Евалуација на денот	Проф. д-р Гино Стрезовски - ФФОСЗ Даниела Дамјановска - РФМ
21.30	Вечера	

27 Септември 2020 - недела

09.30 – 11.00	Планирање и програмирање на тренинг	Доц.д-р Влатко Неделковски - ФФОСЗ
11.10 – 12.40	Ефекти од игра со 7 играчи во напад (без голман)	Проф. д-р Гино Стрезовски - ФФОСЗ

Предложени теми:

1. Драган Пешовски: КАКО ДО ПОГОЛЕМА ЕКСПЛОЗИВНОСТ И КООРДИНАЦИЈА КАЈ ИГРАЧИТЕ
2. Лилјана Трпчевска: РАБОТА СО ДЕЦА ДО 14. ГОДИШНА ВОЗРАСТ
3. Зоран Перовски: ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА НА ПИОНЕРИ ВО ПОДГОТВИЕЛЕН ПЕРИОД И НАТПРЕВАРУВАЧКА СЕЗОНА

mail: zrtmakedonija@gmail.com