



Metalčeva 5, 10000 Zagreb  
Hrvatska [ Croatia ]  
tel.: +385 1 457 61 11  
fax: +385 1 457 30 36  
www.hrs.hr

MB: 3297136  
OIB: 18493858124  
Hrvatska poštanska banka  
IBAN: HR5423900011101022716

## 1. SEMINAR ZA TRENERE VRATARA HRS-a Kaštelir, 21. svibnja 2026.

|             | <b>Sportska dvorana Kaštelir</b>   |
|-------------|--|
| SATNICA     | DATUM / TEME / PREDAVAČI   |
|             | <b>21.5.2026., četvrtak</b>  |
| 16:00-17:15 | Metodika rada s mladim vratarima<br>Valter Matošević                             |
| 17:30-18:15 | Osnovni principi postavljanja vratara<br>Ivan Stevanović                         |
| 18:30-19:45 | Postavljanje vratara u odnosu na specifična kretanja napadača<br>Ivan Stevanović |

## 49. SREDIŠNJI SEMINAR ZA TRENERE HRS-a I ZA PRODUŽENJE EHF PRO LICENCE

*Poreč, od 22. do 24. svibnja 2026.*

|             | <b>Sportska dvorana Žatika, Poreč</b>   |
|-------------|---|
| SATNICA     | DATUM / TEME / PREDAVAČI  |
|             | <b>22. 5. 2026., petak</b>  |
| 8:45        | SVEČANO OTVARANJE SEMINARA  |
| 9:00-10:30  | Metodika rada s kružnim napadačima<br>Andrija Nikolić   |
| 10:45-12:00 | Specifičnosti kretanja u 5 :1 obrani te tranzicija u napadačke aktivnosti<br>Dagur Sigurdsson i Denis Špoljarić |
| 12:15-13:45 | Osnovna kondicijska priprema rukometaša u dobi od 16-18 godina<br>Šime Tomašević                                |
|             | <b>23. 5. 2026., subota</b>   |
| 9:00-10:00  | Komunikacija kao temelj psihološke otpornosti rukometne ekipe<br>Renata Barić                                   |
| 10:15-11:45 | Osnovna i specifična tehničko-taktička znanja osobne igre braniča<br>Nenad Zvonarek                             |
| 12:00-13:30 | Prevenција ozljeda ramena i koljena u rukometu<br>Jesper Bencke   |



Metalčeva 5, 10000 Zagreb  
Hrvatska [ Croatia ]  
tel.: +385 1 457 61 11  
fax: +385 1 457 30 36  
www.hrs.hr

MB: 3297136  
OIB: 18493858124  
Hrvatska poštanska banka  
IBAN: HR5423900011101022716

|             |  |
|-------------|--|
|             |  |
|             | <b>24. 5. 2026., nedjelja</b>  |
| 9:00-10:15  | Metodika poučavanja igrača za igru u dubokim proaktivnim obranama<br>Ivan Jerković i Ante Burger         |
| 10:30-12:00 | Tehničko-taktička obilježja zaleta kao važnog elementa za razvoj napadačkih aktivnosti<br>Nenad Zvonarek |
| 12:15-13:45 | Kontinuirano kretanje napadača kroz elemente grupne taktike<br>Frano Veraja i Branimir Kutnjak           |
| 13:50       | ZATVARANJE SEMINARA  |

Voditeljica seminara  
dr.sc. Lidija Bojić-Čačić