



## Hrvatski ženski rukometni klub „Grude“ Grude

### „ 1.Festival ženskog rukometa - Grude 2018 „ od 27.08.- 31.08.2018.

#### **Program Festivala:**

- 1.Seniorski rukometni turnir
- 2.Kamp za djevojčice 2004/2005 i 2006. i mlađe
- 3.Trenerski seminar

#### Četvrtak :30.08.2018.

- 14.00 - Ručak za sve trenere u restoranu „Kod Barića.“
- 15.00 - 16.00 pokazni trening 2004/2005 Trener: Dragan Adžić – **Tema: Metodika obuke individualnih i grupnih elemenata odbrane** -gradska dvorana
- 16.00 - 17.00 pokazni trening 2006/2007 Trener: Zlatko Saračević – **Tema: Uloga sedmog igrača u modernom rukometu** -gradska dvorana
- 18.00 sati utakmica – HŽRK Grude – ŽRK Bjelovar -gradska dvorana
- 19.30 sati utakmica– ŽRK Budućnost – RK Podravka – gradska dvorana
- 21.00 Zajednička večera svih sudionika Festivala na Agroturizmu Marića gaj

#### Petak – 31.08.2018.g.

- 8.00 Doručak
- 9.00 - 10.00 pokazni trening svi vratari-trener Sanimir Radek - **Tema: novi način postavljanja i kretanja vratarki, obrane udaraca sa krila i sa sedam metara.** -gradska dvorana
- 10.15 – 11.30 pokazni trening 2004/2005 Trener : Petar Metličić -**Tema: Tehničko taktička obuka igrača na obranu 5-1** - ujedno trenerski demonstracijski -gradska dvorana
- 12.00 predavanje na trenerskom seminaru – Sanimir Radek **Tema: Rukometni vratari budućnosti** na Agroturizmu Marića Gaj
- 13.00 sati okrugli stol na trenerskom seminaru dr,sci Zlata Zubac na Agroturizmu Marića Gaj
- 14.00 sati Ručak na Agroturizmu Marića gaj