

# **Odbojka za početnike (vodeće igrice i mini odbojka)**

**Igor Šimunčić i  
Goran Nešić**

# **Pre početka treninga, trener treba pažljivo proveriti sledeće:**

- Proučiti socijalnu sredinu življenja i odrastanja svakog igrača
- Proveriti zdravlje svakog igrača sa medicinskim pregledom
- Proceniti fizičke performanse svakog igrača
- Proučiti mentalne stavove i karakteristike igrača u održavanju dobrih odnosa sa ljudima
  
- Poznaje tehničke nivoe koji se tiču osnovnih individualnih I kolektivnih modela igre

# **Na osnovu predhodnih podataka trener bi trebalo da pripremi sledeće stavke za igrače:**

- Programi treniranja za početnike
- Objekti i oprema za praksu i obuku (dvorana, mreže i stubovi, lopte...)
- Organizovati nastavne materijale kao što su knjige, filmovi, video zapisi itd.
- Organizovati nastavne grupe na osnovu nivoa vještina svakog igrača
- Odrediti trenere za svaku grupu radi efikasnijeg treniranja

# Tri koraka u sportskom treningu:

- 1) Kako igrati (Motivacija)
- 2) Kako učiti i trenirati (Opterećenje)
- 3) Kako pobediti (Koncentracija)

# **Kako početi?**

## **Nivoi u treniranju.**

### **1. nivo**

- Upoznavanje sa loptom, uvođenje u trening za rukovanje loptom i osnovni pokreti
- Fizička priprema i kondicioniranje

### **2. nivo**

- Uvod u početne situacije
- Gornje i donje odigravanje loptom (prsti i čekić)  
i osnovni položaji
- “Donji” servis
- “Vodjenje” igre, početne situacije u igri

### 3. nivo

- Uvod u igre sa postavom (sistemi i formacije)
- Udarci po lopti (smeč, gornji servisi, ...)

### 4. nivo

- Uvod u realnu igru - Faza 1 i Faza 2

# Mini odbojka

- Potrebno je odgovoriti na nekoliko pitanja:
- Šta je mini odbojka?
- Kako se igra?
- Ko je igra?
- Zašto se igra?

# Šta je mini odbojka?

- Mini odbojka je disciplina priznata i podržana od strane FIVB. Igra se na terenu izmenjenih, odnosno prilagodjenih dimenzija.
- Zamišljeno je da se pruži šansa deci da osete čari igre, **odnosno pobeđe i poraza.**



# Kako se igra?

- Pravila su modifikovana verzija međunarodnih pravila igre. Igra se na manjem terenu bez određenih pozicija igrača. Teren je dimenzija 6 metara širine, 12 metara dužine i podeljen je mrežom visine 2m.
- Ekipe se sastoje od 8 igrača, a na terenu se uvek nalazi 4 igrača.
- Servis je isključivo „školski“ (donji servis).
- Ekipe pobeđuje u setu kada osvoji 21 poen (minimum 2 poena razlike, npr 21-19 ).
- Utakmica se igra u 2 dobijena seta. Eventualni 3. set se igra do 15 poena.

# Ko je igra?

- Liga je namenjena deci uzrasta 1 1. godina i mlađe.
- Igraju je devojčice, ali i dečaci.
- Ponekad su ekipe mešovite.

**Zašto se igra?**