

## Seminar za trenere/voditelje odbojke na pijesku 2023.

Datum: 22-23.04.2023

Lokacija: Tereni odbojke na pijesku Vrapče, Zagreb

Organizator: Hrvatski odbojkaški savez

Voditelj seminara: Josip Pribanić,  
FIVB licencirani trener odbojke na  
pijesku

Hrvatski odbojkaški savez  
Trg Dražena Petrovića 1  
10000 Zagreb  
HR - Croatia

T: +385 1 5634 835  
+385 1 5634 836  
F: +385 1 4577 307  
info@hos-cvf.hr

Hrvatski odbojkaški savez  
Croatian Volleyball Federation  
OIB: 69194856873  
IBAN: HR4524020061100579939  
SWIFT: ESBCHR22

**Raspored** (*raspored je podložan promjenama organizatora*)

### Subota

09:00h – Dobrodošlica, upoznavanje i osnovni detalji o seminaru

09:30h – Trenerski stilovi, osnove smišljanja vježbi, sustav igre, prijem i dizanje

10:45h – *Kratka pauza*

11:00h - Uloga trenera na klupi, trenerske filozofije, kontrola lopte i obrana

12:45h – *Pauza za ručak*

13:45h – „Što sve trener radi na turniru“, zvanja i signali, suđenje i pravila igre

15:00h – Analiziranje treninga, blok i izvlačenje iz bloka

16:15h – *Kratka pauza*

16:30h – Praktični dio – pokazni trening sa igračima

18:30h – Završetak dana i analiza, Q&A

19:00h – *Kraj prvog dana*

### Nedjelja

09:00h – „Otkud krenuti kao trener nove ekipe“, kratkoročni i dugoročni planovi

09:45h – Praktični dio – vođen od strane polaznika (objašnjeno u uvodu) + Analiza

11:30h – *Kratka pauza*

11:45h – Tranzicija iz dvorane na pijesak, servis i napad

13:00h – *Pauza za ručak*

14:00h – Knjižica s vježbama, kondicijski treninzi

14:45h – Igra po vjetru i analiza protivnika

16:00h – *Kratka pauza*

16:15h – Praktični dio – vođen od strane polaznika (objašnjeno u uvodu) + Analiza

18:00h – Završetak tečaja, evaluacija polaznika i završne riječi

19:00h – *Kraj tečaja*

