



**MINI**



Kreativni centar



# FUDBAL

Postanite profesionalac u mini-fudbalu!



# Početni udarac!

Sve je spremno i uzbuđeni navijači kliču vam dok izlazite na teren na kojem će upravo početi najveći fudbalski meč na svetu. Sevaju blicevi foto-reportera i sa svih strana čuje se skandiranje vašeg imena dok igrate utakmicu svog života...

Pa dobro, ne može baš svako da igra fudbal u nekom slavnom klubu ili reprezentaciji, ali uz ovu knjigu i opremu koju dobijate uz nju možete naučiti da šutirate kao Bekam, da igrate kao Pele ili da driblate kao Mesi.

Sve to možete vežbati u svojoj sobi s najboljim drugovima i drugaricama.

U mini-fudbalu se posebno uživa kada napolju pada kiša.

Ovo je igra koja se nezadrživo širi po celom svetu. Sledite uputstva iz knjige i vrlo brzo ćete i vi igrati mini-fudbal prstima kao pravi profesionalac!

Najveći broj trikova izvodi se u kopačkama koje dobijate uz knjigu, ali vam za neke trikove ni one neće biti potrebne. Prosto zamislite da igrate fudbal na pesku u Rijuu!

## Pribor u kutiji:

Fudbalski teren



Lopta × 2



Kopačke × 4



Čunjevi × 4

Delovi pribora mogu da izgledaju drugačije nego na slici.

# Fudbal



Kreativni centar

# Priprema za veliku utakmicu!

Dobra priprema je ključ uspeha mnogih velikih fudbalera. Ni u mini-fudbalu nije ništa drugačije. Da biste iz svojih prstiju izvukli maksimum, a i da ne biste zaradili neku povredu, morate ih najpre dobro zagrejati. Evo nekoliko vežbi za zagrevanje kako biste svoje prste pripremili za izazov utakmice koja je pred vama.



## Stezanje i opuštanje prstiju

1. Čvrsto skupite prste desne ruke u pesnicu. Držite ih tako skupljene deset sekundi.



2. Sada potpuno ispružite prste i držite ih tako deset sekundi istežući ih koliko možete.



3. Ponovite ove vežbe zagrevanja deset puta, a potom pređite na prste leve ruke.



# Istezanje prstiju



1. Postavite raširene prste na ravnu površinu.



2. Lagano gurajte ručnim zglobovima nadole tako da vam se prsti savijaju sve dok ne osetite da vam se jastučići na dlanovima u korenu prstiju istežu. Zadržite ih u toj poziciji dok ne izbrojite do pet.



3. Sada opustite ruke tako da vam i prsti i dlanovi budu u ravni s podlogom.

4. Ponovite ovu vežbu deset puta.

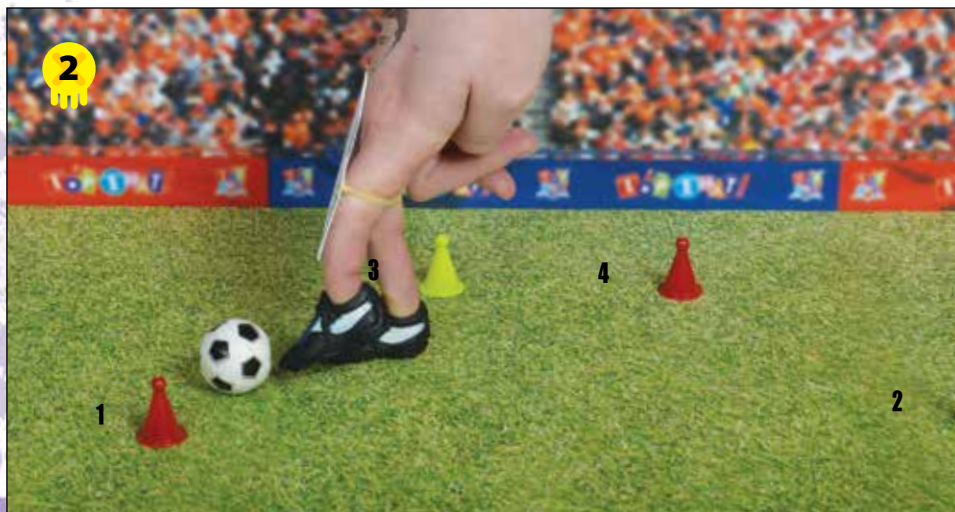
x10

# Osnovna vežba za dribling

1. Postavite čunjeve koje ste dobili uz knjigu na ravnu površinu kao što je prikazano na slici (desno).



2. *Obujte* kopačke na prste i vodite loptu oko prvog čunja.



**PROFI  
SAVET!**

Kontrolišite loptu da vam ne ode predaleko od kopački dok vežbate. Kontrola je najvažnija!





3. Provedite loptu oko zadnje strane čunja broj 2. Onda krenite prema praznom prostoru između čunjeva 3 i 4 i stanite kad dođete do njih.



4. Ponavljajte ovu osnovnu vežbu za dribling sve dok ne postignete savršenu preciznost u prstima pri vođenju lopte!



## Završnica driblinga

Postavite improvizovani gol (dve limenke i lenjir biće savršeni za to) tamo gde ste završili prethodnu vežbu. Kad zaustavite loptu nakon trećeg dela vežbe, šutnite je prstom kao kad biste joj udarili čvrgu. Nakon šuta neka prst prati pokretom pravac kretanja lopte.





**MINI**

# FUDBAL

Bilo da ste početnik u mini-fudbalu,  
bilo da želite da usavršite svoju fudbalsku  
veštinu, ovaj jasno napisani i postupni  
vodič naučiće vas kako da driblate,  
šutirate, igrate utakmice  
i uživajte u fudbalu i u svojoj sobi!

Poklon uz knjigu: dve mini fudbalske lopte • četiri mini-čunja za vežbanje  
• dva para mini-kopački • papirni fudbalski teren



**UPOZORENJE!**  
Sadrži sitne delove i male lopte  
koje bi dete moglo da proguta.  
Nije preporučljivo za decu  
mlađu od tri godine.

**Namenjeno deci od sedam godina i starijoj.**



**Kreativni centar**

Naslov originala: Football – Mini Skills  
Copyright © 2013 Top That Publishing plc  
Za izdanje na srpskom jeziku © Kreativni centar 2013  
Štampano u Kini  
Tiraž 2.000

CIP – Каталогизacija у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд  
ISBN 978-86-529-0087-9  
COBISS.SR-ID 156458508



9 788652 900879

[www.kreativnicentar.rs](http://www.kreativnicentar.rs)