

**Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  
Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  
Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom  
kretanju (K)**

Pripremi: loptu

**RAZGIBAVANJE**

Vježbaj uz video.

[https://www.youtube.com/watch?v=pb8Wt1kcCE0&list=PLhE5H-JM9CvERzkJ\\_7NTDHWQ2JZDHOy2p&index=37&ab\\_channel=%C5%A0kolanaTre%C4%87em](https://www.youtube.com/watch?v=pb8Wt1kcCE0&list=PLhE5H-JM9CvERzkJ_7NTDHWQ2JZDHOy2p&index=37&ab_channel=%C5%A0kolanaTre%C4%87em)

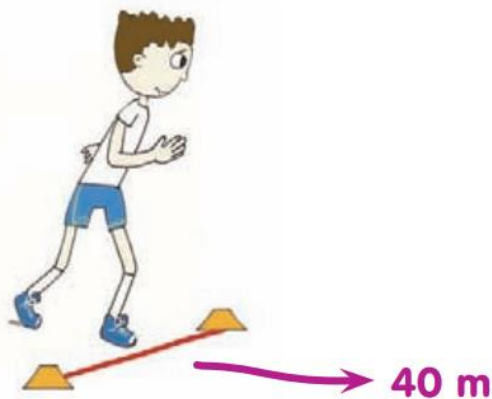
**START IZ KORAČNOG STAVA (BRZO TRČANJE DO 40 M IZ VISOKOG STARTA)**

Odredi startnu crtu i cilj.

Jednu nogu postavi do startne crte, a drugu straga.

Nagni se naprijed tijelom.

Kada izgubiš ravnotežu počni brzo trčati i uključi ruke.



**DODAVANJE I HVATANJE LOPTE UDVOJE**

Dodavaj se s bratom/sestrom. Cilj je postići što više dodavanja i hvatanja da lopta ne padne na tlo.

### **VOĐENJE LOPTE DESNOM I LIJEVOM RUKOM U MJESTU**

Vodi loptu desnom rukom u mjestu.

Zatim vodi lijevom rukom.

Vodi loptu naizmjenično: lijevom pa desnom rukom.