

# Основи спорта и физичко васпитање

## Вођење лопте

Вођење лопте је прва кретња са лоптом коју дете треба да научи. Дете лопту треба да води као што је на терену преносе кошаркаши (основа кошарке).

**Прво у место:** дете треба да стане у раскорачни став, савије се према лопти и једном отвореном шаком потискује лопту на доле. Кад лопта одскочи поново је потисне да скаче али да води рачуна да лопта не одскочи ван зоне где дете стоји у место.

**У ходању:** за разлику од вођења у место, у ходању се лопта води према напред, док је брзину кретања потребно прилагодити са брзином одскока лопте или јачином потискивања лопте. Дете хода и потискује лопту испред себе, лопта не треба да буде ни далеко од детета ни ниско ни високо већ, да лопта одскочи до висине руку.

**У трчању:** кад савладају у месту и ходању неће бити тешко деци и да воде лопту у трчању. Дете мора да има контролу над лоптом све време док води лопту и трчи. Место одбијања лопте од пода је двадесетак центиметара испред и поред тела. Активност вођења изводи се из зглоба лакта и прстима шаке. Прсти су благо раширени и треба да буду приљубљени уз лопту а поглед треба да буде право.

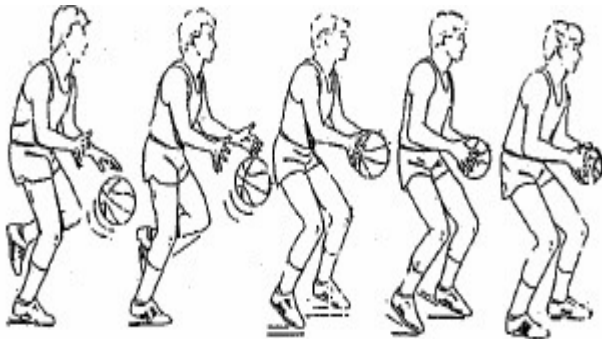
Деца су савладала вођење лопте ако: воде лопту и левом и десном руком, воде лопту а да не нарушавају брзину и смер кретања, воде лопту а да је при томе не гледају. Вежбе које користимо за савладавање ове индивидуалне активности у настави физичког васпитања позитивно утичу на моторичке способности деце а, нарочито на координацију. Уз употребу и осталих реквизита веома лако се примењују у школи (фискултурна сала или отворени терен) а, деца ове садржаје лако и брзо усвајају.



вођење лопте у место сл.1,2

[https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fpredmet.singidunum.ac.rs%2Fpluginfile.php%2F11496%2Fmod\\_folder%2Fcontent%2F0%2F7.%2520Dribling%2520%2528vo%25C4%2591enje%2520lopte%2529%2520SP.pdf%3Fforcedownload%3D1&psig=AOvVaw0gKe3J7NXFpLMWxt0Ak90k&ust=1587486787503000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOj83Kq39-gCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fpredmet.singidunum.ac.rs%2Fpluginfile.php%2F11496%2Fmod_folder%2Fcontent%2F0%2F7.%2520Dribling%2520%2528vo%25C4%2591enje%2520lopte%2529%2520SP.pdf%3Fforcedownload%3D1&psig=AOvVaw0gKe3J7NXFpLMWxt0Ak90k&ust=1587486787503000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOj83Kq39-gCFQAAAAAdAAAAABAD)

<https://www.youtube.com/watch?v=Woi3JpOlaN0>



вођење лопте у ходању и кретању сл.3

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dqwjx5AuKvT0&psig=AOvVaw3VTv9dzMSlkbCa9mHaRB4Z&ust=1587486718378000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKjlo4-39-gCFQAAAAAdAAAAABAD>



