

**УЧИ ОД ДОМА - ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ „ПРВО
ОДДЕЛЕНИЕ“ - ООУ ЃОРЧЕ ПЕТРОВ**

ФРЛАЊЕ , ФАЌАЊЕ , ВОДЕЊЕ И ДОДАВАЊЕ



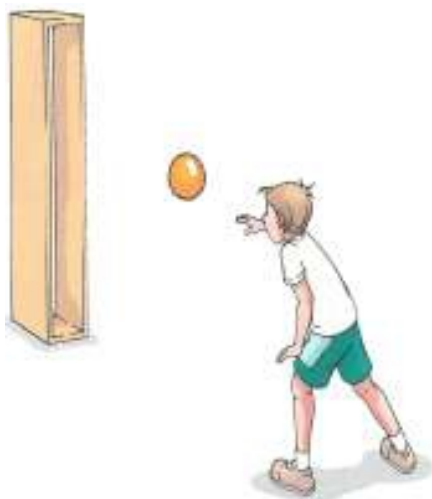
Фрлање

Да се погоди со топка во кош, во предмет, да се даде гол, потребно е да се знае да се фрла и фаќа топката.

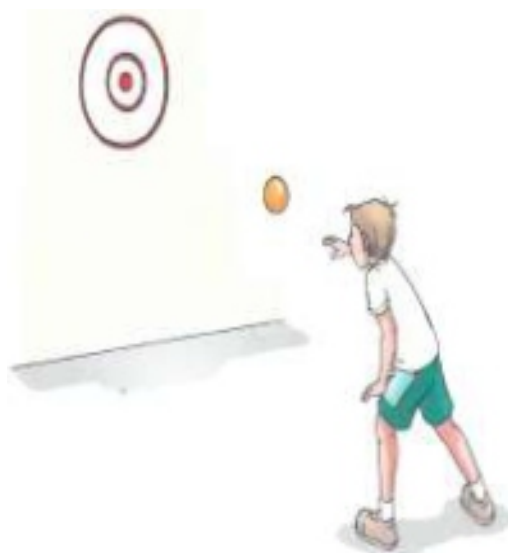
-Со фрлање топката се додава

-Со фрлање се гаѓа во цел

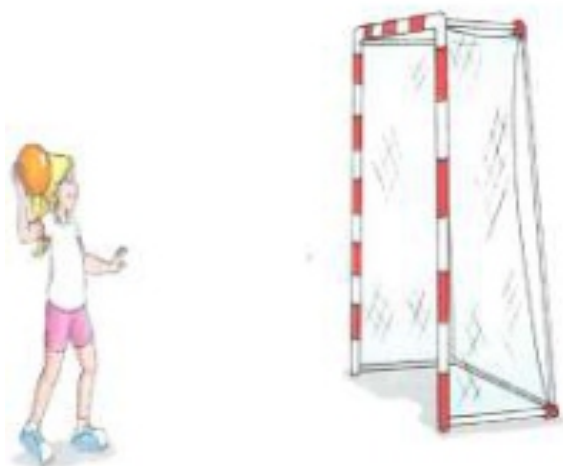
Со фрлање нешто сакаме да погодиме.



Гаѓање со топка



Гаѓање со мало топче



Гаѓање во гол



Гаѓање во во топка



Гаѓање во предмет



Гаѓање во обрач

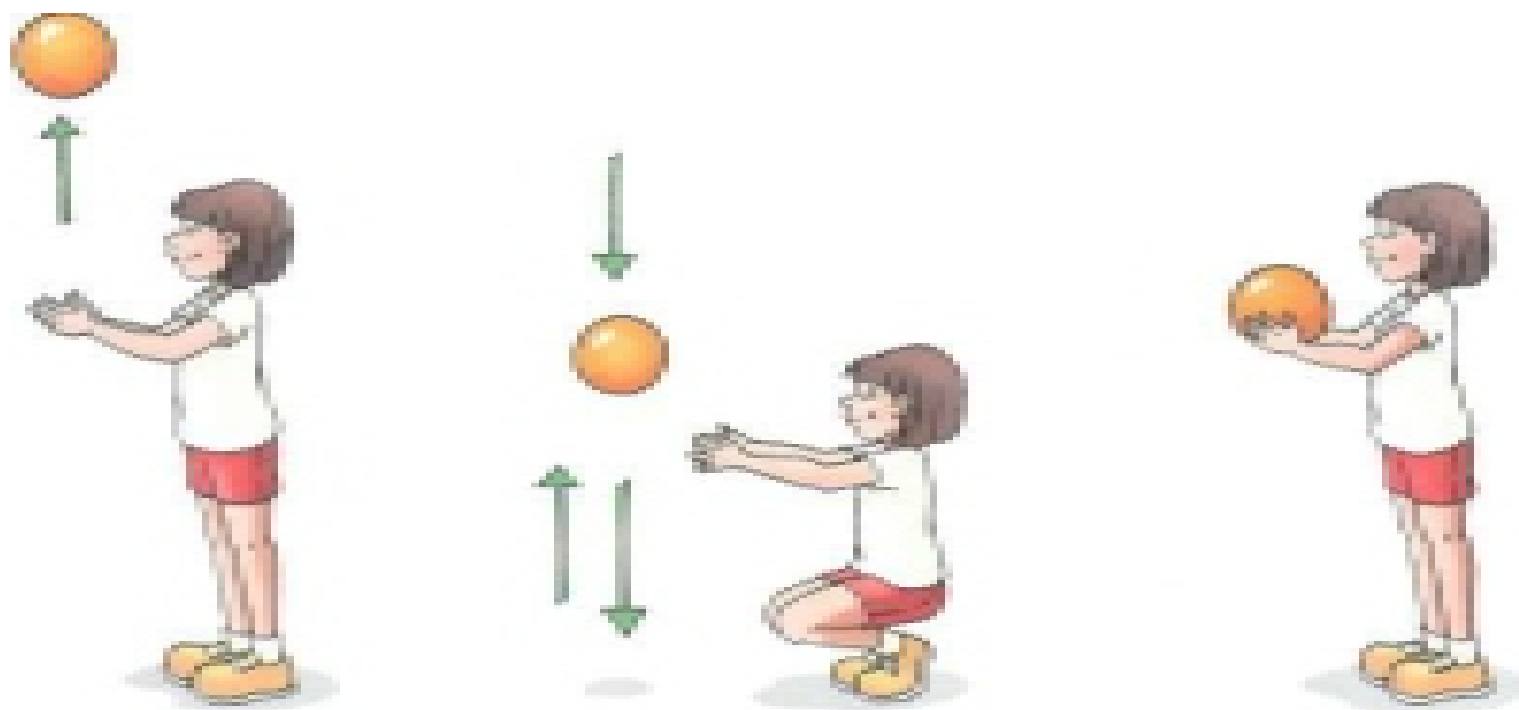
Фаќање

Топката може да се фрла над глава и да се фати. Со една и со две раце. Во место и во движење.

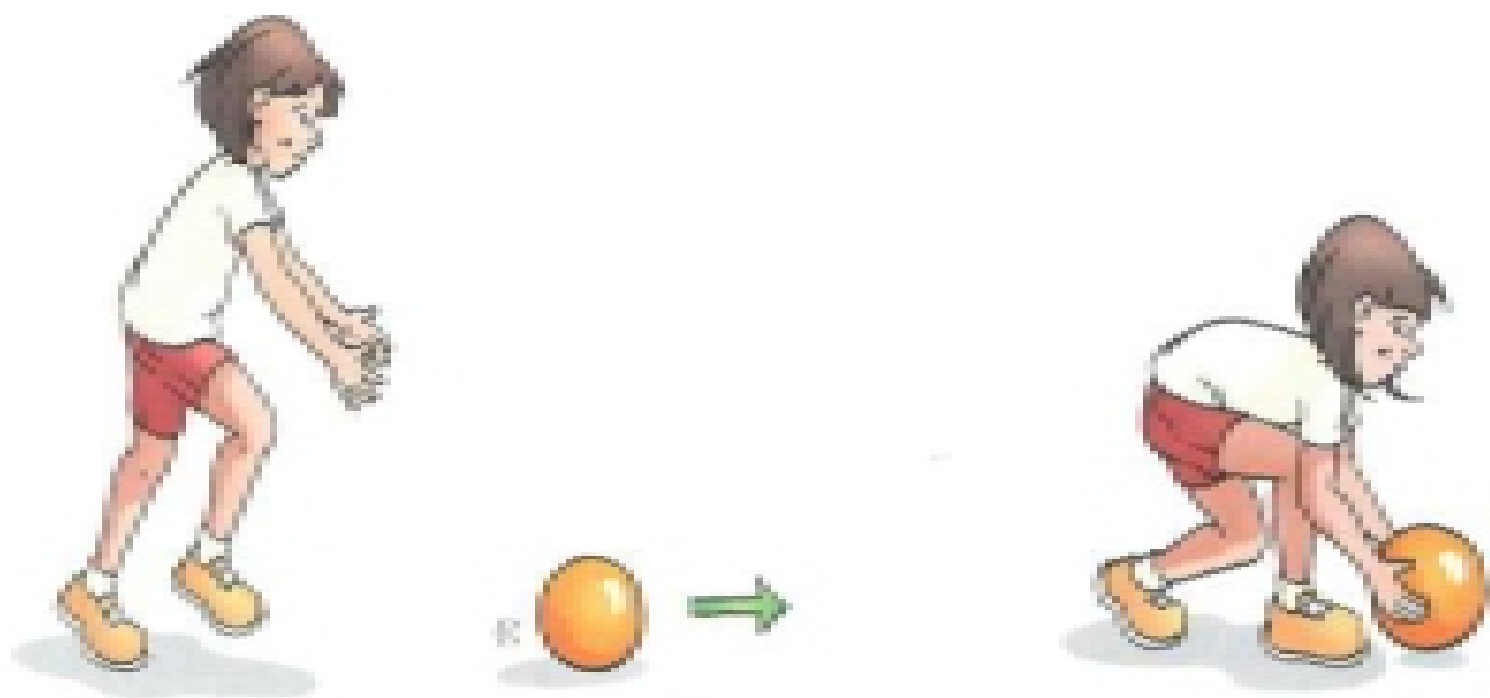


Фаќање топка со вртење

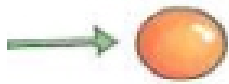
Некои вежби на почетокот се тешки. Со вежбање се учат.



Фаќање топка по чучнување



Фаќање топка која се тркала



Фаќање на топка со две раце во висина на глава

Фаќање на топка со две раце во висина на гради

ЗАДАЧА: Вежбај фаќање топка

Водење

Топката се води со одење и со трчање. Во кошарка и во ракомет се води со рака. Во фудбал се води со нога.



Водење со ракометна топка

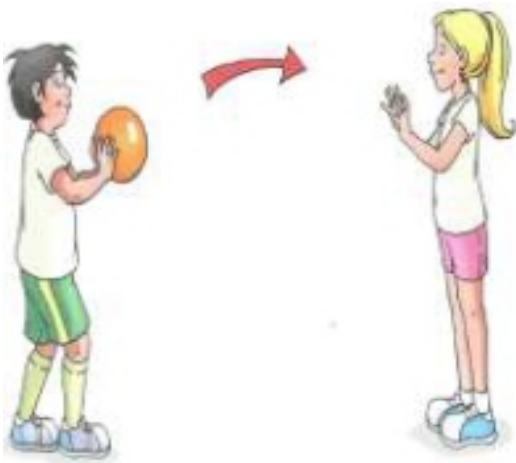


Водење со кошаркарска топка

ЗАДАЧА: Вежбај водење на топка

Додавање

Додавање на топка со една и со две раце. Се изведува со раширени нозе или со една нога напред. Трупот е прав а колената благо свиткани.



Додавање со две раце во висина на гради



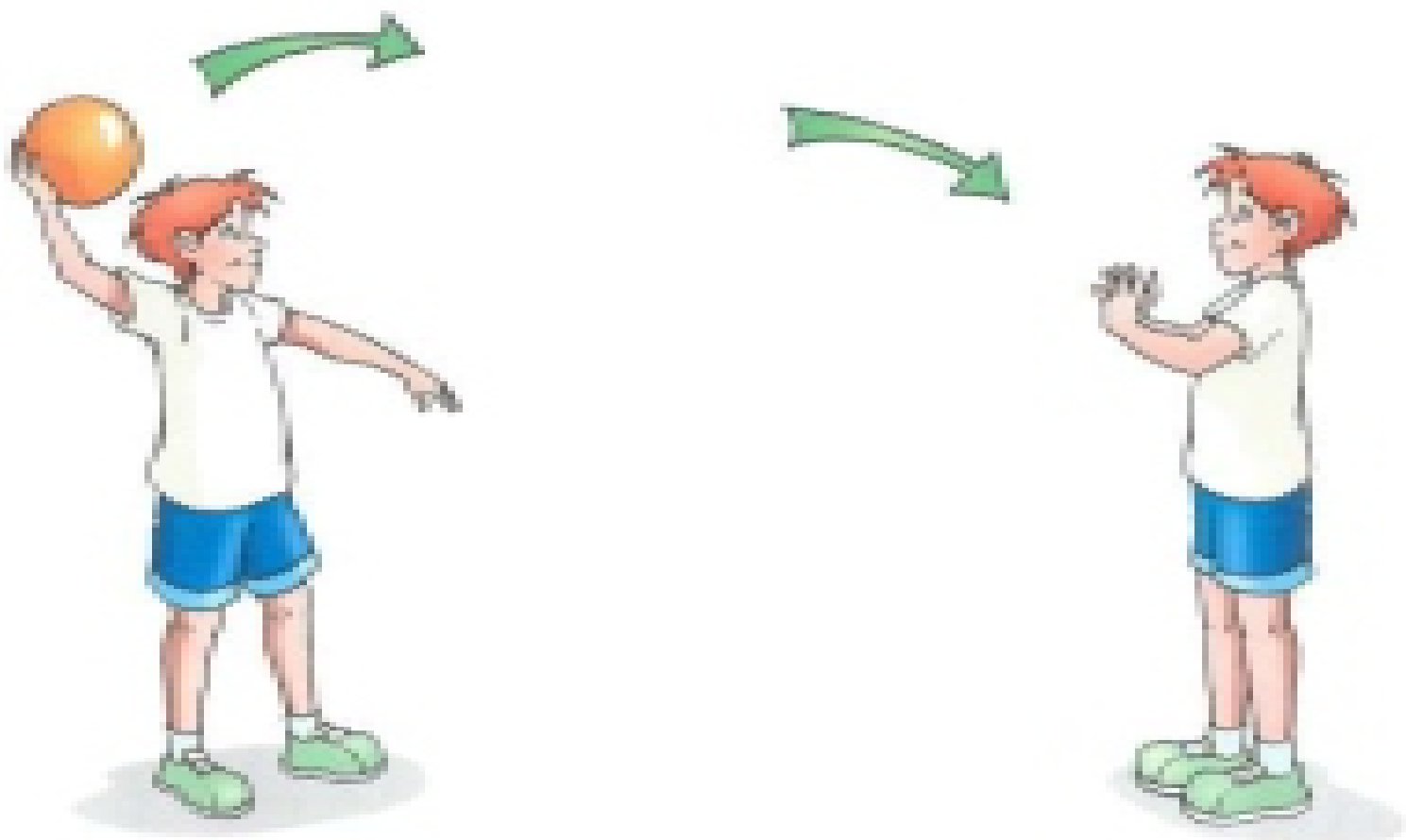
Додавање со две раце над глава



Додавање со една нога напред



Додавање со раширени нозе



ЗАДАЧА: Вежбај додавање на топка

Наставник: Дарко Крстаноски