**Vođenje lopte unutarnjim stranom stopala (N),**

**Vježbe uz sportaše na Trećem**

Trči na mjestu: zagrijavaj se 2 minute.

Vježbe (pazi da imaš dovoljno mjesta, ne bacaj jako loptu da nešto ne polomiš):

1. Baci loptu uvis, pljesni i uhvati je objema rukama (hvatanje lopte nakon pljeska)
2. Pokušaj puzati i gurati glavu loptom.
3. Lezi na leđa, lagano baci lotu uvis i primi je objema rukama.
4. Sjedni i savini noge u koljenu. Kotrljaj loptu ispod zgrčenih nogu s lijeve na desnu stranu i obratno.
5. Ustani, lopta neka ti bude s desne strane. Skači sunožno (obje noge) preko lopte ulijevo-udesno.

Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (kao nogometaši) sa zadatcima

Prijeđi s jedne strane dvorišta na drugu:

1. samo boljom nogom
2. samo slabijom nogom
3. izmjenično boljom i slabijom nogom
4. proizvoljno.

Vježbaj uz sportaše na Trećem.