

Финта со свртување наназад

Биомеханичка анализа на финтата со вртење околу одразната нога (ролинг)

Финтата започнува во моментот кога играчот прави исчекор со одразната нога напред, а раката со која се изведува ударот на гол е во максимално заручење (назад), прв чекор. Следи уверлив замав со раката со која се изведува ударот на гол, кој се изведува во висината на колковите на страната на исфрлувањето на топката, при што тежината се префрла на исчекорената (одразна) нога (прва лажна фаза). При крајот на лажниот удар на гол започнува извршната фаза. Прво со запирање на лажниот удар, потоа следи вртење на телото околу надолжната оска и одразната нога на предниот дел од стапалото за 360 степени. Вртењето завршува со исчекор на замашната нога нанапред (втор чекор). Веднаш потоа следи и третиот чекор во истиот правец со што одбранбениот играч останува зад напаѓачот.

Методска постапка:

1. Демонстрирање на финтата со вртење околу одразната нога (ролинг)
2. Исчекор во дијагонален став, пренесување на тежиштето на телото напред и тежината на исчекорената нога (одразната)
3. Иста како предходната вежба, но сега со ролинг околу исчекорената нога



- <https://www.youtube.com/watch?v=s-23ueY8j0o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DTfWOSOMhdc>
- https://www.youtube.com/watch?v=uyF9UK_U0cE