

## **Финта лажен удар**

### *Биомеханичка анализа на финтата лажен удар на гол*

Финтата лажен удар на гол најчесто ја употребуваат играчите од надворешната линија, кога во фазата на исфрлање на топката ќе увидат дека не можат да изведат удар на гол. Лажниот дел на финтата започнува со кос залет кон голот и со изведување на скок-удар. Следува јак замав со раката, како да станува збор за вистински удар на гол. При крајот на лажниот замав кога раката ја минала попречната рамнина (најмалку паралелно со подлогата), доаѓа до блокирање на исфрлањето на топката. Наместо исфрлање на топката, таа се удира во подлогата и напред додека играчот е во скок. Веднаш по фаќањето на топката и доскокот, на иста нога (одразна), со што е остварено минување покрај одбранбениот играч, се продолжува со еден до два чекори со што непречено се изведува удар на гол (извршна фаза)

### **Методска постапка:**

1. Демонстрирање на финтата лажен удар на гол
  2. Дијагонален исчекор со одразна нога, скок и задржување на топката во рака
  3. Исто како предходната вежба, но сега топката се удира од подлогата
  4. Целосно изведување на финтата лажен удар на гол
  5. Исто како предходната вежба, но со играч кој поставува блок
- <https://www.youtube.com/watch?v=6xxDwlUmXwo>