

Финта со исчекор

Биомеханичка анализа на финтата исчекор

Овој вид финта претставува наједноставниот и најчесто применуваниот елемент. Од паралелен став се врши исчекор во страната спротивна на раката со која се изведува ударот на гол. Тежината се префрлува на исчекорната (одразна) нога која е благо погрчена во зглобот на коленото и со благ отклон на трупот кон истата нога. Извршниот дел на финтата започнува со јако подавање напред на исчекорната нога и отклонување на трупот во спротивна страна со префрлување на тежиштето на телото на другата нога (замашната). Исчекорната нога со пречекор се поставува пред замашната нога и тоа во страна кон раката со која се изведува удар на гол (втор чекор). Со тоа се остварува минување во спротивната страна, од лажната намера, односно се изведува третиот чекор и ударот на гол.

Методска постапка:

1. Демонстрирање на финтата
2. Од паралелен став, топката е во висина на градите, се прави нагласен исчекор во страна со одразната нога
3. Иста како предходната вежба, но сега се прави и вториот чекор
4. Комплетно изведување на финтата со удар на гол
5. Изведување на финта исчекор со одбранбен пасивен играч
6. Иста како предходната вежба, но во овој случај топката ја примаме од соиграч
7. Употреба на финта исчекор во игра



- <https://www.youtube.com/watch?v=CzIGhx2AQLw>