

VJEŽBE S LOPTOM

Osimova Finta

- U potezu, upravo prije finte, odigraj loptom malo udesno vanjskim dijelom desnog stopala.
- U finti se pretvaraš da želiš produžiti loptu desno vanjskom stranom, a ustvari zamahuješ brzim pokretima stopala ispred ili preko lopte i bocneš je u lijevu stranu, vanjskim dijelom lijevog stopala.
- Zamahivanjem noge ispred lopte bolje je štitiš.



PROBAJ URADITI:

- Staviti loptu na čelo i probati je zadržati u tom položaju što duže vremena.
- Staviti rukom loptu iza vrata i u kretanju zadržati je da ne padne na tlo.
- Iz istog položaja pokušati izbaciti u vis iznad glave i primiti različitim tehnikama.



- Ritmično prebacivanje lopte iz jedne u drugu ruku ispred sebe i iza leđa.
- Igrač sam sebi podbacuje loptu rukom i prima je (glavom, grudima, butom i risom stopala) u mjestu.
- Ruke ispružene, loptu kotrljamo od jedne do druge ruke, preko grudi sa zabačenom glavom da lopta može proći.
- Probati istu vježbu, ali da lopta prolazi iza glave.



Banka za sve što
vam je važno.

 **UniCredit Bank**