

1. Kỹ thuật khởi động

Bất cứ môn thể thao nào thì việc khởi động trước khi thi đấu cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng. Đặc biệt là với một môn thể thao đòi hỏi cường độ thi đấu lớn như bóng đá. Để thi đấu tốt các bạn cần nắm vững những bài tập khởi động cơ bản như:

- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, hông, vai
- Chạy bộ chậm
- Chạy tại chỗ kết hợp chạy nâng cao đùi



Các bài tập khởi động là kỹ thuật cơ bản trong bóng đá

- Chạy bộ chậm
- Kéo giãn cơ tay, chân
- Ép thẳng và ép ngang chân
- Khởi động cùn bóng

2. Kỹ thuật tăng bóng

Để có được cảm giác bóng tốt nhất trong thi đấu thì việc tập luyện kỹ thuật tăng bóng là vô cùng quan trọng. Kỹ thuật tăng bóng vừa là bài tập khởi động đồng thời vừa là kỹ thuật mà chúng ta có thể áp dụng ngay trong thi đấu. Khi tập luyện nhuần nhuyễn bài tập kỹ thuật này, các cầu thủ sẽ dễ dàng kiểm soát bóng hơn đồng thời có những tình huống xử lý bóng gọn gang hơn.



Kỹ thuật tâng bóng giúp cầu thủ có cảm giác bóng tốt hơn

3. Kỹ thuật đỡ bóng

Khi đã thành thạo với kỹ thuật tâng bóng thì việc luyện tập đỡ bóng sẽ trở nên dễ dàng hơn với những người mới tập. Trong bóng đá thường sẽ có hai động tác đỡ bóng là đỡ bóng bổng và đỡ bóng sệt. Kỹ thuật đỡ bóng cũng được xem là một trong những kỹ thuật khá quan trọng dành cho các cầu thủ khi thi đấu trên sân.

4. Kỹ thuật không chế bóng

Chỉ đỡ bóng thôi là chưa đủ, các cầu thủ luôn phải biết cách khống chế trái bóng sao cho thuận lợi và gần với chân mình nhất. Những tình huống không chế bóng gọn gang sẽ là điều kiện vô cùng thuận lợi cho việc tổ chức tấn công của đội nhà. Kỹ thuật khống chế bóng cũng được xem là một trong những kỹ thuật bóng đá cơ bản mà bất cứ người mới tập nào cũng phải tập luyện và làm quen.

5. Kỹ thuật rê bóng

Khi đã thành thạo với các kỹ thuật trên thì việc tập luyện **kỹ thuật rê bóng** sẽ giúp bạn nhanh chóng nâng trình chơi bóng của mình lên cấp độ cao hơn. Có nhiều bài tập rê bóng mà bạn có thể tập luyện như:

- Rê bóng bằng má trong,
- Rê bóng bằng má ngoài
- Rê bóng bằng mu bàn chân.



Luyện tập kỹ thuật rê bóng giúp bạn nhanh chóng nâng cao trình độ đá bóng
Khi luyện thành thạo các bài tập này, bạn hoàn toàn có thể kết hợp chúng với nhau để tạo ra những kỹ thuật rê bóng nâng cao cực kỳ hiệu quả trong thi đấu.

6. Kỹ thuật lừa bóng qua người

Đây là kỹ thuật khá quan trọng trong những tình huống đội mặt 1 đối 1. Việc loại bỏ được hậu vệ đối phương sẽ là cơ hội rất lớn để bạn tạo cơ hội ghi bàn hoặc ghi bàn trực tiếp cho đội nhà. Một số động tác qua người phổ biến như:

- Sử dụng động tác giả
- Dừng bóng đột ngột khi đang chạy

- Vừa rê bóng vừa đảo chân
- Dẫn bóng đồng thời kết hợp chuyển hướng
- Phối hợp cùng đồng đội

7. Kỹ thuật chuyền bóng

Bóng đá là môn thể thao đồng đội vì vậy việc rèn luyện kỹ thuật chuyền bóng là vô cùng quan trọng và cần thiết. Trong thi đấu bóng đá, các cầu thủ thường thực hiện kỹ thuật chuyền ngắn hoặc kỹ thuật chuyền dài. Để tập luyện hiệu quả kỹ thuật này bạn nên thực hiện luyện tập với từ 2 người trở lên, thực hiện chuyền qua lại với nhau với nhiều khoảng cách gần xa khác nhau để tạo cảm giác bóng tốt nhất.

8. Kỹ thuật chạy chỗ

Trong thi đấu bóng đá, việc vận dụng các **cách chạy chỗ trong bóng đá** linh hoạt sẽ rất có ích bởi lẽ nó giúp bạn dễ dàng chọn được cho mình những vị trí thuận lợi đồng thời khiến đối thủ gặp nhiều khó khăn trong việc theo kèm bạn. Một số kỹ thuật đá bóng cơ bản về chạy chỗ được các cầu thủ thường xuyên sử dụng như:

- Kỹ thuật chạy dừng đột ngột
- Kỹ thuật chuyền thân
- Kỹ thuật bật nhảy
- Kỹ thuật đi bộ
- Kỹ thuật nhả bóng

9. Kỹ thuật sút bóng bằng lòng bàn chân

Để có thể thực hiện thành thạo kỹ thuật sút bóng bằng lòng bàn chân, các bạn nên đặt chân trụ song song và ngang với điểm đặt bóng, lấy đà vuông góc với hướng đặt bóng đồng thời dùng lòng bàn chân làm điểm tiếp xúc lên tâm của trái bóng.



Kỹ thuật sút má trong là kỹ thuật dứt điểm cơ bản nhất

Những cú sút bằng lòng bàn chân thường tạo độ xoáy cũng như độ hiểm rất cao khiến cho các thủ môn gặp rất nhiều khó khăn khi cản phá.

10. Kỹ thuật sút bóng bằng mu bàn chân

Trong bóng đá có nhiều kỹ thuật sút bóng thường được các cầu thủ sử dụng tuy nhiên đối với những người mới tập thì việc luyện tập kỹ thuật sút bóng bằng mu bàn chân là phù hợp nhất. Đây là cách sút bóng đơn giản vừa tạo ra được lực mạnh cho bóng, vừa mang lại nhiều hiệu quả khi thi đấu. Kỹ thuật này còn được sử dụng cho những đường phát bóng dài hay những tình huống tạt bóng cũng vô cùng hiệu quả.

11. Kỹ thuật đánh đầu

Kỹ thuật đánh đầu là một trong những kỹ thuật bóng đá cơ bản và cũng vô cùng quan trọng trọng đối với các cầu thủ. Để luyện tập thành thạo kỹ thuật này trước tiên bạn nên thực hiện tập luyện tâng bóng bằng đầu để tạo cảm giác bóng tốt nhất cũng như xác định được điểm tiếp xúc bóng thuận lợi nhất. Sau đó kết hợp bật nhảy tại chỗ và đánh đầu cho bóng đi đúng hướng. Điểm tiếp xúc tốt nhất khi thực hiện bài tập này là bằng trán hoặc phần đỉnh đầu.

Khi đã thực hiện nhiều lần thực hiện kỹ thuật này bạn nên tập luyện đánh đầu từ những quả tạt hoặc từ những tình huống phát bóng bổng.

12. Kỹ thuật truy cản

Truy cản trong thi đấu là một trong những kỹ thuật bóng đá cơ bản đối với các cầu thủ trong khâu phòng ngự. Tuy nhiên để có những pha truy cản hợp lệ lại đòi hỏi rất nhiều trong quá trình luyện tập của các cầu thủ. Một số phương pháp truy cản hợp lệ phổ biến như:

Xem Thêm **Logo của Manchester United có ý nghĩa gì? Bạn có biết?**

- Tranh cướp bóng chính diện.
- Xoạc bóng chính diện.
- Va chạm hợp lệ.
- Cướp bóng từ hai bên.
- Xoạc bóng bằng một chân.
- Xoạc bóng bằng chân ngược lại với chân dẫn bóng của đối phương.

13. Động tác giả – kỹ thuật đá bóng cơ bản

Đây được xem là một trong những kỹ thuật lừa bóng đơn giản và hiệu quả nhất trong bóng đá, để thực hiện thành thạo kỹ thuật này các cầu thủ cần tập luyện thành thạo khả năng rê bóng đồng thời kết hợp khéo léo và uyển chuyển các động tác giả sút hoặc giả chuyền.

14. Kỹ thuật ném biên

Ném biên là một trong những kỹ thuật cơ bản trong bóng đá, nhất là với các cầu thủ thi đấu sân 11. Để thực hiện kỹ thuật này cũng vô cùng đơn giản, bạn chỉ cần đứng đúng vạch kẻ của vị trí ném biên, thực hiện giữ bóng và ném bóng bằng cả hai tay, tuy nhiên cần lưu ý rằng chân không được nhấc lên khi thực hiện ném biên. Cuối cùng điều chỉnh lực ném phù hợp theo ý muốn của mình.



Ném biên là kỹ thuật đá bóng cơ bản nhất

15. Kỹ thuật bắt bóng

Đối với các thủ môn việc luyện tập các kỹ năng bắt bóng là vô cùng cần thiết. Không những rèn luyện kỹ thuật, các thủ môn còn phải rèn luyện thêm về khả năng quan sát, khả năng phán đoán để có những pha ra vào hợp lý nhất có thể. Để có được khả năng bắt bóng tuyệt vời, các thủ môn phải tập luyện các bài tập như:

- Bài tập bắt bóng sệt
- Bài tập bắt bóng bổng
- Bài tập bắt bóng xoáy
- Bài tập đỡ người bắt bóng
- Bài tập đấm bóng từ những quả tạt
- Bài tập ra vào chọn vị trí và cản phá 1 đối 1

Kỹ thuật đá bóng cơ bản luôn là nền tảng vững chắc và vô cùng quan trọng đối với những người mới bắt đầu luyện tập bóng đá. Hy vọng với những thông tin vô cùng hữu ích mà chúng tôi cung cấp sẽ giúp các bạn tìm được phương án tập luyện hiệu quả và đạt được thành tích tốt trong thi đấu.