

C. KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN.

- Mục đích tác dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
- Phương pháp giảng dạy
- Hệ thống bài tập

I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân trong thi đấu và nguyên lý kỹ thuật của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Phương pháp giảng dạy các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này, cách sửa cùng hệ thống các bài tập cơ bản sử dụng trong tập luyện.

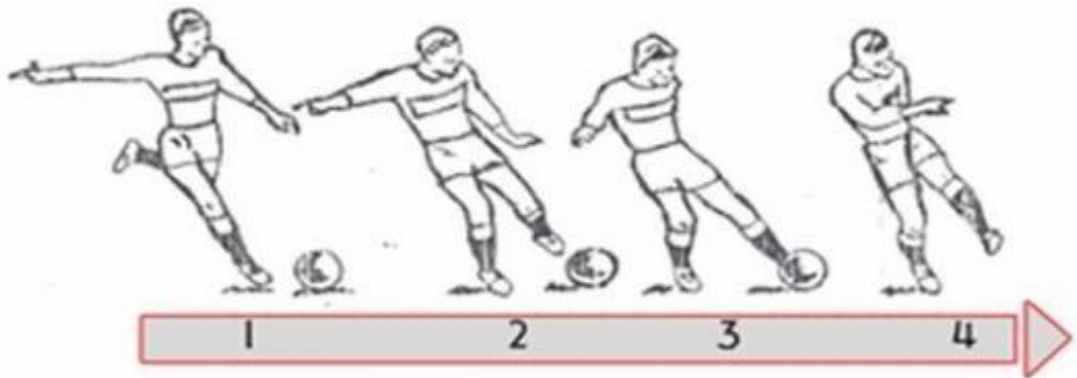


II. Nội dung tóm tắt :

- Mục đích sử dụng:
 - Thường được sử dụng để chuyền bóng bổng, xa, đá phạt góc, đá phạt ngoài khu 16m50, phát bóng đối với thủ môn
- Nguyên lý kỹ thuật động tác
 - Phân biệt điểm giống và khác giữa kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu trong bàn chân
 - Giống nhau: Cùng có các giai đoạn chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng
 - Khác nhau: Chạy đà chéo 45⁰; đá bóng sử dụng mu trong, sử dụng khớp gối và đùi nên đá được xa hơn
- Phương pháp giảng dạy
 - Giảng dạy kỹ thuật không bóng, có bóng, áp dụng trong các đội hình chiến thuật
- Hệ thống các bài tập
 - Vận dụng linh hoạt các tình huống thi đấu

III. Mục đích của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân:

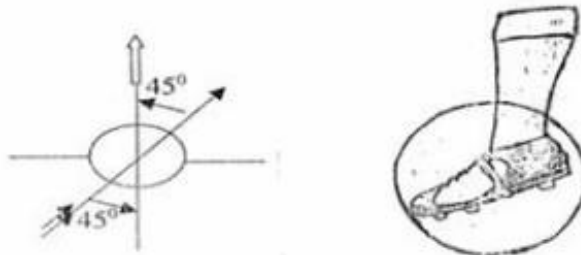
- Trong thi đấu kỹ thuật này thường được sử dụng chuyên bóng ở cự ly xa và trung bình nhất là được thực hiện để sút phạt trực tiếp vào cầu môn đối phương.



IV. Nguyên lý kỹ thuật:

Đá bóng nằm tại chỗ

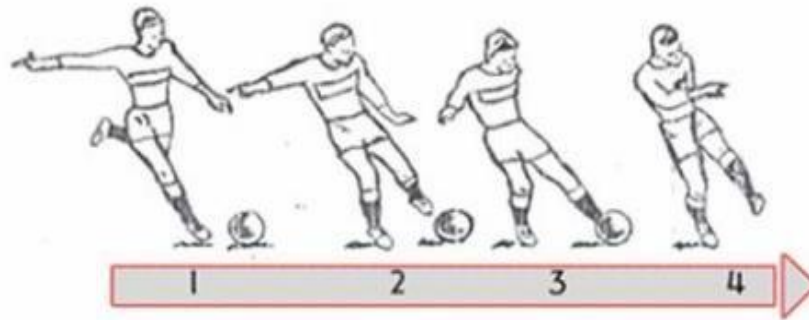
- Do đặc điểm khi tiếp xúc giữa bàn chân (bằng mu trong) và bóng nên cách chạy đà của kiểu đá này phải chệch với hướng đá bóng đi khoảng 45°



- Khi chạy tốc độ phải tăng dần, độ dài bước chạy ngắn, tần số cao để dễ điều chỉnh ở bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ
- Động tác đánh lăng chân về trước bắt đầu bằng việc lấy khớp hông làm trụ, dùng đùi vùng căng chân từ sau ra trước

Đá bóng nằm tại chỗ

- Tiếp xúc với bóng là cạnh trong bàn chân, tính từ ngón chân cái tới phía trong mắt cá chân
- Sau khi bóng rời chân thì tiếp tục lạng chân về trước, theo quán tính bước về trước 1 vài bước để giảm tốc độ của cơ thể và 2 tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng và trở lại hoạt động bình thường.



Đá bóng lăn sệt

- Căn cứ vào hướng bóng lăn, phán đoán tốc độ rồi nhanh chóng chọn vị trí thích hợp, đảm bảo đúng điểm đặt chân trụ, và thời điểm tiếp xúc bóng để đá bóng đi theo đúng hướng dự định
- Khi đá các loại bóng đang lăn sệt thì mũi bàn chân trụ luôn phải thẳng hướng với hướng đá bóng đi, đầu gối hơi khuỵu thấp, thân người nghiêng về trước một bên với bóng

Nguyên nhân dẫn đến các sai lầm

- Khái niệm về kĩ thuật chưa đúng.
- Khi đá bóng mắt không nhìn vào bóng.
- Cảm giác cơ bắp và sự phối hợp toàn thân chưa tốt.
- Cảm giác không gian chưa được chuẩn xác, sợ mũi bàn chân đá xuống đất.
- Quá căng thẳng khi thực hiện.
- Sức mạnh cơ chân yếu.