

KỸ THUẬT GIỮ BÓNG

- Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân
- Kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân
- Những sai lầm thường mắc – cách khắc phục

I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học nắm các kỹ thuật giữ bóng cùng nguyên lý kỹ thuật của các loại giữ bóng cơ bản bằng lòng bàn chân và gan bàn chân giữ các loại bóng lăn sệt, nửa nảy và trên không, nắm được các lỗi sai thường mắc khi giữ bóng và cách sửa những sai lầm khi thực hiện các kỹ thuật giữ bóng.



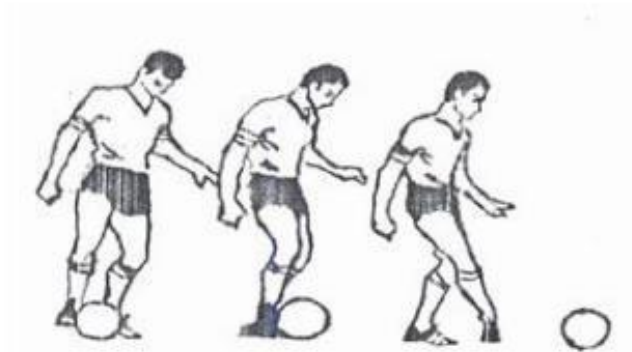
II. Nội dung tóm tắt :

- Phân loại các kỹ thuật giữ bóng
 - Giữ bóng bằng lòng bàn chân
 - Giữ bóng bằng gan bàn chân
 - Giữ bóng bằng mu ngoài
 - Giữ bóng bằng mu chính diện
 - Giữ bóng bằng đùi
 - Giữ bóng bằng ngực
 - Giữ bóng bằng đầu
- Giữ bóng bằng lòng bàn chân
 - Sử dụng nhiều nhất vì diện tích tiếp xúc giữa chân và bóng khá lớn
 - Có thể giữ bóng lăn sệt, bóng nửa nảy hoặc bóng trên không
- Giữ bóng bằng gan bàn chân
 - Tương đối dễ, giữ ở vị trí theo ý muốn, dùng cho các loại bóng lăn sệt và nửa nảy
- Giữ bóng bằng lòng và gan bàn chân là một kỹ thuật đơn giản cho người mới tập
- Những sai lầm và nguyên nhân dẫn đến sai lầm
- Phương pháp khắc phục và hệ thống bài tập

III. Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân:

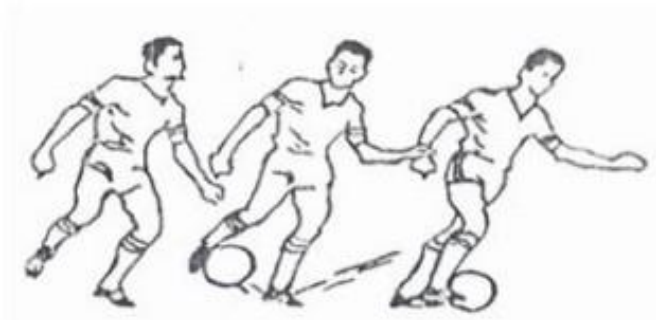
Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

- Mũi chân trụ đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khuỵu, một bên vai hướng về phía bóng đến; Chân giữ bóng, mở mũi chân ra ngoài, gan bàn chân nằm song song với mặt đất, lòng bàn chân hướng về phía trước.



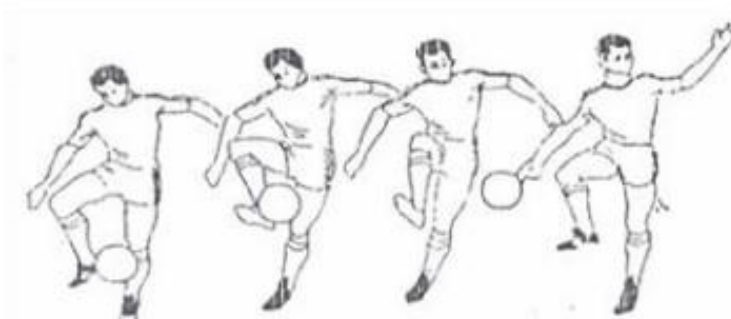
Giữ bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

- Gối chân trụ hơi thấp, thân người sau khi giữ bóng hướng vận động hơi lệch so với bóng. Chân giữ bóng đưa lên, căng chân thả lỏng, mũi chân bẻ cong lên, lòng bàn chân tiếp xúc bóng, bóng vận hành theo hướng hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn 90°



Giữ bóng bóng trên không bằng lòng bàn chân

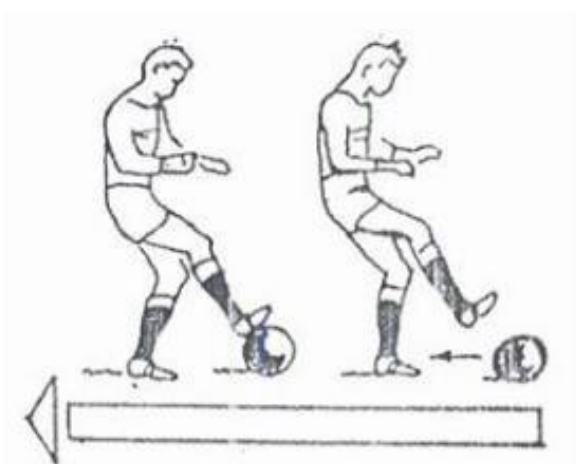
- Chân đưa lên, hướng lòng bàn chân về hướng bóng bay đến để đón bóng, khi bóng chạm vào chân lập tức kéo chân ra sau làm giảm lực, giữ bóng ở dưới chân



IV. Kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân:

Giữ bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

- Thân người đứng đối diện với hướng bóng đến, thân hơi ngả về phía trước, chân trụ đặt một bên bóng, mũi chân đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khụy xuống đồng thời chân giữ bóng đưa lên, khớp gối co lại, bàn chân co lên làm cho gan bàn chân hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn 90°



Giữ bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

- Chân trụ đặt một bên phía sau so với điểm bóng rơi, mũi chân đối diện với hướng bóng đến



V. Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục:

Giữ bóng lăn sệt

- Bóng lăn qua dưới chân
- Khi giữ bóng, tiếp xúc bóng ở vị trí hơi cao so với mặt đất.
- Sau khi giữ bóng, bóng chưa nằm ở vị trí tốt nhất
- Sau khi giữ bóng thân người chưa kịp rướn tạo nên khoảng cách về thời gian giữa giữ bóng và rướn lên hơi dài nên không thể kịp thời khống chế được bóng và tạo ra sai sót

Giữ bóng nửa nảy

- Bóng lọt qua chân chủ yếu là do sự phán đoán thiếu chính xác đường phản xạ từ mặt đất lên
- Lực tiếp xúc bóng, do điểm tiếp xúc bóng làm ảnh hưởng đến việc thực hiện động tác tiếp theo
- Thông thường người ta sẽ nghĩ giữ bóng lăn sệt, thì ngược lại giữ bóng nảy cao....
- Khi giữ bóng nửa nảy, hay giữ bóng lăn sệt cũng xuất hiện hiện tượng này

Giữ bóng trên không

- Vị trí chân tiếp xúc với bóng mà không chạm bóng để bóng lọt qua. Nguyên nhân chính do phán đoán không chính xác tốc độ bay của bóng và hướng bóng
- Không giữ được bóng trong phạm vi tốt nhất.

Cách khắc phục sai lầm thường mắc & phương pháp giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật giữ bóng.

- Cá nhân tập kỹ thuật giữ bóng.
 - Tập kỹ thuật giữ bóng với bức tường.
 - Cá nhân đá bóng cao, rồi tập giữ các loại bóng nửa nảy (cũng có thể dùng tay tung bóng lên rồi dùng chân giữ bóng).
- Luyện tập giữ bóng với nhiều người
 - Giữ bóng lăn sệt trước mặt:
 - Người đứng đối diện cách nhau 5m. Một người cầm bóng tung lên, người kia dùng kỹ thuật giữ các loại bóng cao
 - Ba người một tổ tiến hành tập giữ bóng có chuyển thân

