

## G. KỸ THUẬT DẪN BÓNG

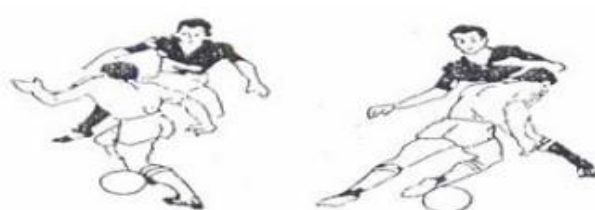
### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học mục đích ý nghĩa của kỹ thuật dẫn bóng, kết cấu của kỹ thuật dẫn bóng, các yếu tố của kỹ thuật dẫn bóng cùng các động tác vận dụng khi dẫn bóng như hát bóng, chặt bóng kéo bóng... Phương pháp giảng dạy các lỗi sai thường mắc, cách khắc phục những sai lầm đó và nắm được hệ thống những bài tập cơ bản khi tập luyện.



### Mục đích ý nghĩa của kỹ thuật dẫn bóng:

- Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh mẽ về thể chất và tinh thần vì vậy vận động viên giành được quyền khống chế bóng phải đưa ra những biện pháp hợp lý để kịp thời tìm cơ hội phối hợp tấn công với đồng đội hoặc tự mình đột phá vượt qua hàng phòng thủ của đối phương tạo ra những cơ hội tốt để sút, chuyền bóng cho đồng đội ghi bàn.
- Trong hoàn cảnh như vậy việc vận dụng kỹ thuật dẫn bóng là rất cần thiết và là một biện pháp hết sức cần thiết và hiệu quả trong thi đấu.



### II. Khái niệm về kỹ thuật dẫn bóng:

- Kỹ thuật dẫn bóng theo nghĩa hẹp là phương pháp dẫn bóng tức là dùng một bộ phận nào đó của cơ thể để tiếp xúc bóng khiến trái bóng chịu sự điều khiển của người dẫn bóng.
- Theo nghĩa rộng kỹ thuật dẫn bóng không chỉ là chỉ hát trái bóng theo sự điều khiển của con người mà còn phải vượt qua sự truy cản (cản phá của đối phương).

### III. Kết cấu của kỹ thuật dẫn bóng:

#### ■ Lựa chọn phương pháp dẫn bóng

Đây là giai đoạn đòi hỏi người dẫn bóng phải có tầm quan sát rộng và phải phán đoán được ý đồ của đối phương

#### ■ Tiếp xúc bóng trong khi chạy

Tùy vào tình hình cụ thể trên sân trong từng trận đấu đòi hỏi mà vận dụng vị trí thích hợp nhất để tiếp xúc bóng và quan trọng nhất là phải làm sao giữ bóng trong quyền khống chế của vận động viên

#### ■ Chuẩn bị cho động tác kế tiếp

Khi nhiệm vụ dẫn bóng kết thúc thì cầu thủ có thể chuyền, phá bóng...để thực hiện được các động tác này thì cơ thể và vị trí bóng phải ở một tư thế có lợi cho động tác kế tiếp đó

### IV. Yếu lĩnh của kỹ thuật dẫn bóng:

#### Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

- Mục đích tác dụng dẫn bóng bằng lòng bàn chân để dễ quan sát đối phương, dễ dàng che chắn bóng khi đối phương tranh cướp thường được sử dụng trong tình huống đối phương vây xung quanh và không có khoảng trống rộng.

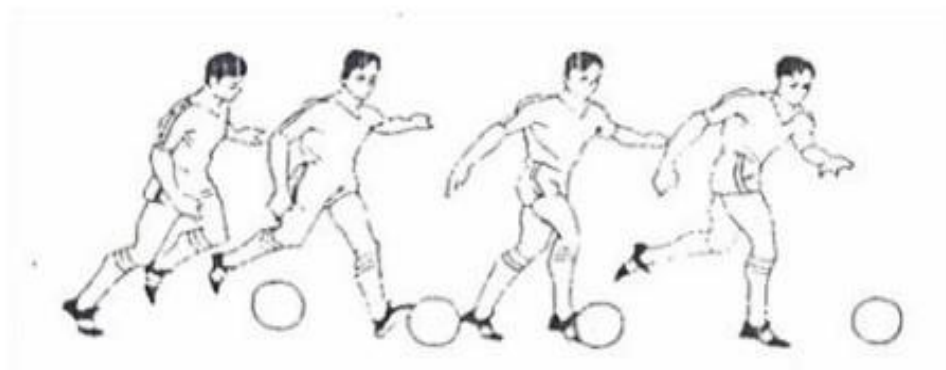


#### Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

- Tư thế dẫn bóng thì như chạy bình thường thân trên hơi đổ về trước bước chân vừa phải không nên quá rộng, chân dẫn bóng nhấc lên khớp gối hơi gập, khớp hông đưa về trước, ruỗi mũi bàn chân trước khi chạm đất dùng mu giữa bàn chân để tiếp xúc vào phần giữa phía sau quả bóng đẩy bóng về trước. Dùng lực tiếp xúc vào bóng tùy thuộc vào mục đích dẫn bóng.

## Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

- Tư thế dẫn bóng như chạy bình thường người hơi đổ về trước (như dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân) chân dẫn bóng khi chạm đất thì dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc vào giữa và phía sau quả bóng.



## Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

- Tư thế dẫn bóng thân trên hơi nghiêng sang một bên, thả lỏng tự nhiên thân nghiêng về một phía chân dẫn bóng hơi gập gối và bẻ ra ngoài mũi bàn chân bẻ ra ngoài làm cho mu trong bàn chân trực diện với hướng dẫn bóng đi trước khi chân dẫn bóng chạm đất dùng mu trong bàn chân dẫn bóng..
- Việc sử dụng mu trong bàn chân để chắn bóng và còn là để thực hiện một số động tác khác.



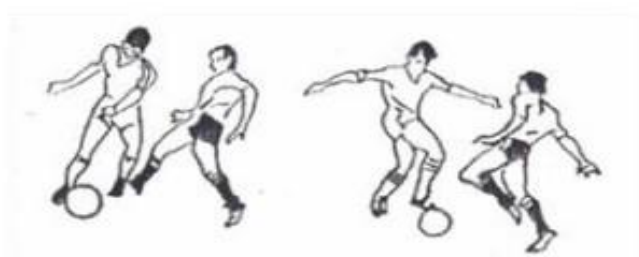
## ■ Hắt bóng

- Lợi dụng sự chuyển động của cổ chân bẻ qua một bên để cho mu trong hoặc mu ngoài bàn chân tiếp xúc bóng, sẽ hắt bóng sang một bên phía trước mặt, phía bên hoặc một bên về phía sau



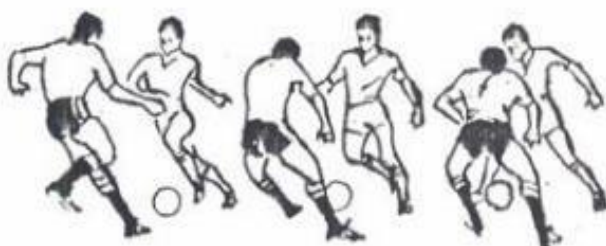
## ■ Kéo bóng

- Dùng phần dưới phía trước bàn chân đặt trên bóng hoặc phần trên lệch sang một bên cũng được, còn chân kia đặt phía sau cạnh bên một quả bóng, sau đó chân tiếp xúc dùng lực kéo bóng ra phía sau, vào vị trí khống chế của mình



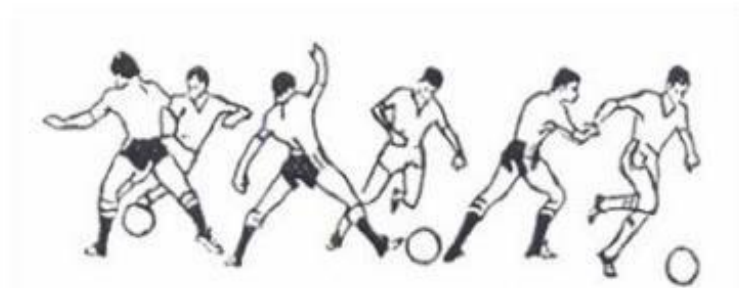
## ■ Chặt bóng

- Dùng lực đột xuất, bất ngờ chuyển thân và dùng đột ngột khiến cho đối phương trong tích tắc không thể điều chỉnh được trọng tâm cơ thể, để dẫn bóng vượt qua phía ngược lại của đối phương



## ■ Dích bóng lên

- Dùng xương các ngón chân tiếp xúc bóng, đầu tiên tiếp xúc phần dưới của bóng, sau đó đột nhiên dích bóng lên cao



## ■ Gạt bóng

- Trong quá trình dẫn bóng, có lúc bóng ở trên không hoặc ở dưới đất nảy lên. Căn cứ vị trí của từng người chạy lên tranh cướp bóng mà gạt bóng nhằm mục đích qua đối phương



## V. Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng vượt qua sự phòng thủ của đối phương:

### Dùng tốc độ cao, nhanh vượt qua đối phương:

Người có bóng dùng tốc độ đột biến đẩy mạnh (dùng lực tương đối lớn) kết hợp với sự vươn chạy nhanh để vượt qua sự cản phá của đối phương. Chú ý:

- Phía sau anh ta là khoảng trống không có ai có thể hỗ trợ anh ta.
- Anh ta đơn độc, đồng đội rất khó yểm trợ, nhất là khi người dẫn bóng với tốc độ nhanh, người phòng thủ chuẩn bị xông lên tranh cướp bóng
- Người dẫn bóng và người phòng thủ đứng gần nhau, người có bóng đột nhiên đẩy bóng vượt qua

## **Dùng cơ thể yểm hộ bóng để qua người**

Phương pháp này đòi hỏi:

- Người dẫn bóng phải có khả năng dựa sát vào đối phương, không để đối phương tách khỏi mình.
- Đòi hỏi giữ bóng cách xa đối thủ về một phía, tức là làm sao khi đối phương giơ chân ra với không tới bóng.
- Khi chân đã kìm chặt đối phương thì không thể để trọng tâm nghiêng về một bên chân trụ được, bởi vì nếu đối phương di chuyển thì bản thân mình cũng không giữ được thăng bằng.

## **Dùng biến tốc độ qua người:**

Đối phương đứng một bên đối với người dẫn bóng và người dẫn bóng dùng chân xa đối phương để dẫn bóng và dùng sự thay đổi tốc độ để dẫn bóng nhằm đạt được mục đích vượt qua đối phương

## **Kết hợp động tác đẩy, kéo, hất dích... để vượt qua đối phương**

Dùng một chân hoặc hai chân luân lưu làm động tác trên. Kết hợp vận dụng các động tác dẫn bóng thích hợp, thay đổi hướng đi và tốc độ.

## **Dẫn bóng luôn qua giữa hai chân đối phương**

Người dẫn bóng bị đối phương ngăn cản trước mặt, phát hiện hai chân dưng ra rất rộng, và trọng tâm cơ thể nằm trên hai chân thì đẩy bóng qua giữa hai chân đối phương, thân người cũng nghiêng về một bên đối với đối phương và qua người không chế bóng.

## **Bóng vượt qua người một bên, người vượt qua bên khác**

Phương pháp này chủ yếu được sử dụng khi người phòng thủ chỉ tập trung nhìn bóng chứ không nhìn người, và anh ta tự cho là có thể với tới bóng. Do đó, khi người phòng thủ đưa chân tranh cướp bóng, người dẫn bóng lập tức đẩy bóng lên phía trước, chân của người phòng thủ không với tới quả bóng khi nó rơi xuống đất, trọng tâm cơ thể lại xoay mất rồi, trong lúc này người dẫn bóng phải vượt qua người phòng thủ thật nhanh, tiến lên không chế bóng.

## **Qua người bằng động tác giả:**

Phương pháp này là những động tác (hành động) bằng chân, bằng thân và bằng đầu, được vận dụng viên sử dụng khi dẫn bóng nhằm làm cho đối thủ mắc lừa để xảy ra sai lầm.

## **Thời cơ qua người tốt nhất.**

Thời cơ qua người nên quán triệt nguyên tắc sau đây, là khi đối phương không còn cách thực hiện động tác tranh cướp, hoặc tuy thực hiện động tác tranh cướp nhưng không hiệu quả

## **Nắm vững cự ly qua người**

Ngoài cách dùng tốc độ nhanh để qua người, những cách khác đều cần cách đối phương một bước chân, cự ly này lớn hơn cự ly giữa người dẫn bóng với trái bóng, đối thủ cao, chân dài có thể chạm được bóng, nhưng không thể chạm bóng trước người dẫn bóng được