

## KỸ THUẬT NÉM BIÊN

Trong bóng đá 11 người, khi đối phương làm bóng ra ngoài đường biên dọc của sân, thì ta được ném biên tại chỗ bóng ra.

Tuy nhiên, các em đang học môn bóng đá cơ bản có phần học ném biên, kỹ thuật này sẽ áp dụng kiểm tra giữa kỳ lấy thành tích. Nên ngoài nắm vững kỹ thuật các em cần phải nắm vững cách ném xa để được điểm cao.

Kỹ thuật ném biên là động tác người tập sử dụng hai tay ném bóng đi đến mục tiêu đã định, theo đúng luật của môn bóng đá.

### I. Yếu lĩnh kỹ thuật ném biên:

- Động tác kỹ thuật ném biên là một vận động bột phát ở dạng chiến thuật cố định. Nếu ném biên đi xa, phải chú ý góc độ ném hợp lý và dùng lực của ném. Góc độ ném lớn hay nhỏ chịu sự chi phối của thời cơ bóng rơi khỏi tay.

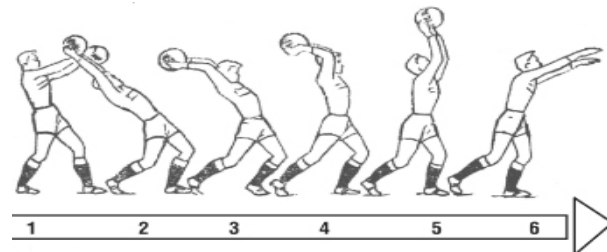
Chúng ta đều biết mối quan hệ về độ bay xa của bóng được ném đi, như góc độ ném đi là  $45^0$  thì độ bay của bóng ném đi là xa nhất. Nhưng do lúc ném biên điểm đứng ném và điểm rơi không nằm trên một mặt phẳng, bởi vì góc độ ném đi chịu sự ảnh hưởng của góc rơi xuống đất.

\* Có 2 loại:

- Đứng tại chỗ ném biên ( Phần học tiên quyết cho kiểm tra kết thúc )
- Ném biên có chạy đà ( Giới thiệu tập sơ qua )

#### a. Kỹ thuật ném biên tại chỗ:

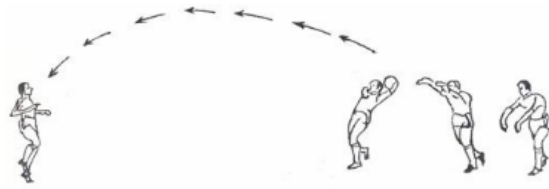
- Đứng đối diện với sân theo hướng sẽ ném, hai chân dang sang hai bên, đầu gối hơi hạ thấp xuống hoặc chân trước chân sau, chân sau hơi khụy thân người ngả về sau thành hình cánh cung, hai tay mở tự nhiên. Hai đầu ngón tay cái đối nhau nắm phần sau của hai bên của quả bóng, các ngón tay dàn đều trên bóng, khủy tay co lại đưa bóng qua đầu về phía sau. Khi ném bóng hai chân dùng lực đạp đất, hai cánh tay duỗi thẳng, hóp bụng, hai tay đưa bóng từ sau ra phía trước. Khi bóng ra khỏi đầu dùng lực ném bóng vào sân. Khi ném chân có thể kéo rê dưới đất, vận động về trước nhưng không rời khỏi mặt đất



Hình 3.5 Kỹ thuật ném biên

*b. Kỹ thuật ném biên có đà:*

- Người thực hiện kỹ thuật ném biên hai tay cầm bóng trước ngực hoặc cầm bóng một tay. Khi chạy đà tới bước sau cùng, hai tay đưa bóng qua đầu ra phía sau đồng thời thân người ngả về sau tạo thành hình cánh cung và động tác ném biên có đà cũng như động tác ném biên tại chỗ.



**Hình 1. Kỹ thuật ném biên có đà**

- Sinh viên phải nắm được nguyên lý kỹ thuật động tác và kỹ năng thực hiện nó ở mức thuần thục.

## **II. Cách ném xa**

### **1. Ném phải vận dụng lực :**

- Lực đạp chân
- Lực thân trên
- lực cánh tay, cẳng tay, cổ tay và ngón tay.

### **2. Chạy đà :**

- Nhanh và tăng dần tốc độ.

### **3. Phối hợp chạy đà và lực**

- Phát huy lực nhịp nhàng cùng với chạy đà, tránh giật cục.

**4. Góc bay :**  $45^0$  (đường bóng bay so với phương nằm ngang. Có nghĩa là các em làm sao tối thiểu đường bóng bay cầu vòng. (không bổng quá, như hình 1)

Người viết

**Th.S Lê Đức Trọng**