KỸ THUẬT ĐÁ MÁ TRONG

1.Mục đích của kỹ thuật đá má trong :

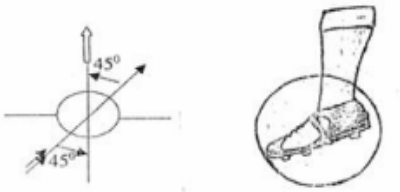
Trong thi đấu kỹ thuật này thường được sử dụng chuyền bóng ở cự li xa và trung bình nhất là được thực hiện để sút phạt trực tiếp vào cầu môn đối phương hoặc đá phạt góc,phát bóng đối với thủ môn .

2.Nguyên lý kỹ thuật

a. Đối với bóng nằm tại chỗ

- Do đặc điểm khi tiếp xúc giữa bàn chân

(bằng mu trong) vào bóng nên cách chạy đà của kiểu đá này phải chếch với hướng đá bóng đi khoảng 45 độ .



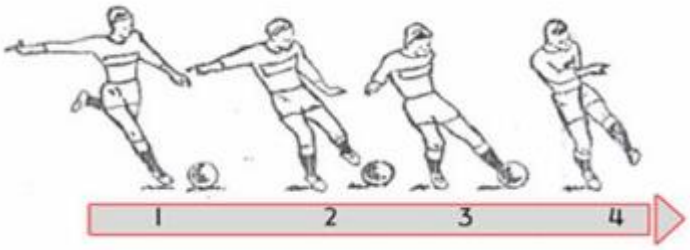
Hình 1 Điểm tiếp xúc bàn chân và hướng chạy đà

- Khi chạy tốc độ phải tăng dần , độ dài bước chạy ngắn ,tần số cao dễ điều chỉnh ở bước cuối cùng khi đặt chân trụ .

- Động tác đánh lăng chân về phía trước bắt đầu bằng việc lấy khớp hông làm trụ,dùng đùi vùng cẳng chân từ sau ra trước .

- 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 đá lăng 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.



Hình 2 Kỹ thuật đá má trong

b. Đối với 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 trị 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 khụy thấp, thân người nghiêng về trước một bên với bóng.

Người viết
ThS. Lê Đức Trọng