

## **GIẢNG DẠY KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG PHÍA SAU.**

### **Mục đích:**

Trang bị cho người học khái niệm, phân loại, ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật tranh cướp trong thi đấu, những động tác và phương pháp tranh cướp thường sử dụng trong thi đấu về kỹ thuật ném biên. Nắm được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục và một số bài học tranh cướp

### **Ý nghĩa, tác dụng của việc tranh cướp bóng:**

Dành quyền không chế bóng, phá, cản đường tấn công của đối phương, biến phòng thủ thành tấn công.

Đề thu hẹp khoảng trống và hạn chế tầm hoạt động của đối phương.

### **Khái niệm:**

Cướp bóng là chỉ việc sử dụng những động tác hợp lý, đúng luật để đỡ hoặc phá bóng trong tầm không chế của đối phương, còn cắt bóng là dùng những động tác kỹ thuật cần thiết để đỡ hoặc phá những đường chuyền của đối phương.

### **Phân loại và cấu trúc động tác kỹ thuật tranh cướp bóng:**

Cướp bóng bao gồm các kỹ thuật cướp và xoạc

Phương pháp giảng dạy phân tích và thị phạm kỹ thuật.

Cướp bóng trực diện (trước mặt).

Cướp bóng từ hai bên.

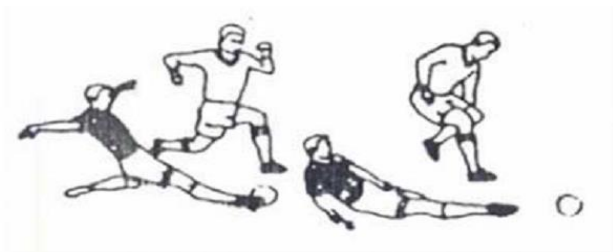
Cắt bóng bao gồm các kỹ thuật như: đá bóng, đánh đầu, xoạc bóng và dùng bóng

Thông thường cấu trúc của kỹ thuật cướp, cắt bóng bao gồm 3 khâu chủ yếu là: chọn lựa vị trí; thời cơ cướp, cắt bóng; động tác thực hiện tiếp theo sau khi cướp và cắt bóng.

### **kỹ thuật tranh cướp:**

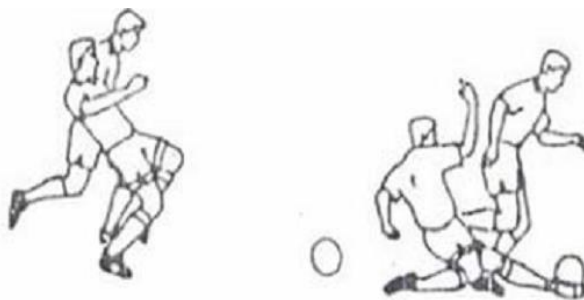
#### ***Xoạc bóng nghiêng từ phía sau.***

Chân xoạc bóng có thể chia ra thành xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương và xoạc bóng bằng chân ngược với chân dẫn bóng của đối phương.



#### ***Xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương.***

Khi đối phương đã đẩy bóng vượt qua mà không thể dùng cách nào để chạm được vào bóng thì người xoạc dùng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương đập mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương xoạc dọc trên mặt đất, lao thẳng vào bóng và hướng ra ngoài đồng thời dùng mu hoặc mũi bàn chân đá hoặc chọc bóng đi.



Khi người dẫn bóng đẩy vượt bóng qua, người cướp bóng dùng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương đập mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân ngược bên xoạc dọc vào trên mặt đất lao thẳng vào bóng và dùng lòng bàn chân đập mạnh vào bóng

**Người sưu tầm : Trần Quang Huy**

