

KỸ THUẬT ĐÁ MÁ TRONG

Mục đích: Giai đoạn này là hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật đá má trong và các điều kiện khác nhau, hình thành kỹ năng động tác.

Nhiệm vụ:

Củng cố vững chắc kỹ xảo đã tiếp thu được.

Cá biệt hóa hoạt động sao cho phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Giáo dục cho sinh viên thể hiện kỹ thuật động tác trong điều kiện thi đấu thể thao để nâng cao tính ổn định động tác.

Phương pháp thi đấu.

Đặc điểm các phương pháp sử dụng:

Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và phương pháp tập luyện biến dạng.

Tăng cường phương pháp vận động bằng tư duy.

Kết hợp phương pháp tập luyện bình thường và phương pháp tập luyện phức tạp để nâng độ khó khi thực hiện kỹ thuật

Phương pháp thi đấu

Chú ý: Sự biến dạng được thực hiện trong trường hợp lặp lại nhiều lần trong điều kiện khác nhau(thể lực, tâm lý thay đổi, điều kiện sân bãi, thời tiết không thuận lợi)...

Kỹ xảo mới được hoàn thiện có sự sai lệch, không phù hợp với khả năng chức phận cơ thể người tập tăng lên thì phải xây dựng lại thao tác theo hướng giảm nhẹ điều kiện thực hiện động tác và sửa chữa trong thời gian tương đối lâu dài.

Giáo viên cần đánh giá chất lượng kỹ thuật động tác của người tập theo các chỉ số sau: tự động hóa mức cao thấp, tính

kỹ thuật đá má trong:

Kỹ thuật này thường được sử dụng chuyên bóng ở cự ly xa và trung bình, nhất là thực những quả sút bóng vào cầu môn đối phương.

Chạy đà: Chạy chéo 45 so với hướng đá, tốc độ tăng dần bước cuối cùng bước dài ra để trọng tâm không lao về phía trước.

Đặt chân trụ: Đặt từ gót chuyển qua cả bàn, mũi chân đặt ngang mép sau quả bóng, đặt thẳng hướng đá và cách bóng 25 – 30 cm, gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân trụ và hơi nghiêng về phía chân trụ.

Vung chân lăng: Khi chân trụ chạm đất chân lăng vung về sau có ý thức tạo biên độ, khi đưa về trước cổ chân duỗi căng, giữ cứng cổ chân, gối và mũi chân khi xoay ra ngoài hướng má trong vào bóng, căng chân bật mạnh từ sau ra trước

Tiếp xúc bóng:

Đối với bóng : Phía sau tâm bóng.

Đối với chân : Từ ngón cái tới mắt cá trong.

Người sưu tầm : Trần Quang Huy