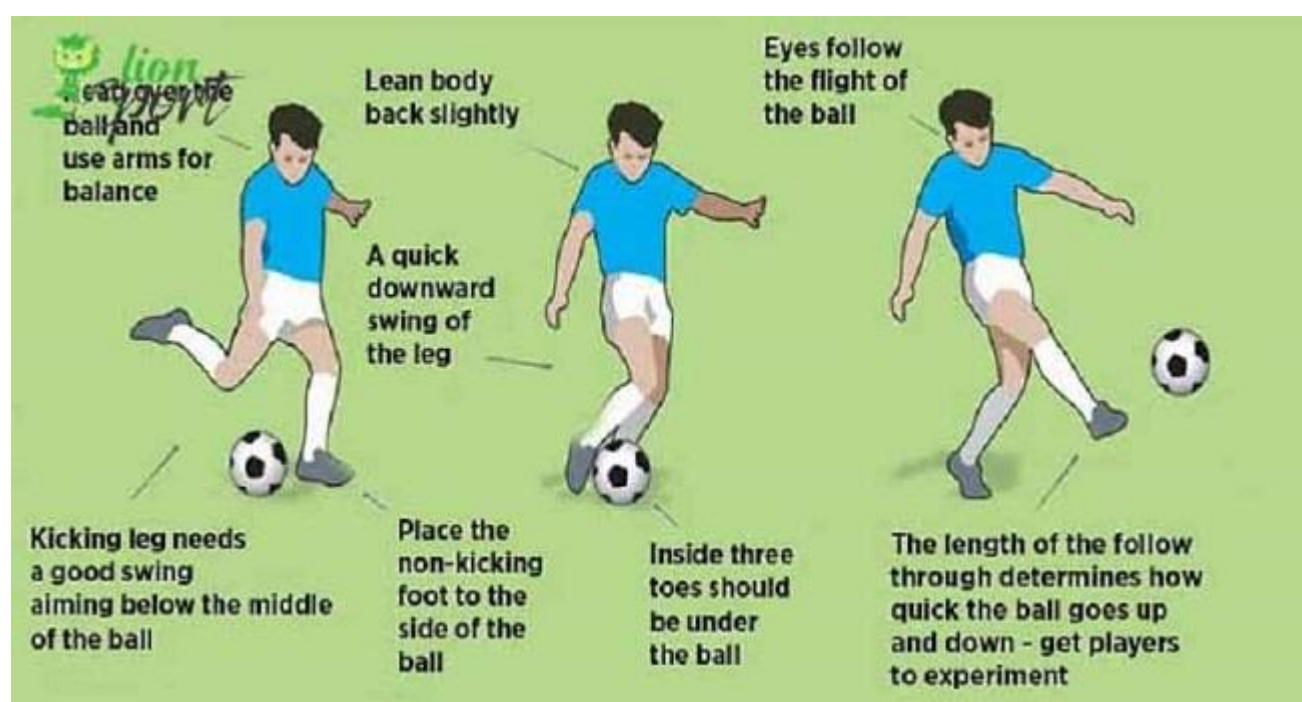


## Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Bài viết hôm nay sẽ trang bị cho người học bóng đá về mục đích của kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong thi đấu, nguyên lý kỹ thuật của các kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. Ngoài ra, bài viết cũng sẽ giúp các cầu thủ biết các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật này và cách sửa cùng với hệ thống bài tập để tập luyện.

### Mục đích và tác dụng

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là dùng phần bên trong của lòng bàn chân (được tính từ cổ chân đến đốt xương ngón chân cái) để đá bóng đi.



Kỹ thuật sút bóng bằng lòng bàn chân

### Nguyên lý kỹ thuật

Trong kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm các nguyên lý sau:

### Kỹ thuật đá bóng nằm tại chỗ bằng lòng bàn chân

- Chạy đà thẳng theo hướng bóng
- Đặt chân làm trụ

- Vung chân lẳng
- Chân tiếp xúc bóng
- Kết thúc

### **Các kỹ thuật đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân**

- Đá bóng lăn từ phía trước tới: các cầu thủ cần phán đoán điểm vung chân và vị trí bóng sẽ lăn tới để tiếp xúc bóng chính xác.
- Đá bóng đang lăn về phía trước: với trường hợp này, chân trụ cần đặt về phía trước bóng. Với trường hợp bóng lăn từ các bên khác nhau tới thì chân trụ đặt hơi xa về phía bóng.

### **Kỹ thuật đá bóng nảy nửa bằng lòng bàn chân**

- Chúng ta cần đá bóng ngay khi bóng từ trên cao rơi xuống vừa nảy từ đất lên mà không thực hiện động tác giữ bóng. Để làm được điều này, cầu thủ cần phán đoán tốc độ, điểm rơi của bóng và di chuyển nhanh để đặt chân trụ.

### **Tập luyện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân**

Khi bạn muốn tập các kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân bạn có thể tập luyện một mình bằng các đá vào tường để bật lại hoặc 2 người đá với nhau.

Hướng dẫn kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Hướng dẫn kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân khi tập luyện 1 người:

- Đá bóng tại chỗ vào tường, khi bóng bật ra thì chặn rồi tiếp tục đá
- Đá bóng tại chỗ vào các mục tiêu cố định trên tường với yêu cầu phải chính xác mục tiêu.
- Đá bóng đang lăn sệt vào tường, khi bóng bật ra thì không chặn bóng mà đá bóng luôn vào tường.

Hướng dẫn kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân khi tập luyện 2 người:

- Hai người cùng tập luyện cách xa nhau 6 đến 7m và chạy song song chuyền bóng cho nhau rồi sút vào cầu môn.

Hướng dẫn kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân khi tập luyện theo nhóm:

- Khi tập theo nhóm trong ô vuông hay vòng tròn, lần lượt từng người vào đứng ở giữa và liên tục đá chuyền một chạm theo vòng tròn cho đồng đội.
- Mới đầu tập với bóng tại chỗ, sau đó chuyển sang đá bóng lăn sệt ở cự ly gần, rồi cự ly xa.

Liên quan>> Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

### **Lưu ý khi thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân**

#### **Những sai lầm các cầu thủ hay mắc phải khi đá bóng**

- Cầu thủ đặt chân trụ quá xa bóng
- Chân trụ đặt quá thấp hoặc quá cao với bóng
- Mũi chân trụ không trùng với hướng bóng đi
- Trọng tâm không dồn vào chân trụ và mất thăng bằng

#### **Nguyên nhân dẫn đến sai lầm**

- Cầu thủ chưa hiểu rõ khái niệm về kỹ thuật và không có tầm quan sát tốt
- Sự phối hợp các bộ phận trong cơ thể chưa tốt
- Không bình tĩnh khi thực hiện sút bóng bằng lòng bàn chân

#### **Cách khắc phục lỗi sai**

- Cần hiểu rõ về nguyên lý kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Tập luyện một người, hai người, theo nhóm thường xuyên
- Tập luyện đá bóng với các mục tiêu khác nhau

Hy vọng với nội dung “hướng dẫn kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân” của Trung tâm bóng đá trẻ em Lion Sports sẽ giúp các bạn nâng cao kiến thức và kỹ năng chơi bóng của mình.

*Nguồn: Lê Tấn Tuyên (sưu tầm)*