

## **KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN.**

### **7.1. Mục đích của kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân.**

Trong thi đấu kỹ thuật này thường được sử dụng chuyên 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.

### **7.3. Các giai đoạn kỹ thuật động tác.**

Gồm có 5 giai đoạn:

#### **7.3.1. *Giai đoạn chạy lấy đà.***

Do đặc điểm tiếp xúc bóng (bằng má trong) nên chạy lấy đà của kỹ thuật này chệch với hướng đá bóng đi chừng  $45^0$ . Khi chạy lấy đà, tốc độ tăng dần, bước ngắn, tần số cao để dễ điều chỉnh bước cuối cùng khi đặt chân trụ. Bước cuối cùng khi chuẩn bị đặt chân trụ phải dài để giảm độ lao của cơ thể về trước, tạo điều kiện thuận lợi cho giai đoạn tiếp. Do hướng chạy đà chệch như vậy nên thực tế thân người hơi ngã vào phía trong, đường chạy đà hơi vòng. Đá bóng “chết” cự ly chạy đà là 6 - 7 mét.

#### **7.3.2. *Giai đoạn đặt chân trụ.***

Giai đoạn này có tác dụng là tạo thành điểm tựa vững chắc của trọng tâm cơ thể trong khi chuyển động ở tốc độ lớn để chân đá có thể tự do hoạt động. Đặt chân trụ trong kỹ thuật này là bẻ chân ra phía ngoài để mũi chân thẳng với hướng định đá bóng đi. Thứ tự đặt chân trụ là từ gót chân chuyển qua má ngoài rồi tới mũi bàn chân. Tư thế thân người nghiêng về phía chân trụ và hơi ngã về sau, đầu gối chân trụ hơi khụy để giữ thăng bằng. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân trụ.

Vị trí chân trụ đặt cách bóng chừng 20 - 30 cm về phía bên và lùi về phía sau của bóng một chút (đường tiếp tuyến của bóng với mặt đất). Tất nhiên, tùy tầm vóc và đặc điểm của từng cầu thủ mà đặt chân trụ cho thích hợp.

### **7.3.3. Giai đoạn vung chân lãng.**

Do đường chạy đà hơi vòng và lệch hướng đá  $45^0$  cho nên động tác vung chân có khác khi đá bóng bằng lòng bàn chân.

Khi vung chân về sau, đùi hơi mở ra do ảnh hưởng của các cơ duỗi dạng và xoay đùi ra ngoài (cơ mông lớn, mông nhỏ và mông bé). Đường vung chân về sau hơi chệch về phía chân trụ. Để giữ thăng bằng cho cơ thể, tay đối diện với chân lãng cũng đánh mạnh về sau, thân người ngã vắn đối lập với hướng vung chân tạo cho tư thế cơ thể căng ra như hình cánh cung.

Động tác vung chân về trước có quỹ đạo ngược chiều với hướng vung chân về sau lúc này bàn chân duỗi hết và hơi bẻ ra ngoài, chuẩn bị cho giai đoạn tiếp xúc bóng. Động tác vung về trước làm cho đùi hơi khép lại và khi đùi gần tới phương thẳng đứng thì đường chuyển động của chân gần như thẳng hàng với đường sút bóng (tất nhiên lúc đó bàn chân vẫn bẻ ra ngoài). Tay đối diện với chân đá và thân người gập xuống vừa làm nhiệm vụ giữ thăng bằng vừa hỗ trợ cho hoạt động của cơ chân.

### **7.3.4. Giai đoạn tiếp xúc bóng.**

Vị trí tiếp xúc của chân với bóng là cạnh trong của xương giữa bàn chân (tính từ ngón cái tới phía trong mắt cá chân). Do đường vung chân khi đá má trong tạo thành một mặt phẳng cắt mặt phẳng của đất bằng một góc nhọn nên má trong bàn chân tiếp xúc với bóng cũng theo diện tiếp xúc hơi chệch. Bàn chân tuy bẻ ra ngoài nhưng giữ ở tư thế vững chắc. Nhờ thế mà động tác đá vẫn mạnh và cổ chân không bị chấn thương (do thả lỏng).

Mặc dù đường vung chân chệch nhưng má trong bàn chân tiếp xúc đúng phía sau của bóng và lực đá vẫn thông qua tâm bóng về phía trước (đường vung chân lúc này hầu như thẳng hướng về trước).

Đường bóng đi xoáy như hình quả chuối.

### **7.3.5. Giai đoạn kết thúc.**

Khi đá bóng đi thì tiếp tục đưa hông về trước. Chân đá sau khi vung về trước thì hạ xuống đất tiếp tục bước một vài bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể (thông thường sau khi tiếp xúc bóng, chân đá vung sẽ làm tư thế người hơi bị vẹo nên sau đó cần làm động tác thả lỏng để cơ bắp trở lại hoạt động nhẹ nhàng). Hai tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng cho cơ thể.

## **Những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân.**

### **7.4.1. Những sai lầm thường mắc.**

- Chạy đà gò bó, động tác không tự nhiên, không có tính nhịp điệu
- Chân trụ đặt quá xa hoặc quá gần với bóng và mũi bàn chân trụ không thẳng hướng với hướng đá bóng đi.
- Gối chân trụ không khụy và trọng tâm không dồn vào chân trụ
- Mu bàn chân không đuổi hết va tiếp xúc lệch tâm bóng vì vậy bóng đi xoáy không đúng mục tiêu .
- Cổ chân không chắc nên khi tiếp xúc bóng thường bị lật ,lại sang lòng bàn chân.
- Khi đá mũi bàn chân không chúc xuống mặt phẳng của đất một góc nhọn và điểm tiếp xúc bóng không đúng phần mu trong.
- Thân trên ngã ra sau hoặc đổ về trước quá nhiều làm giảm lực tác động và ảnh hưởng đến góc bay của bóng.

### **7.4.2. Cách khắc phục.**

- Xây dựng khái niệm về kỹ thuật chính xác cho người tập.
- Tập mô phỏng nhiều lần động tác chạy và tiếp xúc bóng.
- Bố trí tập theo nhóm để cùng nhau sửa chữa những động tác sai.
- Thực hiện động tác với tốc độ chậm.