

- **Các giai đoạn của kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân**
Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm có 5 giai đoạn:

1. Giai đoạn chạy lấy đà:

Cự ly chạy lấy đà từ 3m-4m hướng chạy đà thẳng với mục tiêu sút bóng đến. Tốc độ chạy đà không cao lắm vì mục đích chủ yếu là đá chính xác chứ không phải là đá mạnh. Mặt khác, nếu chạy đà quá nhanh thì làm động tác đá bóng bằng lòng bàn chân gặp nhiều khó khăn và ảnh hưởng tới độ chính xác của kỹ thuật (mà đó là ưu tiên căn bản của động tác kỹ thuật này). Động tác vung tự nhiên, mắt quan sát bóng và mục tiêu định đá, đồng thời xác định khoảng cách giữa người và bóng để sắp xếp bước chạy đà thích hợp và thoải mái.

2. Giai đoạn đặt chân trụ:

Đặt chân trụ bắt đầu từ gót chân chuyển qua cả bàn chân, hướng mũi chân về phía định đá bóng. Chân trụ đặt cách bóng khoảng 10cm-15cm đầu bàn chân đặt ngang với bóng (xê dịch trong khoảng từ mép trước tới mép sau của bóng). Cách đặt chân trụ còn phụ thuộc vào thói quen của từng cầu thủ. Đầu gối chân trụ hơi khụy để hạ thấp trọng tâm, vừa giảm xung động vừa giữ được thăng bằng tốt để cho chân đá thực hiện động tác.

3. Giai đoạn vung chân lăng:

Khi đặt chân trụ xuống đất thì chân đá tiếp tục lăng về phía sau. Nhờ sự tham gia của các cơ duỗi đùi và cơ căng chân mà biên độ đùi và căng chân được mở về phía sau. Khi sắp kết thúc lăng chân về phía sau cũng là lúc đầu gối và bàn chân dần dần bẻ ra ngoài. Trở lại động tác đưa chân đá về phía trước thì việc bẻ bàn chân ra ngoài (mũi chân xoay ra ngoài) vẫn tiếp tục. Tốc độ chuyển động của bàn chân (cùng với căng chân và đùi) khi vung về phía trước tăng dần. Do động tác xoay bàn chân mà ta có cảm giác là tốc độ gót chân tiến nhanh hơn mũi chân để tới khi sắp chạm bóng thì bàn chân đá xoay ngang 90 độ (so với hướng chuyển động). Khi cầu thủ có cảm giác bàn chân đã xoay vừa độ thì cố gắng giữ cố định cảm giác đó, khớp cổ chân trở nên vững chắc để bước sang giai đoạn tiếp xúc bóng.

4. Giai đoạn tiếp xúc bóng:

Diện tiếp xúc của chân với bóng là tam giác phía trong của bàn chân (ngón cái, mắt cá trong và gót chân). Bàn chân hướng thẳng về mục tiêu định đá bóng để cho lòng bàn chân tiếp xúc đúng phần giữa của quả bóng, như vậy lực sẽ đi qua tâm của quả bóng làm cho quả bóng đi thẳng và mạnh. Nếu muốn cho bóng đi bổng thì thân người ngả về phía sau, chân đá chạm phía dưới quả bóng, làm lực tác dụng qua tâm theo chiều từ dưới lên làm cho bóng bay bổng

5. Giai đoạn tiếp kết thúc động tác:

Theo quán tính của chân đá, sau khi tiếp xúc bóng chân đá tiếp tục đưa về phía trước để phát huy hết lực. Khi bóng rời chân, động tác chân vẫn còn vung về phía trước và lên cao một chút, sau đó cầu thủ xoay cổ chân và đùi trở về tư thế bình thường (không bẻ ra ngoài) hạ xuống, bước thêm vài bước rồi dừng lại./.