

## A. KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRONG BÓNG ĐÁ

- Kỹ thuật chạy
- Dừng đột ngột
- Chuyển thân
- Bật nhảy
- Đi bộ
- Phương pháp giảng dạy

### I. Mục tiêu:

- Trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về phân loại kỹ thuật không bóng và nguyên lý kỹ thuật không bóng. Phương pháp giảng dạy các kỹ thuật này nguyên nhân dẫn đến sai lầm khi tập luyện và cách sửa chữa.



### II. Nội dung tóm tắt:

Trong kỹ thuật bóng đá có rất nhiều kỹ thuật trong đó kỹ thuật di chuyển nắm vai trò quan trọng để hình thành các kỹ thuật khác ( kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật sút bóng v.v..). Kỹ thuật di chuyển cũng có nhiều bước di chuyển khác nhau, nhưng có 05 bước di chuyển cơ bản không thể thiếu khi chơi môn bóng đá:

- Phân loại các kỹ thuật di chuyển:
  - Chạy,
  - Dừng đột ngột
  - Chuyển thân
  - Bật nhảy
  - Đi bộ
- Trong thi đấu bóng đá, kỹ thuật di chuyển chiếm một vị trí hết sức quan trọng, bởi phần lớn thời gian trên sân của các cầu thủ là hoạt động không bóng
- Hoạt động không bóng là tất cả các hoạt động hợp lý mà các cầu thủ sử dụng trong thi đấu, trong điều kiện không khống chế bóng:
  - Kỹ thuật chạy:
    - Phải hạ thấp trọng tâm so với các môn điền kinh
  - Kỹ thuật dừng đột ngột
    - Để chuyển thân trong các tình huống thi đấu đạt hiệu quả
  - Kỹ thuật chuyển thân
    - Đòi hỏi sự nhanh nhẹn, vừa quan sát, vừa làm động tác giả
  - Kỹ thuật bật nhảy
    - Nhằm hoàn thiện các kỹ thuật đánh đầu, di chuyển, tranh cướp
  - Kỹ thuật đi bộ
    - Thả lỏng cơ thể, đạt hiệu quả tốt nhất trong quá trình thi đấu

### III. Kỹ thuật chạy:

- Kỹ thuật chạy gồm: chạy thường, chạy giật lùi, chạy đường vòng, chạy zích zắc....
- Khi chạy trọng tâm các cầu thủ bóng đá thường thấp, bước chạy ngắn, tay đánh rộng sang ngang nhiều hơn so với VĐV điền kinh
- Động tác chạy giật lùi, chạy nghiêng không cần nhanh, bất ngờ nhưng đòi hỏi phải có sự phối hợp thoải mái không gò bó.



#### IV. Dừng đột ngột:

- Đòi hỏi cầu thủ phải dùng hết lực để chân bám chặt đất, khi đó gối và trọng tâm hạ thấp để trọng tâm hướng về phía ngược với hướng đang di chuyển một độ nghiêng nhất định.
- Bàn chân dùng lực đập đất, cơ thể hạ thấp để làm giảm quán tính và lực xông về trước.

#### V. Chuyển thân:

- Trong thi đấu bóng đá luôn có sự thay đổi giữa tấn công và phòng thủ, giữa vị trí của các cầu thủ và bóng do vậy để theo kịp những diễn biến xảy ra trên sân các cầu thủ cần phải linh hoạt chuyển thân nhanh, bất ngờ ở mỗi tình huống cụ thể đòi hỏi.



#### VI. Bật nhảy:

- Bật nhảy là cách thức thực hiện việc tranh bóng trên không. Sức bật, tốc độ chạy đà, lực giậm nhảy, năng lực phán đoán điểm rơi, thời gian dậm nhảy... quyết định kết quả của động tác tranh bóng.
- Bật nhảy được chia làm giậm nhảy bằng một chân và giậm nhảy bằng hai chân.



## VII. Đi bộ:

- Trong thi đấu bóng đá đi bộ chủ yếu được sử dụng để tranh thủ nghỉ ngơi, hồi phục lại sức lực
- Khi đi bộ các cầu thủ có thể quan sát phán đoán để lựa chọn vị trí phù hợp và lập tức tham gia vào các tình huống

