

Kỹ thuật bóng đá cơ bản – Kỹ thuật khởi động

Không chỉ riêng bóng đá, trước khi tham gia thi đấu hay tập luyện bất kỳ môn thể thao nào việc bạn cần làm đầu tiên chắc chắn chính là khởi động. Việc khởi động đúng cách giúp bạn giảm nguy cơ bị chấn thương trong quá trình tập luyện hay khi bước vào trận đấu gặp đối thủ.

Riêng đối với bóng đá, bạn sẽ cần thực hiện các động tác khởi động như:



Khởi động là kỹ thuật cơ bản đầu tiên trong bóng đá

- Chạy tại chỗ, nâng cao đùi
- Chạy bộ chậm: lúc này bạn lưu ý đầu và thân người thẳng tự nhiên, thả lỏng các cơ nhất có thể. Hướng thẳng người khi chạy bộ chậm và tiếp đất bằng cả bàn chaan từ gót đến mũi bàn chân.
- Xoay người: động tác này giúp làm nóng các cơ khi đá bóng.
- Giãn cơ: kéo giãn các cơ trước khi chơi bóng sẽ giúp cho người chơi tránh được tình trạng chuột rút hoặc những chấn thương không đáng có trên sân cỏ.
- Ép thẳng: Đây được em là **kỹ thuật bóng đá cơ bản** giúp giãn cơ tốt hơn cho cầu thủ khi vận động.

Hướng dẫn Kỹ thuật tăng bóng – giúp cầu thủ làm quen với bóng

Đây là kỹ thuật bóng đá không thể bỏ qua đối với môn thể thao bóng đá giúp cho người tập có cảm giác với bóng tốt hơn. Nếu cầu thủ có kỹ năng tăng bóng tốt thì người ấy sẽ biết cách để không chế bóng như thế nào cho tốt trong trận

đây đồng thời là nền tảng cơ bản đối với các kỹ thuật nâng cao hơn như sút bóng, dẫn bóng, chuyền bóng,... Thông thường có 4 kỹ thuật tâng bóng để bạn có **cách đá bóng hay, giỏi** có thể dễ dàng thực hiện như sau:

- Tâng bóng bằng mu bàn chân
- Tâng bóng bằng má trong
- Tâng bóng bằng má ngoài
- Tâng bóng bằng đùi: đây được xem là kỹ thuật bóng đá cơ bản và dễ thực hiện nhất.



Kỹ thuật bóng đá cơ bản – Kỹ thuật tâng bóng

Kỹ thuật đỡ bóng – Giúp bạn khống chế bóng tốt hơn

Khi **hướng dẫn kỹ thuật bóng đá** thì không thể không kể đến kỹ thuật đỡ bóng. Việc tập luyện tốt việc nhận bóng, đỡ bóng sẽ giúp cho bạn có những cơ hội dẫn bóng, rê bóng để ghi được bàn thắng. Nếu đã là một cầu thủ bóng đá thì chắc chắn bạn cần phải biết 2 kỹ thuật đỡ bóng cơ bản nhất đó là:

- Kỹ thuật đỡ bóng sệt: người chơi đưa chân ra để tiếp xúc với bóng, khi bóng chạm chân thì sẽ hơi lùi về phía sau nhằm hãm lực của bóng sau đó đưa bóng theo ý muốn.
- Kỹ thuật đỡ bóng bổng: lúc này chân được đưa lên cao đùi song song với mặt đất tiếp xúc bóng và rút chân về để hãm xung của trái bóng. Mu và lòng bàn chân là hai điểm tiếp xúc bóng tốt nhất. **Kỹ thuật bóng đá cơ bản** này được dùng khi bóng được đồng đội của bạn chuyền dài hoặc khi bóng rơi tự do.

Có thể bạn quan tâm: Những kỹ thuật lừa bóng qua người nhất định phải biết trong bóng đá

Kỹ thuật sút bóng



Đã là một cầu thủ đá bóng giỏi thì chắc chắn sẽ phải biết cách sút bóng mạnh và đúng kỹ thuật. 4 bước cơ bản của sút bóng chính là: chạy đà, tư thế sút, sút bóng và kết thúc động tác. Người chơi có thể thực hiện sút bóng bằng má trong, má ngoài hoặc thực hiện sút bóng bằng mu bàn chân tùy thuộc vào từng tình huống thực tế xảy ra để có thể nắm bắt và ghi bàn cho đội của mình.

Kỹ thuật chuyền bóng

Kỹ thuật bóng đá cơ bản – Kỹ thuật chuyền bóng là cách giúp các cầu thủ có sự phối hợp, chuyển giao bóng một cách trơn tru giữa các vị trí với nhau. Tùy vào từng tình huống tấn công khác nhau trong trận đấu mà các đường chuyền dài, ngắn sẽ có sự thay đổi. Về cơ bản, có 4 kỹ thuật chuyền được vận dụng chính là: chuyền ngắn, chuyền dài, chuyền vòng, chuyền bổng. Tham khảo các mẫu [giày đá bóng Nike](#), [adidas predator](#) chính hãng mới nhất.

Kỹ thuật di chuyển

Trong môn thể thao vua này, kỹ thuật di chuyển sẽ giúp các cầu thủ có những bước đi chắc chắn đồng thời là yếu tố rất quan trọng để có thể thực hiện tốt hơn các kỹ thuật khác. Thông thường có 4 kỹ thuật cơ bản sau:



Kỹ thuật di chuyển trong bóng đá

- **Đi bộ:** Thoảng nghe thì rất đơn giản nhưng chính việc đi bộ trên sân không chỉ giúp các cầu thủ hồi sức mà đây còn là cơ hội để họ có thể quan sát, phân tích cũng như đánh giá tình hình hiện tại trên sân.
Chạy: kỹ thuật này bao gồm nhiều hình thức chạy khác nhau như: ziczac, chạy thường, chạy giạt lùi. Lúc này, bước chạy của các cầu thủ sẽ là các bước ngắn, trọng tâm giữ thấp đồng thời 2 tay cần đánh sang ngang nhiều với mục đích giữ thăng bằng cho cơ thể.
- **Chuyển thân:** đây là **kỹ thuật bóng đá cơ bản** được dùng khi cầu thủ muốn chuyển từ trạng thái phòng ngự sang phản công hay ngược lại. Điều này đòi hỏi họ cần có sự linh hoạt biến đổi bởi những tình huống thường xảy ra với cường độ nhanh.
- **Bật nhảy:** Đây là kỹ thuật được sử dụng khi cầu thủ cần cướp bóng trên không. Để bắt được bóng một cách chính xác trong trường hợp này, bạn cần có sức bật tốc độ chạy đà tốt và phán đoán đúng điểm rơi của bóng.

Kỹ thuật qua người – vượt qua đối thủ

Đây là kỹ thuật được đánh giá cao ở những cầu thủ chuyên nghiệp. Nếu để ý bạn sẽ thấy những cầu thủ nổi tiếng trên thế giới như Messi, Ronaldo, Neymar đều có khả năng qua người cực đỉnh cao. Việc thực hiện **skill bóng đá** này tốt giúp bạn dễ dàng vượt qua được đối thủ, chuyền bóng đi bóng sau đó kiến tạo được bàn thắng cho đội của mình. Những kỹ thuật qua người được hầu hết các cầu thủ sử dụng có thể kể đến như: kỹ thuật đảo chân, qua người Step-over, kỹ thuật qua người rollovers,...

Kỹ thuật kèm người giúp cản phá đối thủ

Để kỹ thuật kèm người giúp bạn cướp bóng cản phá được những pha bóng nguy hiểm từ đối phương, bạn cần thực hiện như sau:



Kỹ thuật kèm người giúp cản phá đối thủ

- Áp sát đối phương thật nhanh để gây áp lực lên họ sau đó tiếp cận giữ đối phương trước mặt tuy nhiên lúc này chưa cần vội lao vào cướp bóng.
- Giảm tốc độ: sau khi đã áp sát được đối thủ giữ bóng không nên vội lao vào cướp bóng bởi điều đó sẽ khiến bạn dễ bị qua mặt. Do đó cần giảm tốc độ của mình lại, chạy bước nhỏ, mắt luôn tập trung về hướng bóng, gây áp lực lên các đối thủ càng lớn. Chính điều này sẽ dễ khiến đối thủ mắc sai lầm.
- Ép góc: các tình huống này được áp dụng đối với tình huống bóng đang ở khu vực nguy hiểm trước khung thành. Hàng thủ sẽ thường tránh va chạm khi bóng xuất hiện trong vòng cấm vì vậy cầu thủ cần ép góc thật nhanh nhằm hạn chế

đôi thủ có cơ hội tấn công lại. Cần theo sát người, đánh chặn mọi hướng mà đôi thủ có thể di chuyển nhằm buộc đối phương phải dẫn bóng ra xa khỏi khung thành của bạn.

Kỹ thuật đi bóng- rê bóng

Đây được xem là **kỹ thuật bóng đá cơ bản** nhưng không phải cầu thủ nào cũng có thể rê rất hay và hiệu quả chứ không rườm rà, thừa thãi. Những cách rê bóng được sử dụng phổ biến có thể kể đến như:

- Rê bóng bằng má ngoài
- Rê bóng với từng bước chạy
- Rê bóng với cảm hứng
- Chạy với bóng và thực hiện động tác giả
- Rê bóng và xoay người 180 độ
- Duỗi cần và đá bóng qua đầu

Kỹ thuật đánh đầu

Đây là **kỹ thuật bóng đá cơ bản** khiến các cầu thủ sợ hãi. Các cầu thủ có thể sử dụng 2 cách đầu chính là:

Đánh đầu bằng trán bên: Lúc này, các cầu thủ sử dụng phần trán bên tiếp xúc với bóng. Đặc điểm của kỹ thuật này là lực bóng đi rất mạnh cũng như quỹ đạo bay khó đoán.



Kỹ thuật đánh đầu đỉnh cao trong bóng đá

Đánh đầu bằng trán giữa: đây là kỹ thuật rất hay được các cầu thủ sử dụng trong bóng đá và được xem là **skill bóng đá hay** giúp họ xử lý tốt các pha bóng tầm cao.

Kỹ thuật bắt bóng

Đây là **kỹ thuật bóng đá cơ bản** dành cho các thủ môn bởi họ là chốt chặn cuối cùng trước khung thành. Và đây cũng chính là nhân tố phần nào quyết định số phận của một trận đấu do đó họ cần có sự chắc chắn, kiên quyết, kỹ thuật cũng như tinh thần thi đấu thép.

Có những kỹ thuật bắt bóng được các thủ môn sử dụng nhiều là:

Bắt bóng xoáy: được đánh giá là an toàn nhất, dính bóng nhất cho các tình huống bóng xoáy đó tư thế quỳ một chân ôm gọn bóng đến vào ngực, người hơi nghiêng về trước.

Bắt bóng sát mặt đất: Kỹ thuật này áp dụng với tình huống bóng đi chìm. Sát mặt đất cũng có cách bắt tương tự. Đây là động tác bắt bóng thường xuyên mà các thủ môn thường sử dụng trong các trận đấu.

Bay người bắt bóng

Bắt bóng từ những quả tạt bổng: Lúc này đòi hỏi thủ môn cần phải có khả năng quan sát, chọn điểm rơi bóng tốt, khả năng phản xạ nhanh, ra vào khung gỗ hợp lý nhất.

Kỹ thuật ném biên trong bóng đá

Ném biên được coi là **kỹ thuật bóng đá cơ bản** không thể bỏ qua. Để thực hiện tốt kỹ thuật này, bạn cần lưu ý một vài điều như sau:

- Không được nhấc chân khỏi mặt đất khi tiến hành ném biên
- Hai bàn chân đặt lên trên hoặc chạm vào đường biên đồng thời cả hai chân phải chạm đất.
- Không được quay bóng và phải cầm bóng bằng cả hai tay
- Bóng phải được đưa từ phía sau lên qua đầu trước khi ném
- Không thể ghi bàn trực tiếp từ quả ném biên.



Kỹ thuật ném biên trong bóng đá

Kỹ năng quan sát

Đây là kỹ năng cực kỳ quan trọng quyết định **cách đá bóng hay, giỏi** hay không. Việc một cầu thủ sở hữu khả năng quan sát tốt sẽ có nhãn quan tinh tế cho các đường bóng tấn công hay phòng thủ. Lúc này họ sẽ biết được vị trí đồng đội từ đó phát động đường chuyền bóng hợp lý, tránh được trường hợp bị đối thủ cướp bóng.

Trên đây là những **kỹ thuật bóng đá cơ bản** nhất được sử dụng dù bạn thuộc trường hợp thi đấu chuyên nghiệp hay tham gia rèn luyện. Trước khi tập luyện, hãy chọn cho mình một đôi giày tốt và phù hợp tại: thethaovip.com.vn nhé!
Chúc các bạn thành công