



1. Bài đăng WEB

KỸ THUẬT DẪN BÓNG BẰNG MÁ TRONG

Mục đích: Giai đoạn này là hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong và các điều kiện khác nhau, hình thành kỹ năng động tác.

ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật:

Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh mẽ về thể chất và tinh thần, vì vậy vận động viên dành được vị trí không chế bóng phải đưa ra những biện pháp hợp lý để kịp thời tìm cơ hội phối hợp tấn công với đồng đội hoặc tự mình đột phá vượt qua hàng phòng ngự của đối phương tạo ra những cơ hội tốt để sút, chuyền bóng cho đồng đội ghi bàn.

Trong hoàn cảnh như vậy việc vận dụng kỹ thuật dẫn bóng rất quan trọng và là biện pháp hết sức quan trọng và cần thiết trong thi đấu.

Nhiệm vụ

Củng cố vững chắc kỹ xảo đã tiếp thu được.

Cá biệt hóa hoạt động sao cho phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Giáo dục cho sinh viên thể hiện kỹ thuật động tác trong điều kiện thi đấu thể thao để nâng cao tính ổn định động tác.

Đặc điểm

Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật động tác

Hoàn thiện kỹ thuật động tác

Bước đầu hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác

phương pháp sử dụng:

Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và phương pháp tập luyện biến dạng.

Tăng cường phương pháp vận động bằng tư duy.

Kết hợp phương pháp tập luyện bình thường và phương pháp tập luyện phức tạp để nâng độ khó khi thực hiện kỹ thuật

Phương pháp thi đấu

Kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong :

Giai đoạn chuẩn bị :

Cầu thủ luôn chạy theo bóng trong tầm khống chế của mình và phán đoán tốc độ bóng lăn, bước chạy nhịp nhàng để dễ điều chỉnh chân tiếp xúc :

Giai đoạn vừa chạy vừa tiếp xúc :

Kiểu dẫn bóng này là bước chạy luôn chùng với thời cơ tiếp xúc bóng khi cơ thể đang bay trên không, mũi bàn chân dẫn bóng và gối hơi xoay ra ngoài hướng mu trong bàn chân về phía trước đồng thời căng chân hơi lẳng đuôi ra dùng mu trong bàn chân đẩy bóng về phía trước, khi đẩy bóng bụng hơi uốn về trước.

Giai đoạn chuẩn bị động tác kế tiếp :

Sau khi tiếp xúc xong, gối và bàn chân trở về tư thế bình thường, rồi chạy nhịp nhàng để chuẩn bị cho động tác kế tiếp được thuận lợi.

Phương pháp giảng dạy:

Trong việc tập luyện các bài tập luyện dẫn bóng phải tập luyện từ dễ đến khó, đơn giản đến phức tạp...

Phương pháp giảng giải phân tích và thị phạm kỹ thuật dẫn bóng.

Đội hình luyện tập phải tạo cho học viên sự hứng thú, có thể cho học viên thi đấu theo nhóm.

Các hình thức luyện tập theo nhóm, cá nhân, cả lớp...

Những nguyên nhân gây ra sai lầm:

Nguyên nhân.

Khi thực hiện kỹ thuật dẫn bóng mắt chỉ nhìn vào bóng nên không thể quan sát xung quanh dẫn. do năng lực khống chế bóng không tốt hoặc do thói quen dẫn bóng cúi mặt xuống đất.

Khi dẫn bóng thân người quá cứng

Vận dụng kỹ thuật dẫn bóng không hợp lý tạo thành sai lầm khi dẫn bóng

Khi dẫn bóng bước chân quá dài, trọng tâm cơ thể hơi cao không thể tiếp xúc bóng thuận lợi nên khó khống chế bóng.

Do tiếp xúc bóng không đúng vị trí nên đường bóng đi không theo ý muốn

Do bật xa người dẫn nên không khống chế và điều khiển được bóng.

Giảng viên chú ý sửa chữa sai lầm, nếu có sai phạm lớn thì dừng tập để hình thành lại kỹ thuật động tác và đề cập tất những phản xạ sai lệch.

Người sưu tầm : Trần Quang Huy