

6 Bước sút bóng bổng đúng kỹ thuật

Trong đá bóng – môn thể thao vua được rất nhiều người yêu thích có rất nhiều kỹ thuật hay và cần cầu thủ phải luyện tập thường xuyên. Một trong những kỹ thuật đó chính là **cách sút bóng bổng**. Nếu bạn đạt được kỹ thuật này chuẩn xác chắc chắn những trận đấu bóng sẽ trở nên hấp dẫn và lợi thế hơn rất nhiều.



Vì sao nên tập luyện kỹ thuật sút bóng bổng?

Nếu bạn đam mê môn thể thao vua và thường xuyên theo dõi các trận đấu bóng, bạn sẽ không ít lần được chứng kiến những pha sút bóng bổng đầy mãn nhãn của các cầu thủ nổi tiếng thế giới. Cho dù bạn không thể thực hiện được những pha sút bóng bổng đỉnh cao đến thế nhưng bạn vẫn hoàn toàn có thể học hỏi và thực hiện kỹ thuật này tốt. Với những pha sút bóng bổng sẽ đem lại rất nhiều lợi ích:

- Tạo lợi thế về khoảng cách: Những đường chuyền bổng của bóng sẽ giúp quả bóng đi lên không trung vượt quá chiều cao của cầu thủ đội bạn. Tất nhiên khi quả bóng di chuyển trên cao sẽ không thể bị ai ngăn cản hay giành bóng. Muốn quả bóng vượt qua được hàng rào của các cầu thủ đội bạn, việc di chuyển bóng bổng sẽ rất nhanh và hiệu quả.
- Lực của quả bóng mạnh hơn; để có thể sút bổng quả bóng, cầu thủ sẽ phải lấy đà tạo lực lên bàn chân tác động lên quả bóng nên quả bóng không chỉ di chuyển trên cao mà còn có lực di chuyển mạnh. Đường bóng di chuyển sẽ xoáy và căng hơn đương nhiên thủ môn team bạn sẽ gặp phải khó khăn rất lớn khi đứng trước đường bóng hiểm hóc và khó đoán định hướng đi này.
- Ghi bàn từ xa: có nhiều trường hợp trước phòng tuyến phòng thủ dày đặc của đội bạn, sẽ rất khó để bạn có thể tiếp cận gần khung thành. Trong những tình huống này, **cách đá bóng bổng** sẽ phát huy tác dụng của nó vượt qua được phòng tuyến của đội bạn, giúp ghi bàn từ xa vô cùng đẹp mắt. Trong những trận đấu bóng đá khi team bạn thủ quá chặt, những pha tấn công từ xa này sẽ tạo nên bước đột phá.

Mặc dù kỹ thuật đá bóng có rất nhiều và nhưng kỹ thuật đá bóng bổng là một trong những kỹ thuật giúp đem lại rất nhiều lợi thế cho trận đấu của bạn. Nhớ chọn cho mình đôi [giày bóng đá](#) chính hãng phù hợp nhất.



Đá bóng bổng đem lại nhiều ưu thế

Một số nguyên tắc cần lưu ý trong cách sút bóng bổng

Trước khi chia sẻ **cách sút bóng bổng** chúng tôi muốn bạn đọc ghi nhớ những nguyên tắc bắt buộc trong kỹ thuật bóng đá này ngay dưới đây. Bạn sẽ không thể thực hiện được kỹ thuật đá bóng bổng nếu bỏ qua, xem nhẹ những nguyên tắc này nhé:

- Đặt chuẩn xác chân trụ: với kỹ thuật sút bóng bổng, chân trụ mặc dù không phải tiếp xúc trực tiếp với trái bóng nhưng lại quyết định phần lớn lực sút cũng như sự chính xác của quả bóng. Nếu bạn đặt chân trụ không chuẩn, tỉ lệ bóng bị sai đến 50% rồi.
- Vị trí của chân trụ với quả bóng quyết định bóng đi bổng hay đi sệt: có thể nói kỹ thuật sút mạnh và kỹ thuật sút bóng bổng được thực hiện gần như nhau nhưng sẽ khác nhau ở khoảng cách của chân trụ tới quả bóng. Khi chân trụ ở khoảng cách xa với quả bóng sẽ tăng biên độ của chân sút với quả bóng và giúp đường bóng đi bổng. Ngược lại chân trụ gần với quả bóng sẽ giúp quả bóng đi sệt.
- Khi thực hiện **cách sút bóng bổng** để đảm bảo sự an toàn cho cầu thủ hãy ngả người 1 chút ra phía sau, để khi kết thúc cú sút, cầu thủ không bị mất thăng bằng.
- Mũi chân của chân trụ chỉ đi đâu sẽ quyết định hướng sút bóng, vì thế hãy đặt chân trụ có mũi chân hướng về vị trí mong muốn và sút bóng nhé.
- Bóng chỉ đi bổng khi bàn chân tiếp xúc với phần dưới của quả bóng, còn nếu tiếp xúc phần trên bóng sẽ đi sệt và tiếp xúc phần giữa bóng bay song song mặt đất. Vì thế muốn bóng đi bổng, bạn cần chạm chân vào 1/3 quả bóng sát với mặt đất. Nếu muốn thực hiện **cách sút bóng bổng xoáy** chỉ cần chạm phần má chân trong vào 1/3 quả bóng sát với mặt đất nhé.

Khi đã ghi nhớ kỹ những nguyên tắc kê trên bạn hãy bắt đầu luyện tập kỹ thuật này nhé. Khi bạn đã hiểu được nguyên tắc của nó, việc thực hiện chỉ còn ở sự kiên trì luyện tập của bạn mà thôi.

Kỹ thuật cách sút bóng bổng như thế nào

Sút bóng bổng tưởng đơn giản nhưng làm thế nào để đường bóng đi chuyển trên cao mà vẫn đảm bảo chính xác mới là khó khăn của các cầu thủ. Tuy nhiên chỉ cần thực hiện theo đúng kỹ thuật các bước dưới đây chắc chắn bạn sẽ thành công.

Bước 1: Chạy lấy đà

Ý nghĩa của việc chạy lấy đà sẽ giúp cho lực sút từ chân vào quả bóng mạnh hơn, bóng đi chuyển nhanh hơn. Chắc chắn bạn đứng nguyên 1 chỗ và sút bóng sẽ không thể hiệu quả bằng việc bạn lấy đà từ cách đó 1 khoảng. Tối thiểu bạn nên chạy lấy đà khoảng 3 đến 6 bước chân. Những bước chân lấy đà sẽ được tăng dần khoảng cách và bước đà cuối cùng sẽ lớn hơn cả.

Bước 2: Vị trí của chân trụ với quả bóng

Để thực hiện **cách sút bóng bổng** bạn cần đặt vị trí chân trụ cách quả bóng 1 khoảng 2 bước chân. Nếu bạn để chân quá gần, bóng sẽ đi sệt. Khi chân trụ ở xa quả bóng, sẽ giúp cho biên độ giữa chân sút và quả bóng lớn hơn và đương nhiên lực bay của quả bóng cũng lớn hơn.

Bước 3: Thực hiện trụ vững

Sau khi đã hạ chân trụ ở vị trí hợp lý với quả bóng, nhanh chóng bạn cần phải dồn toàn bộ lực toàn thân vào chân trụ này sao cho thật vững. Khi đá bóng, chân trụ thường là chân không thuận để chân thuận thực hiện sút bóng sẽ chuẩn xác hơn. Trụ vững rất quan trọng giúp cho bạn có được sự thăng bằng cũng như tạo điều kiện để chân sút bóng hoạt động tốt nhất.

Bước 4: Tạo biên độ giữa chân sút với quả bóng càng lớn càng tốt

Khi đã trụ vững, bạn đưa chân sút bóng về phía sau tạo ra biên độ lớn với quả bóng. Sau đó bạn đưa chân về phía trái bóng và khi đầu gối nằm ở vị trí vuông góc với trái bóng sẽ thực hiện sút.

Bước 5: Sút bóng

Như đã nói ở trên, muốn bóng đi bổng lúc sút bóng bạn cần biết cách lựa chọn cho điểm tiếp xúc giữa bàn chân và trái bóng đúng. Nếu chân tiếp xúc với phần dưới của trái bóng sẽ giúp bóng đi bổng. Nếu trái bóng tiếp xúc với mu bàn chân sẽ đi thẳng còn tiếp xúc với má trong của bàn chân sẽ đi theo đường vòng cung. Trái bóng đi bổng và đi theo đường vòng cung hay còn gọi là **cách sút bóng bổng bằng má trong** vô cùng hiểm hóc và rất khó đối với thủ môn đội bạn.

Bước 6: Giữ thăng bằng

Khi thực hiện xong cú sút, bạn cần nhanh chóng đưa cơ thể về trạng thái giữ thăng bằng để tiếp tục di chuyển chuẩn bị thật tốt ứng biến với tình huống bóng tiếp theo. Chắc chắn với những người mới thực hiện cách sút bóng bồng lần đầu sẽ rất dễ ngã trên sân trong tình huống này.

Có thể nói, kỹ thuật **cách sút bóng bồng** đối với 1 cầu thủ chuyên nghiệp là bắt buộc còn đối với các cầu thủ nghiệp dư càng thuần thục bao nhiêu càng dễ đem đến những trận đấu bóng hoàn hảo bấy nhiêu. Hãy dành thời gian tập luyện nhiều hơn với kỹ thuật này bạn nhé. Thethaovip.com.vn sẽ liên tục cập nhật những kỹ thuật đá bóng mới nhất, hấp dẫn nhất cho bạn đọc.

Sưu tầm (Lê Tấn Tuyên)