

KỸ THUẬT ĐÁ LÒNG BÀN CHÂN VÀ NHỮNG SAI LẦM MẮC PHẢI

Các em K27 học bóng đá cần chú ý kỹ thuật đá lòng để thi kết thúc học phần bóng đá cơ bản cho đạt kết quả.

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân đây là một trong nội dung tiên quyết cho kiểm tra kết thúc nên chúng tôi sẽ trình bày một cách chi tiết về kỹ thuật này.

- Quá trình hoàn chỉnh đá bóng gồm 5 giai đoạn:

- + Giai đoạn 1 : Chạy đà
- + Giai đoạn 2 : Đặt chân trụ
- + Giai đoạn 3 : Vung chân lăng
- + Giai đoạn 4 : Tiếp xúc bóng
- + Giai đoạn 5 : Kết thúc động tác

Những sai lầm thường mắc phải:

1 Chạy đà : chạy đà không thẳng, các em hay chạy đà chéo, chạy tăng tốc độ. Có chạy đà mới đá bóng có lực mạnh.

2. Đặt chân trụ: Thường đặt bàn chân xa bóng, Đặt ngang cách bóng từ 10 – 15cm (khoảng cách đặt chân trụ có thể điều chỉnh, tùy thuộc vào tầm vóc và thói quen của từng người) lần lượt đặt từ gót rồi cả bàn chân.

- + Mũi chân thẳng hướng cần đá.
- + Đầu gối khụy trọng tâm cơ thể dồn vào chân trụ.

3. Vung chân đá lăng: từ sau ra trước, thẳng hướng đá, thường thì vung chân đá bị chệch so với hướng sút bóng làm bóng không đi thẳng. Chú ý bàn chân vuông góc với hướng đá tạo thành một góc 90^0 .

4. Tiếp xúc bóng: không đúng trọng tâm của bóng hay không chính giữa bàn chân (ngay eo bàn chân). Khi tiếp xúc bóng cổ chân giữ chắc, thường hay thả lỏng cổ chân nên bóng không mạnh và dễ gây ra chấn thương.

Trên đây vừa yếu lĩnh kỹ thuật vừa là những sai lầm thường mắc của người đá.

Người viết

Th,S Lê Đức Trọng

