

[Lý thuyết] Kỹ thuật môn bóng đá

Bóng đá là môn thể thao mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe con người cũng như tránh được những nguy cơ từ vấn đề cân nặng. Đá bóng giúp vận động viên rèn luyện sức khỏe, sự mạnh mẽ, sức bền và tăng cường sự tập trung.

1. Các động tác kỹ thuật môn bóng đá

1.1. Kỹ thuật di chuyển

Trong môn bóng đá 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...). 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: Kỹ thuật chạy, dừng đột ngột, chuyển thân, bật nhảy và đi bộ.

1.1.1. Kỹ thuật chạy

Gồm chạy thường, chạy giật lùi, chạy đường vòng và chạy zích zắc.

Chạy đường vòng và chạy zích zắc: Cũng giống như chạy giật lùi nhưng cần quan sát hướng cần chuyển.

Chạy giật lùi: Đòi hỏi phải có sự thoải mái nhưng không cần nhanh và bất ngờ.

Chạy thường: So với vận động viên điền kinh các cầu thủ bóng đá khi chạy trọng tâm thường thấp hơn, bước chạy ngắn và tay đánh rộng sang ngang nhiều hơn.

1.1.2. Dừng đột ngột

Đòi hỏi cầu thủ phải dùng hết lực để chân bám chặt mặt 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 đạp đất cơ thể hạ thấp để làm giảm quán tính và lực xông về trước.

1.1.3. Chuyển thân

Trong thi đấu bóng đá đặc biệt là bóng đá 5 người luôn có sự thay đổi giữa tấn công và phòng thủ, giữa vị trí của các cầu thủ trong sân. 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.

1.1.4. Bật nhảy

Là cách thực hiện việc tranh chấp bóng trên không. Sức bật, tốc độ chạy đà, lực giậm nhảy, năng lực phán đoán điểm rơi, thời gian giậm nhảy, quyết định kết quả của động tác tranh bóng. Có 2 cách thực hiện động tác giậm nhảy, đó là giậm nhảy bằng 1 chân và 2 chân.

1.1.5. Đi bộ

Được sử dụng để tranh thủ nghỉ ngơi và hồi phục lại sức lực.

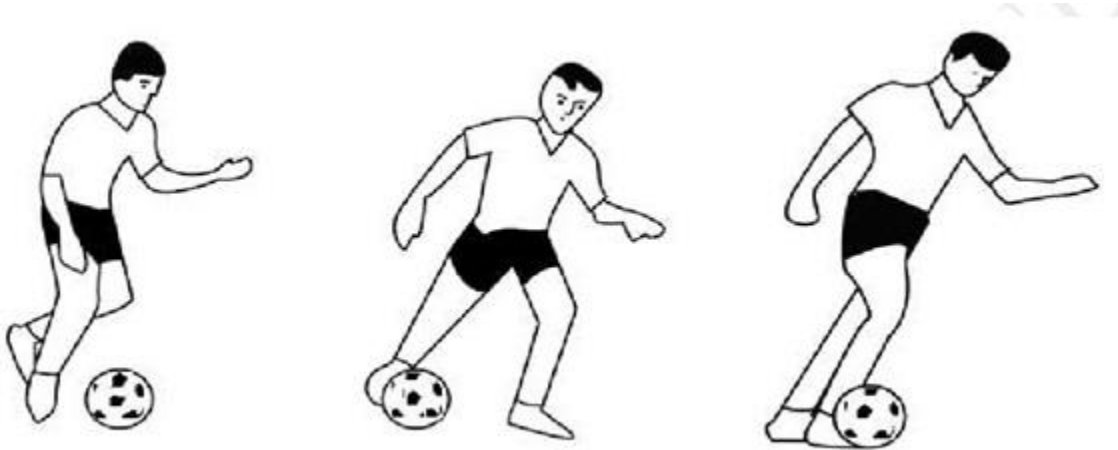
1.2. Kỹ thuật dẫn bóng

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 giành được nhiều quyền khống 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 thủ của đối phương tạo ra những cơ hội tốt để sút, chuyền bóng cho đồng đội ghi bàn.

1.2.1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Giúp cho người thực hiện dễ quan sát đối phương, dễ dàng che chắn bóng khi đối phương tranh cướp bóng.

Thường được sử dụng trong tình huống đối phương vây xung quanh và không có khoảng trống rộng.



1.2.2. Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

Tư thế dẫn bóng thì như chạy bình thường thân trên hơi đổ về trước.

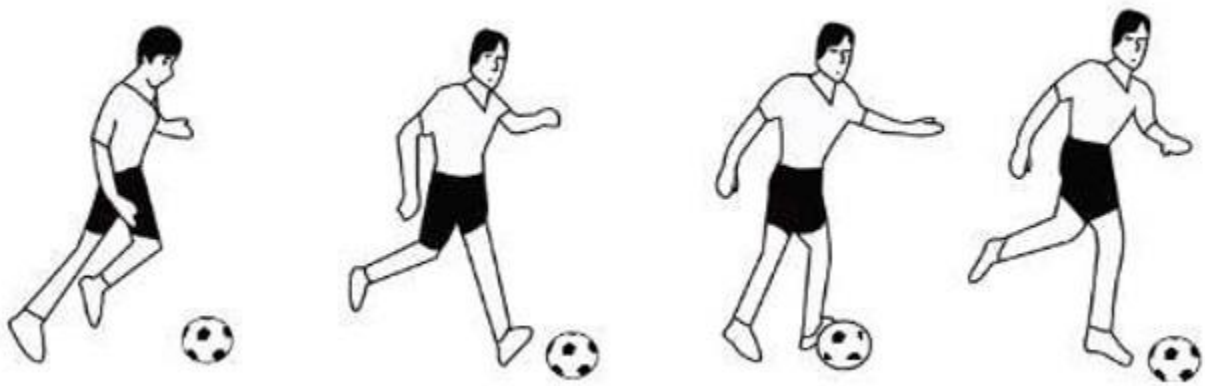
Bước chân vừa phải không nên quá rộng, chân dẫn bóng nhấc lên khớp gối hơi gập, khớp hông đưa về trước, duỗi mũi bàn chân trước khi chạm đất dùng mu giữa bàn chân để tiếp xúc vào phần giữa phía sau quả bóng đẩy bóng về trước.

Tư thế dẫn bóng như chạy bình thường người hơi đổ về trước (như dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân).

1.2.3. Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Dùng lực tiếp xúc vào bóng tùy thuộc vào mục đích dẫn bóng.

Chân dẫn bóng khi chạm đất thì dùng mu ngoài bàn chân tiếp xúc vào giữa và phía sau quả bóng.



1.2.4. Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân

Tư thế dẫn bóng thân hơi nghiêng sang một bên, thả lỏng tự nhiên thân nghiêng về một phía.

Chân dẫn bóng hơi gập gối và bẻ ra ngoài, mũi bàn chân bẻ ra ngoài làm cho mu trong bàn chân trực diện với hướng dẫn bóng đi trước khi chân dẫn bóng chạm đất dùng mu trong bàn chân dẫn bóng.

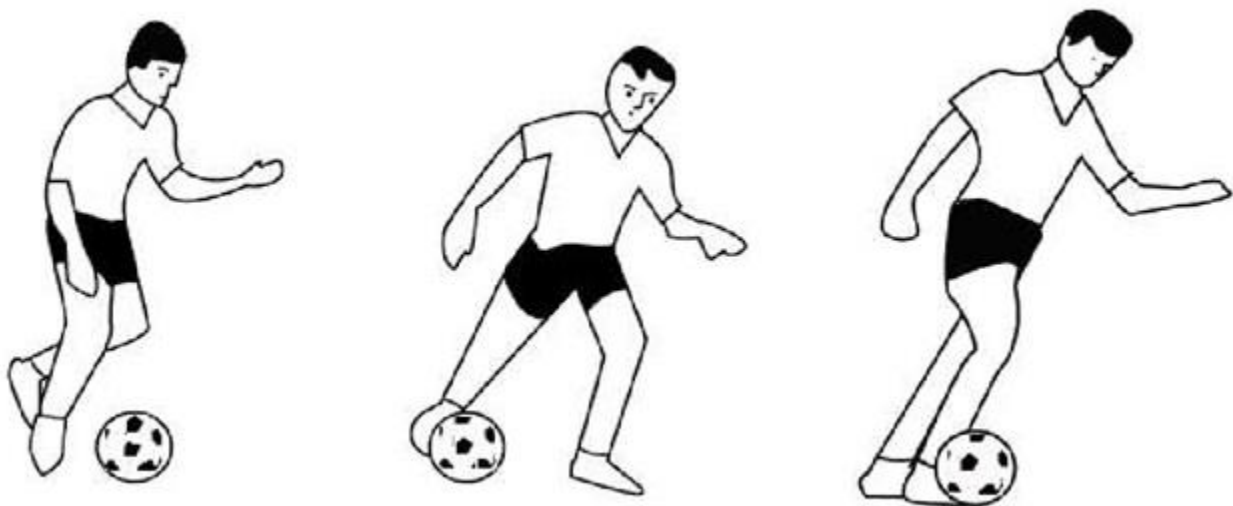
Việc sử dụng mu trong bàn chân để chặn bóng và còn là để thực hiện một số động tác khác như: Hắt bóng, kéo bóng, chặt bóng, dích bóng lên, gạt bóng.

1.3. Kỹ thuật giữ/ khống chế bóng

1.3.1. Giữ bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

Mũi chân trụ đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khụy, một bên vai hướng về phía bóng đến.

Chân giữ bóng, mở mũi chân ra ngoài, gan bàn chân nằm song song với mặt đất, lòng bàn chân hướng về phía trước



1.3.2. Giữ bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân

Gối chân trụ hơi thấp, thân người sau khi giữ bóng hướng vận động hơi lệch so với bóng.

Chân giữ bóng đưa lên, căng chân thả lỏng, mũi chân bẻ cong lên, lòng bàn chân tiếp xúc bóng, bóng vận hành theo hướng hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn 90° .



1.3.3. Giữ bóng trên không bằng lòng bàn chân

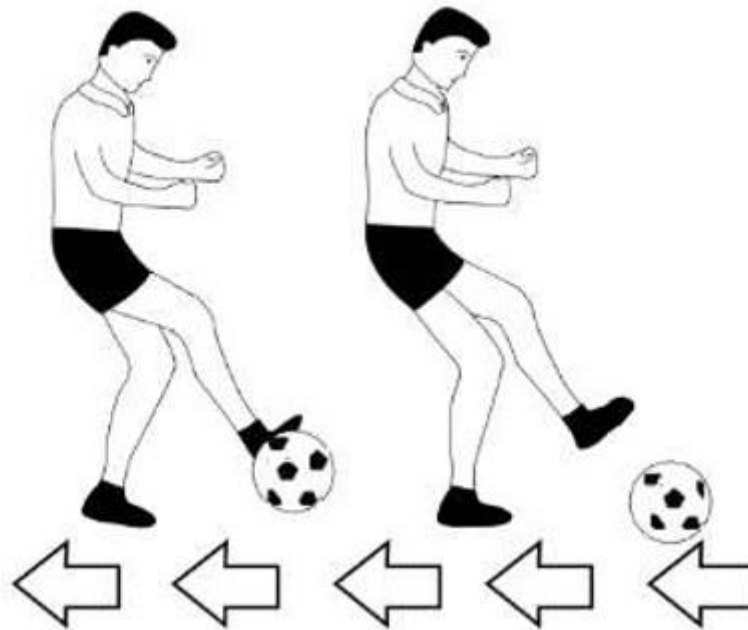
Chân đưa lên, hướng lòng bàn chân về hướng bóng bay đến để đón bóng, khi bóng chạm vào chân lập tức kéo chân ra sau làm giảm lực, giữ bóng ở dưới chân.



1.3.4. Kỹ thuật giữ bóng bằng gan bàn chân

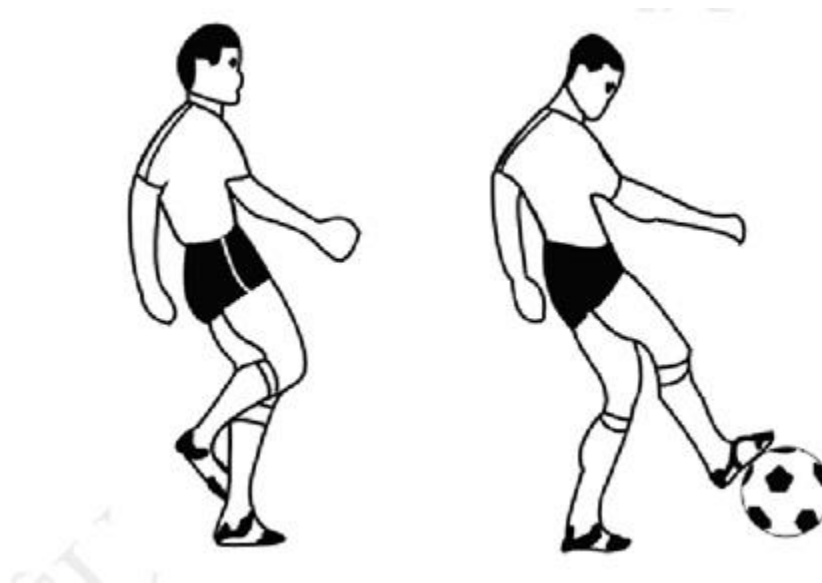
Thân người đứng đối diện với hướng bóng đến, thân hơi ngã về phía trước, chân trụ đặt một bên bóng, mũi chân đối diện với hướng bóng đến, đầu gối hơi khụy xuống.

Đồng thời chân giữ bóng đưa lên, khớp gối co lại, bàn chân co lên làm cho gan bàn chân hợp với mặt đất thành một góc nhỏ hơn 90^0 .



1.3.5. Giữ bóng nửa nảy bằng gan bàn chân

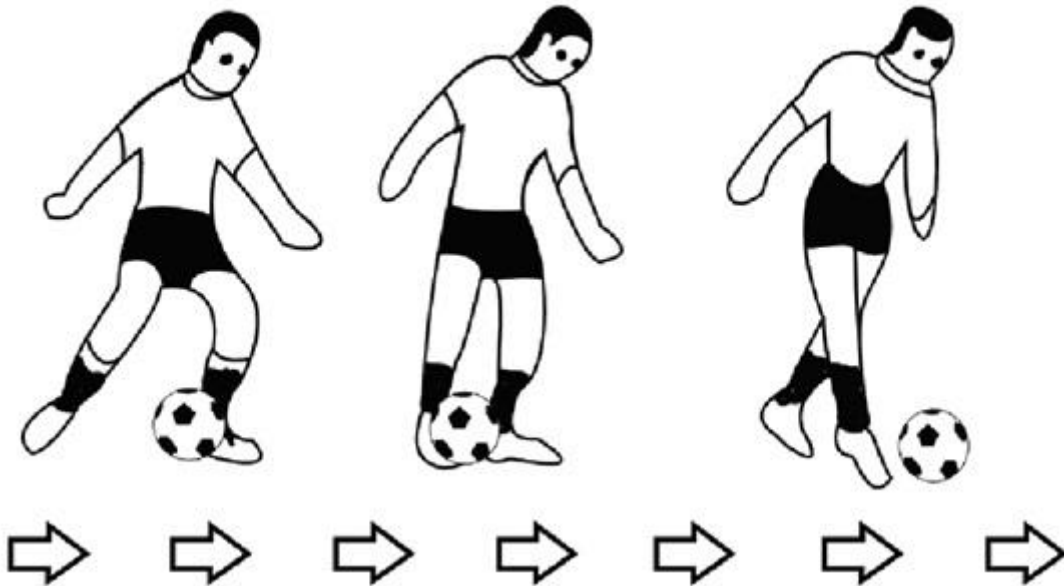
Chân trụ đặt một bên phía sau so với điểm bóng rơi, mũi chân đối diện với hướng bóng đến.



1.4. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Được sử dụng để đá bóng ở cự ly gần và đá phạt đền đòi hỏi độ chính xác cao.

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là dùng phần bên trong của bàn chân (từ cổ chân tới đốt xương ngón chân cái) để đá bóng đi.



1.4.1. Đá bóng nằm tại chỗ

Chạy đà thẳng với hướng đá bóng: đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.

1.4.2. Đá bóng lăn sệt

Đá bóng lăn từ phía trước tới:

– Trước hết cần phán đoán thời điểm vung chân và vị trí bóng lăn tới để tiếp xúc bóng được chính xác;

Đá bóng đang lăn về trước:

– Chân trụ nên đặt trước về phía trước bóng;

– Trường hợp bóng lăn từ các bên tới về phía chân trụ thì nên đặt chân trụ hơi xa về phía bên của bóng.

1.4.3. Đá bóng nửa nảy

Phải đá bóng ngay những quả bóng từ trên cao rơi xuống vừa nảy từ đất lên mà không làm động tác giữ bóng.

Trước hết phải phán đoán tốc độ bay và điểm rơi của bóng, từ đó nhanh chóng di chuyển chọn vị trí cho việc đặt chân trụ.

- Đá bóng chết vào mục tiêu cố định trên tường, yêu cầu chính xác.
- Đá bóng đang lăn sệt vào tường khi bóng bật ra thì không chặn lại mà đá luôn.

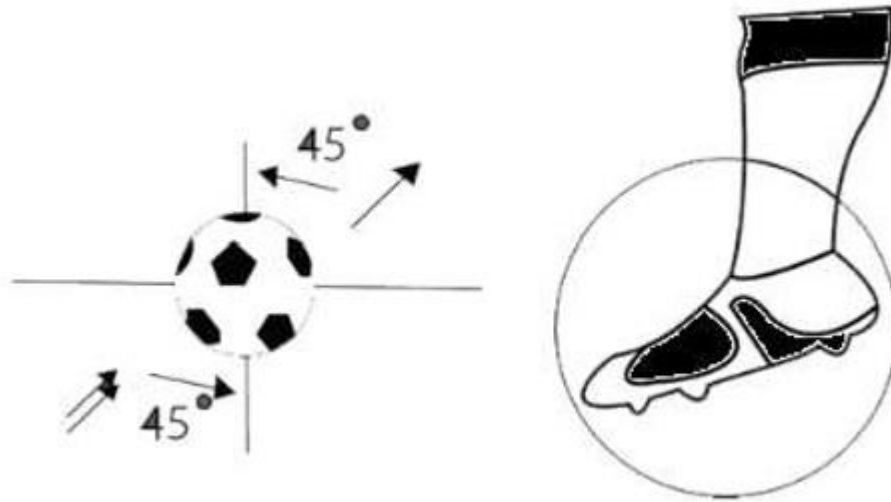
1.5. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Thường sử dụng để chuyền bóng bổng, xà, đá phạt góc, đá phạt từ xa.

Trong thi đấu kỹ thuật này thường được sử dụng chuyền bóng ở cự ly xa và trung bình, nhất là được thực hiện để sút phạt trực tiếp vào cầu môn đối phương.

1.5.1. Đá bóng nằm tại chỗ

Do đặc điểm khi tiếp xúc bóng giữa bàn chân (bằng mu trong) và bóng nên cách chày đá của kiểu đá này phải chéch với hướng đá bóng đi khoảng 45° .



Khi chạy tốc độ phải tăng dần, độ dài bước chạy ngắn, tần số cao để dễ điều chỉnh ở bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ.

Động tác đá lăng chân về trước bắt đầu bằng việc lấy khớp hông làm trụ, dùng đùi vùng căng chân từ sau ra trước.

Tiếp xúc với bóng là cạnh trong bàn chân, tính từ ngón chân cái tới phía trong mắt cá chân.

Sau khi bóng rời chân thì tiếp tục lăng chân về trước, theo quán tính bước về trước 1 vài bước để giảm tốc độ của cơ thể và 2 tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng và trở lại hoạt động bình thường.



1.5.2. Đá bóng lăn sệt

Căn cứ vào hướng bóng lăn, phán đoán tốc độ rồi nhanh chóng chọn vị trí thích hợp, đảm bảo đúng điểm đặt chân trụ và thời điểm tiếp xúc bóng để đá bóng đi theo đúng hướng dự định.

Khi đá các loại bóng đang lăn sệt thì mũi bàn chân trụ luôn phải thẳng hướng với hướng đá bóng đi, đầu gối hơi khụy thấp, thân người nghiêng về trước một bên với bóng.

1.6. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

Nguyên lý kỹ thuật động tác: Do đặc điểm về giải phẫu nên góc độ đánh chân lớn và có thể đạt được tốc độ vung chân tương đối lớn.

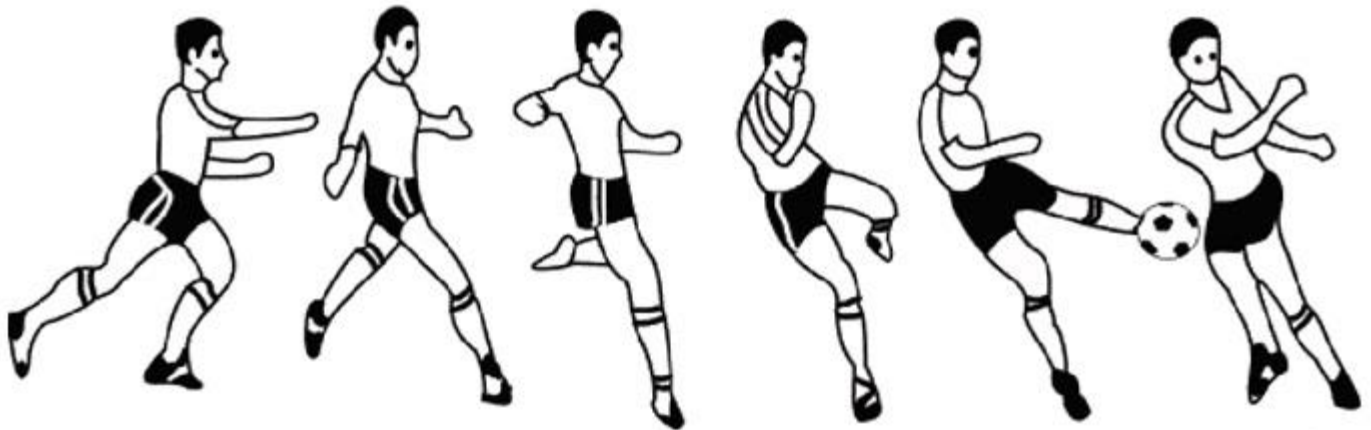
1.6.1. Đá bóng nằm tại chỗ

Chạy đà theo đường thẳng từ chậm đến nhanh, bước cuối cùng hơi rộng bằng vai. Chân trụ đặt nhanh theo đà chạy, đặt cách một bên bóng từ 10cm – 15 cm, mũi chân nằm trên đường kéo dài của mép trước quả bóng và hướng về phía đá bóng đi, đầu gối hơi khụy thấp. Chân đá bóng trong quá trình chạy đưa ra sau, căng chân co lại. Nghiêng người đá bóng cao trung bình bằng mu giữa bàn chân. Phán đoán tốc độ và đường bay của bóng mà chọn vị trí đá bóng. Người đứng nghiêng về phía đá bóng đi, do hướng bóng đến không rơi cạnh chân trụ.



Mũi chân đặt hướng về phía bóng được đá đi, thân người nghiêng sang một bên chân trụ và hơi uốn bụng ra, chân đá bóng đưa lên, duỗi đùi ra và co căng chân lại, lấy khớp hông làm trục, đùi kéo căng chân đánh nhanh từ phía sau ra trước.

Dùng mu giữa bàn chân đá phần giữa quả bóng đồng thời thân người rướn lên theo quán tính của động tác về phía bóng đi để duy trì thăng bằng cơ thể.



1.6.2. Đá bóng nửa nảy bằng mu giữa bàn chân.

Căn cứ tốc độ, hướng đi và điểm rơi của quả bóng bay đến, chân trụ đặt bên cạnh điểm rơi của quả bóng. Lúc quả bóng rơi xuống đất, chân đá bóng đá nhanh về phía trước đang lúc bóng nảy lên từ mặt đất.

Chân đá bóng dùng mu giữa tiếp xúc ở phần giữa của quả bóng, đồng thời không chế sự đánh lên trên của cẳng chân có như vậy đá bóng đi mới không cao.

1.7. Kỹ thuật đá biên hoặc ném biên

Người đá phải xoay mặt vào sân bóng, hai chân đặt sau vạch biên dọc. Dùng 1 tay giữ bóng không cho bóng lăn trên sân. Thực hiện quả đá biên không quá thời gian quy định.

Nếu đội thực hiện đá biên quá thời gian quy định thì sẽ không được công nhận và đội còn lại sẽ thực hiện lại quả đá biên.

Trong đá biên phải tuân thủ đối với các quy định của luật bóng đá ban hành.

Động tác đá biên là một động tác mà người thực hiện cần quan sát xung quanh để sử dụng kỹ thuật đá bóng nào cho phù hợp, nhằm mang lại hiệu quả tốt nhất cho đội mình.

Ngoài ra khi thực hiện đá biên người thực hiện cần phán đoán nhanh, tạo ra tính huống bất ngờ và phối hợp nhịp nhàng với đồng đội nhằm tạo ra cơ hội tốt nhất cho đội mình.

3. Một số quy định của Luật Bóng đá

(Quyết định số 982/QĐ-UBTDTT ngày 23 tháng 5 năm 2007 của Bộ trưởng – Chủ nhiệm ủy ban thể dục thể thao ban hành Luật Bóng đá)

3.1. Số lượng cầu thủ

– Cầu thủ: Trong một trận đấu phải có 2 đội. Mỗi đội có tối đa 11 người trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được thực hiện nếu một trong 2 đội không còn đủ 7 cầu thủ.

– Trong những giải chính thức: Những trận đấu do FIFA, Liên đoàn bóng đá khu vực và các Liên đoàn bóng đá quốc gia tổ chức, chỉ được phép thay thế tối đa 3 cầu thủ. Điều lệ giải phải có quy định số lượng cầu thủ dự bị được phép đăng ký mỗi trận đấu trong khoảng cho phép từ 3 đến tối đa 7 cầu thủ.

– Trong những giải không chính thức:

+ Ở các trận thi đấu của đội A quốc gia, được sử dụng tối đa 6 cầu thủ dự bị.

+ Ở những trận đấu không chính thức, số lượng cầu thủ dự bị có thể nhiều hơn nếu: Các đội bóng có liên quan thống nhất cầu thủ dự bị tối đa; thông báo số lượng cầu thủ dự bị cho trọng tài trước trận đấu.

Nếu trọng tài không được thông báo hoặc các đội bóng không có được sự thống nhất được số lượng cầu thủ dự bị tối đa trước trận đấu thì chỉ được phép thay thế không quá 6 cầu thủ dự bị.

– Trong tất cả các trận đấu: Danh sách cầu thủ dự bị phải được thông báo với trọng tài thứ 4 trước khi trận đấu bắt đầu. Cầu thủ dự bị không đăng ký không được phép tham gia trận đấu.

– Quy định về việc thay thế cầu thủ:

+ Việc thay thế cầu thủ phải được thông báo trước với trọng tài.

+ Cầu thủ dự bị chỉ được vào sân khi cầu thủ được thay thế đã ra khỏi sân, đồng thời phải có sự cho phép của trọng tài chính.

+ Cầu thủ dự bị chỉ được vào sân từ ngoài đường biên dọc tại điểm gặp đường giới hạn giữa sân, khi bóng ngoài cuộc.

+ Việc thay thế kết thúc khi cầu thủ dự bị đã vào trong sân thi đấu.

+ Lúc này cầu thủ dự bị trở thành chính thức và cầu thủ được thay ra không được tham gia trận đấu nữa.

+ Cầu thủ đã thay ra không còn được phép tham gia trận đấu.

+ Trong các trường hợp thay thế cầu thủ, việc cầu thủ có được thi đấu hay không thuộc quyền hạn của trọng tài.

– Quy định về thay thế thủ môn: Bất kỳ cầu thủ nào cũng được phép thay thế thủ môn với điều kiện:

+ Phải thông báo trước với trọng tài.

+ Chỉ được thực hiện khi bóng ngoài cuộc.

3.2. Thời gian thi đấu

– Thời gian trận đấu: Mỗi trận đấu có 2 hiệp và mỗi hiệp là 45 phút, trừ trường hợp có sự thoả thuận giữa trọng tài cùng 2 đội bóng tham dự trận đấu. Bất kỳ đề nghị nào thay đổi thời gian của trận đấu (thí dụ vì điều kiện ánh sáng, thời tiết chỉ thi đấu mỗi hiệp 40 phút) phải có sự thoả thuận trước khi bắt đầu và tuân theo những quy định của điều lệ thi đấu.

– Thời gian nghỉ giữa 2 hiệp:

+ Cầu thủ được quyền có thời gian nghỉ giữa 2 hiệp.

+ Thời gian nghỉ không quá 15 phút.

+ Điều kiện giải phải quy định rõ thời gian nghỉ giữa 2 hiệp.

+ Thời gian nghỉ chỉ có thể thay đổi nếu có sự đồng ý của trọng tài.

– Bù thời gian: Những tình huống sau đây được tính để bù thêm thời gian cho mỗi hiệp đấu:

- + Những sự thay thế cầu thủ dự bị.
- + Quá trình chăm sóc cầu thủ bị chấn thương.
- + Di chuyển cầu thủ bị chấn thương ra ngoài sân để chăm sóc.
- + Thời gian “chết”.
- + Bất kể nguyên nhân nào khác.

Trọng tài là người quyết định số thời gian được bù thêm cho mỗi hiệp đấu.

– Đá phạt đền: Ngay trước khi kết thúc mỗi hiệp đấu, có đội bóng được hưởng quả phạt đền thì hiệp đấu đó phải được kéo dài thêm để đá xong quả phạt đó.

– Hiệp phụ: Điều lệ thi đấu phải quy định thời gian thi đấu của mỗi hiệp phụ. Việc đá thêm hiệp phụ được quy định rõ ở Luật

– Trận đấu bị đình chỉ: Trận đấu bị đình chỉ được tổ chức lại nếu được quy định trong điều lệ giải.

3.3. Bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc

– Bóng ngoài cuộc: (Ball out of play)

Bóng được coi là ngoài cuộc khi:

- + Bóng đã vượt qua hãm đường biên ngang, biên dọc dù ở mặt sân hay trên không.
- + Trọng tài thổi còi dừng trận đấu.

– Bóng trong cuộc: (Ball in play)

Bóng được coi là trong cuộc suốt thời gian từ khi bắt đầu đến khi kết thúc trận đấu, kể cả các trường hợp:

- + Bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang cầu môn hoặc cột cờ góc.
- + Bóng bật vào sân từ trọng tài hoặc trợ lý trọng tài đứng trong sân.

3.4. Bàn thắng hợp lệ

– Bàn thắng hợp lệ: (Goal)

Bàn thắng hợp lệ khi quả bóng đã hoàn toàn vượt qua đường cầu môn giữa 2 cột dọc và dưới xà ngang nếu trước đó không có xảy ra những vi phạm nào về luật.

Đội ghi được nhiều bàn thắng hơn trong trận đấu là đội thắng. Nếu hai đội không ghi được bàn thắng nào hoặc có số bàn thắng bằng nhau thì trận đấu được coi là hoà.

– Điều lệ thi đấu:

Khi điều lệ giải quy định phải có đội thắng đối với thể thức thi đấu loại trực tiếp thì chỉ những trình tự sau đây đã được Hội đồng luật bóng đá quốc tế thông qua được phép sử dụng:

+ Bàn thắng sân khách: Điều lệ giải có thể quy định thi đấu trên sân nhà và sân khách, nếu tỉ số hoà sau 2 trận đấu thì mỗi bàn thắng trên sân đối phương được tính thành 2 bàn.

+ Thi đấu hiệp phụ: Điều lệ giải có thể quy định tổ chức 2 hiệp phụ có thời gian bằng nhau, mỗi hiệp không quá 15 phút.

+ Thi đá luân lưu 11m

3.5. Việt vị

– Vị trí việt vị:

+ Cầu thủ chỉ đứng ở vị trí việt vị khi không coi là phạm luật việt vị.

+ Cầu thủ đứng ở vị trí việt vị khi: Ở gần đường biên ngang sân đối phương hơn bóng và cầu thủ đối phương cuối cùng thứ 2.

+ Cầu thủ không ở vị trí việt vị khi: Còn ở phần sân đội nhà; ngang hàng với hậu vệ đối phương cuối cùng thứ 2; ngang hàng với 2 đối phương cuối cùng.

– Phạm lỗi: Cầu thủ đứng ở vị trí việt vị chỉ bị xử phạt nếu ở thời điểm đồng đội chuyền bóng hoặc chạm bóng, theo nhận định của trọng tài cầu thủ đó tham gia vào đường bóng đó một cách tích cực như:

+ Tham gia tình huống đó.

+ Ảnh hưởng đến đối phương.

+ Có tình chiếm lợi thế trong tình huống việt vị.

– Không phạm lỗi: Cầu thủ đứng ở vị trí việt vị không bị phạt nếu nhận bóng trực tiếp từ:

+ Quả phát bóng;

+ Quả ném biên;

+ Quả phạt góc.

– Phạt những vi phạm: Cầu thủ vi phạm bất kỳ lỗi việt vị nào, trọng tài đều cho đội đối phương hưởng quả phạt gián tiếp tại nơi xảy ra lỗi.