

GIẢI ĐOẠN GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU CHÍNH DIỆN.

Mục đích : Làm cho người tập nắm được nguyên lý kỹ thuật động tác và kỹ năng thực hiện nó ở mức còn thô thiển.

Nhiệm vụ: Tạo khái niệm chung về kỹ thuật động tác và tâm thế để tiếp thu. Dạy từng phần các yếu lĩnh động tác mà người tập chưa biết. Ngăn ngừa những sai lầm thường mắc. Sơ bộ thực hiện động tác với nhịp điệu chung.

Thực hiện tương đối chính xác về kỹ thuật động tác theo đặc tính không gian và thời gian và cho phù hợp với đặc điểm cá nhân sinh viên.

Đặc điểm các phương pháp sử dụng:

Phương pháp làm mẫu, giảng giải, ra lệnh, làm thử

Phương pháp tập luyện nguyên vẹn

Sử dụng các điều kiện, các phương pháp dùng thiết bị hỗ trợ.

Sau khi tiến hành xong phần chuẩn bị , giáo viên - huấn luyện viên tổ chức cho người tập tiếp thu bài giảng sao cho phù hợp có hiệu quả cao nhất.

Giai đoạn này được tiến hành:

Bước 1: Giáo viên giới thiệu kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện, nêu đặc điểm và tác dụng của kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện trong tập luyện thi đấu bóng đá.

Bước 2: Giáo viên thị phạm kỹ thuật đá bóng cho người tập quan sát ở cự ly thích hợp và theo nhiều góc độ. Số lần 2 – 3 lần, yêu cầu giáo viên làm mẫu chính xác, đẹp để tăng tính thuyết phục, tạo hình ảnh, gây ấn tượng để hình thành tâm lý sẵn cho học tập tốt.

Bước 3: Giáo viên phân tích kỹ thuật đá bóng bằng mu theo các bước:

Giai đoạn chạy đà.

Đặt chân trụ.

Vung chân lăng.

Tiếp xúc bóng.

Kết thúc

Yêu cầu giáo viên nắm vững lý luận về kỹ thuật, trình bày lưu loát, thuật ngữ ngắn gọn, dễ hiểu. Số lần lặp lại từ 2 – 3 lần.

Bước 4: Nêu sai lầm thường mắc và sửa sai, biện pháp phòng ngừa khi thực hiện động tác.

Bước 5: Giáo viên tổ chức tiến hành tập luyện.

Các bài tập bổ trợ có bóng:

- Hai người một bóng, một người dẫm lên một nửa quả bóng người còn lại thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu.
- Hai người đứng đối diện nhau cách nhau 10 – 15m, sau khi nhận bóng từ người đối diện thì giữ bóng lại và thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu cho người đối diện và ngược lại

– **Kỹ thuật đá bóng:**

Đá bóng bằng mu chính diện do đặc điểm của giải phẫu nên góc độ đánh chân lớn, cũng có thể đạt được tốc độ vung chân tương đối lớn.

Đá bóng nằm tại chỗ.

Chạy đà theo đường thẳng từ chậm đến nhanh, bước cuối cùng hơi rộng bằng vai

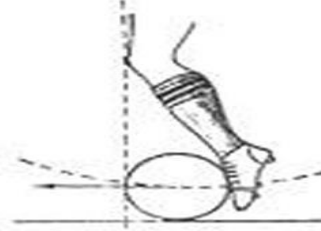
Chân trụ đặt nhanh theo đà chạy, đặt cách một bên bóng từ 10 – 15cm, mũi chân nằm trên đường kéo dài của mép trước quả bóng và hướng về phía quả bóng đi, đầu gối hơi khuỵu thấp.

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 quả bóng mà chọn vị trí đá bóng. Người đứng nghiêng về phía quả 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, đùi đưa ra và co căng chân lại, lấy khớp hông làm trụ, đùi kéo căng chân đánh mạnh 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.



<http://thegioithao.vn>



Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng

Người sưu tầm : Trần Quang Huy