

Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và ưu nhược điểm

Ưu điểm

Ưu điểm của kỹ thuật này là cầu thủ có thể tác động rất mạnh vào [quả bóng](#) để bóng di bay tới theo hướng vòng cung mà không cần phải dừng bước chạy. Với đặc điểm vung chân gọn và ra chân nhanh mà cầu thủ có thể tận dụng tốt sự linh hoạt của các khớp đầu gối và mắt cá chân để thay đổi hướng bóng. Tính chất biến hóa trong đường đi của bóng có thể được cầu thủ kịp thời thực hiện ở những thao tác kỹ thuật cuối cùng.



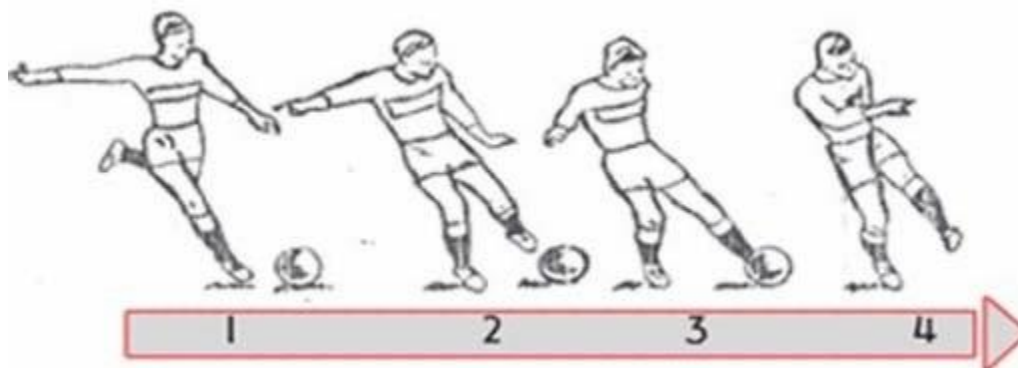
Nhược điểm

Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân rất khó thực hiện, vì thế đòi hỏi cầu thủ phải bỏ ra rất nhiều thời gian và công sức tập luyện trước khi có thể thực hiện thuần thục.

Hướng dẫn kỹ thuật đá bóng sử dụng mu ngoài bàn chân

- Chạy đà: Các bạn chạy thẳng theo hướng định đá, các bước chạy về sau ngắn hơn trong khi tốc độ tăng dần, ở bước cuối cùng thì chạy dài để giảm quán tính chạy đà. Tay không vung quá rộng. Chân luôn sẵn sàng điều chỉnh để giai đoạn đặt chân trụ diễn ra tốt.

- Đặt chân trụ: Chân trụ bắt đầu từ gót chuyển qua cả bàn và mũi chân được đặt theo hướng định sút. Đặt chính xác chân trụ vào khoảng cách mép trước và sau của trái bóng, chỉ cách hông của bóng khoảng 15 - 20cm. Đầu gối của chân trụ hơi chùng xuống, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trụ, tay ở phía cũng chân trụ nâng và đưa ra ngang để giữ thăng bằng. Trong thời điểm này mắt của bạn cần phải nhìn thẳng vào bóng.



- Vung chân lăng: Khi chân trụ đã ở đúng vị trí thì các bạn tiến hành đá chân lăng về sau, đùi duỗi để tạo lực và khi đưa về phía trước (lúc chuẩn bị tiếp xúc bóng) thì chân đá từ hông trở xuống quay vào bên trong; Mũi chân hướng xuống dưới, gót chân nâng lên, khớp cổ chân duỗi thẳng - cứng - hướng mu ngoài vào bóng.

- Tiếp xúc bóng: Đá xiên góc vào mặt bên của bóng. Vị trí tiếp xúc là bề mặt bên trên của xương ngoán chân út, áp út. Còn đối với bóng thì vị trí sẽ là tâm sau.



Lưu ý: Khi chạm bóng càng xa với trục dọc thì bóng sẽ đi xoáy, yếu.

- Kết thúc: Theo đà quán tính, sau khi tiếp xúc thì chân đá bóng vẫn tiếp tục đưa về trước để phát huy hết tốc lực. Sau đó các bạn mới hạ xuống và bước thêm 1 - 2 bước để giảm quán tính chạy đà trước khi dừng lại.

Lê Tấn Tuyên sưu tầm