

1. Kỹ năng chơi bóng đá - Khởi động

Đối với tất cả các bộ môn, không riêng gì bóng đá, thì bước khởi động luôn đứng vị trí đầu tiên. Việc đi xong một đôi giày đá bóng và bắt đầu khởi động đúng cách sẽ giúp bạn giảm thiểu tối đa được các nguy cơ tiềm ẩn về chấn thương trong quá trình luyện tập hay chơi bóng trên sân.



PHAN TUẤN TÀI - ĐẠI DIỆN THƯƠNG HIỆU GIÀY MIRA

Một số bài tập cơ bản trong kỹ năng khởi động gồm có:

- Chạy tại chỗ kết hợp chạy nâng cao đùi
- Chạy bộ chậm giúp thả lỏng cơ nhất có thể
- Xoay người, xoay các khớp cổ tay, cổ chân, đầu gối, phần hông và phần vai giúp làm nóng cơ thể
- Ép thẳng và kéo giãn cơ ở tay và chân để tránh trường hợp bị chuột rút hoặc chấn thương trong lúc thi đấu

2. Kỹ năng chơi bóng đá - Tăng bóng

Để đôi chân đi giày thể thao của các cầu thủ cảm nhận bóng được tốt hơn trên sân thi đấu thì trong quá trình luyện tập, các cầu thủ cần rèn luyện thuần thục kỹ năng tâng bóng.

Khi bạn rèn luyện kỹ năng tâng bóng này thì bạn sẽ dễ dàng kiểm soát trái bóng cũng như xử lý nhanh các tình huống bóng nhanh gọn hơn. Bởi vì khi bạn cố gắng tâng bóng bằng cả hai chân sẽ giúp mắt và chân của bạn phối hợp nhịp nhàng với nhau để kiểm soát bóng trên không càng lâu càng tốt.

Đây cũng được biết đến là kỹ năng nền tảng cơ bản giúp các cầu thủ có thể học các kỹ năng chơi bóng đá kỹ thuật cao hơn như kỹ thuật sút bóng, kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật chuyền bóng, kỹ thuật rê bóng...



Các bài tập trong kỹ năng tâng bóng gồm có:

- Tâng bóng bằng mu bàn chân
- Tâng bóng bằng má trong/ má ngoài
- Tâng bóng bằng đùi

3. Kỹ năng chơi bóng đá - Đỡ bóng

Trong các kỹ năng chơi bóng đá thì việc rèn luyện thuần thục kỹ thuật đỡ bóng sẽ giúp các cầu thủ tiếp nhận bóng bằng chân hoặc bằng đầu, để tạo đòn bẩy cho các kỹ thuật rê bóng và dẫn bóng ghi bàn.

Trong đỡ bóng sẽ thường có 2 bài tập gồm:

- Kỹ thuật đỡ bóng sệt giúp cầu thủ hãm lực và điều chỉnh đường đi của bóng theo ý muốn.
- Kỹ thuật đỡ bóng bông giúp cầu thủ hãm lực của bóng trong tình huống được các đồng đội đưa bóng cho bạn từ đường chuyền dài hoặc bóng rơi tự do từ các cú ném hay đá bông.

4. Kỹ năng chơi bóng đá - Sút bóng

Một đôi giày thể thao giá rẻ hay một đôi giày thể thao giá cao chỉ là một trong nhiều yếu tố ảnh hưởng tới cú sút bóng của bạn. Muốn có một cú sút bóng vừa có lực lại vừa đúng mục tiêu thì các cầu thủ cần có kỹ năng sút bóng.



Trong kỹ thuật sút bóng bạn cần rèn luyện các bước sau:

- Chạy đà
- Tư thế sút
- Sút bóng bằng má trong/ má ngoài/ mu bàn chân tùy tình hình thực tế trên sân
- Kết thúc

5. Kỹ năng chơi bóng đá - Chuyển bóng

Là kỹ năng chơi bóng đá cơ bản nhất cần nắm để có thể phối hợp cùng đồng đội di chuyển trên sân một cách uyển chuyển đưa bóng từ vị trí cầu thủ này đến vị trí cầu thủ khác hoặc kiến tạo các đường sút khung thành.

Muốn đường chuyền trơn tru giữa các cầu thủ với nhau, người chơi phải nắm được một số Kỹ thuật sau:

- Chuyển ngắn
- Chuyển dài
- Chuyển vòng
- Chuyển bổng

Cầu thủ sẽ linh hoạt đánh giá tình huống trên sân để có các đường chuyền tối ưu, góp phần kiến tạo cho đồng đội ghi điểm vào lưới đối thủ.

6. Kỹ năng chơi bóng đá - Di chuyển

Di chuyển trên sân bóng cũng cần có kỹ thuật để đảm bảo các bước di chuyển đều chắc chắn giúp thực hiện các bước khác như chuyền bóng, rê bóng, sút bóng....



Kỹ năng di chuyển thường sẽ gồm các kỹ thuật sau:

- Kỹ thuật đi bộ vừa giúp các cầu thủ phục hồi sức sau khi chạy, cũng giúp các cầu thủ quan sát, đánh giá tình hình đối thủ trên sân để có các hướng đi bóng chuẩn xác hơn
- Kỹ thuật chạy rất đa dạng, ví dụ như chạy zigzag, chạy thường hay chạy giật lùi. Kỹ năng này giúp các cầu thủ luôn đảm bảo giữ trọng tâm cũng như giữ thăng bằng cho cơ thể trong lúc thi đấu.
- Kỹ thuật chuyển thân chính là kỹ thuật chuyển từ trạng thái phòng ngự sang trạng thái phản công hoặc ngược lại. Kỹ thuật này giúp các cầu thủ được linh hoạt ứng biến với các tình huống bất ngờ xảy ra trên sân.
- Kỹ thuật bật nhảy giúp các cầu thủ đón và cướp bóng trên không. Kỹ thuật này sẽ rèn luyện cho người chơi khả năng quan sát và phán đoán được đường rơi của trái bóng cũng như sức bật và tốc độ để cướp bóng thành công.

7. Kỹ năng chơi bóng đá - Dứt điểm

Dù bạn nắm vị trí nào trên sân thì có những tình huống cần linh động và bạn cần phải có kỹ năng dứt điểm giúp đưa trái bóng vào khung thành đối thủ. Chính vì thế, cần phải rèn luyện kỹ thuật này với một số lưu ý sau:



- Luyện tập dứt điểm từ mọi góc cũng như mọi khoảng cách để đưa bóng vào khung thành như ý mình muốn
- Lưu ý điểm tiếp xúc với trái bóng để tiếp xúc đúng trọng tâm, lực đi và hướng đi của trái bóng mới đúng ý người chơi mong muốn
- Tư thế, trọng lực của cơ thể khi thực hiện dứt điểm cũng cần lưu ý vì sẽ ảnh hưởng với sức công phá của cú dứt điểm
- Lựa chọn đôi giày đá bóng phù hợp để cảm bóng cũng như dùng lực sút tốt hơn

Trên đây là 7 kỹ năng cơ bản trong số rất nhiều kỹ năng chơi bóng đá mà giày Mira tổng hợp lại chia sẻ cùng các bạn yêu thích bộ môn thể thao vua. Ngoài các kỹ năng chơi bóng đá, các bạn cần trang bị thêm cho mình những đôi giày thể thao, giày bóng đá có chất lượng tốt để theo đuổi đam mê sân cỏ tốt hơn. Giày thể thao giá rẻ chưa chắc đã có chất lượng không tốt, bạn có thể tham khảo thêm tại website Mira.vn hoặc gọi hotline: 1900 6369 52 để được tư vấn và tìm hiểu thêm nhiều mẫu giày bóng đá nam giá rẻ nhé!