

KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG TRƯỚC MẶT

KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG TRƯỚC MẶT

Mục tiêu: Trang bị cho người học khái niệm, phân loại, ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật tranh cướp trong thi đấu, những động tác và phương pháp tranh cướp thường sử dụng trong thi đấu về kỹ thuật ném biên. Nắm được phương pháp giảng dạy, lỗi sai thường mắc, cách khắc phục và một số bài học tranh cướp bóng.

Ý nghĩa, tác dụng của việc tranh cướp bóng:

Dành quyền khống chế bóng, phá, cản đường tấn công của đối phương, biến phòng thủ thành tấn công.

Để thu hẹp khoảng trống và hạn chế tầm hoạt động của đối phương.

Khái niệm:

Cướp bóng là chỉ việc sử dụng những động tác hợp lý, đúng luật để đo hoặc phá bóng trong tầm khống chế của đối phương, còn cắt bóng là dụng những động tác kỹ thuật cần thiết để đỡ hoặc phá những đường chuyền của đối phương.

Phân loại và cấu trúc động tác kỹ thuật tranh cướp bóng:

Cướp bóng bao gồm các kỹ thuật cướp và xoạc

Phương pháp giảng dạy phân tích và thị phạm kỹ thuật.

Cướp bóng trực diện (trước mặt).

Cướp bóng từ hai bên.

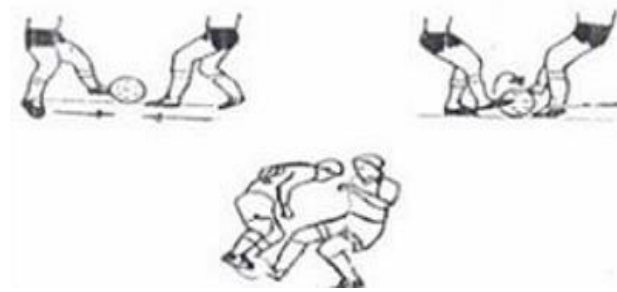
Cắt bóng bao gồm các kỹ thuật như: đá bóng, đánh đầu, xoạc bóng và dừng bóng

Thông thường cấu trúc của kỹ thuật cướp, cắt bóng bao gồm 3 khâu chủ yếu là: Chọn lựa vị trí; thời cơ cướp, cắt bóng; động tác thực hiện tiếp theo sau khi cướp và cắt bóng.

Những động tác và phương pháp tranh cướp bóng thường sử dụng:

Cướp bóng chính diện:

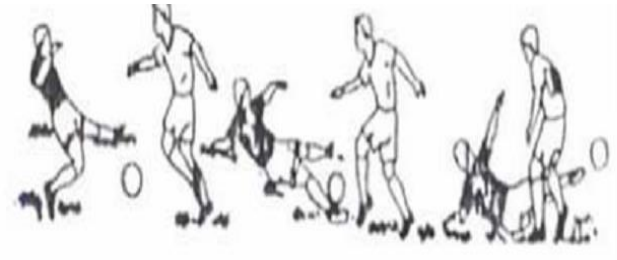
Mặt hướng thẳng vào đối phương, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khụy xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể đặt vào khoảng giữa hai chân, khi chân người dẫn sắp hoặc vừa chạm đất thì người cướp bóng đập mạnh chân sau xuống đất và cướp dài về phía trước, dùng má trong lòng bàn chân hướng thẳng vào bóng để cản cắt bóng rồi nhanh chóng bước dài chân về phía trước và chuyển trọng tâm cơ thể lên chân trước để cướp bóng.



Va chạm hợp lý cướp bóng từ hai bên

Khi chạy tới ngang với cầu thủ đang dẫn bóng thì hạ thấp trọng tâm cơ thể và dùng một bên cánh tay tỳ sát vào phần trên các tay của đối phương.

Khi chân của đối phương vừa rời đất, lập tức dùng phần cánh tay sát dưới vai va chạm vào bộ vị tương ứng của đối phương, khiến anh ta bị mất thăng bằng rời khỏi bóng để thừa cơ cướp và giành quyền khống chế bóng.



Xoạc bóng chính diện:

Mặt hướng đối diện với người dẫn bóng, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai đầu gối hơi khụy xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể đặt vào khoảng giữa hai chân.

Khi chân chạm bóng của người dẫn bóng sắp sửa, hoặc vừa chạm đất thì đập mạnh một chân xuống đất đồng thời chân kia xoạc dọc trên mặt đất lao thẳng vào bóng.

Khi tay vừa chạm đất xoay nghiêng phần thân trên và ngã ra phía sau rồi nhanh chóng đứng dậy để thực hiện động tác tiếp theo.

Người sưu tầm : Trần Quang Huy