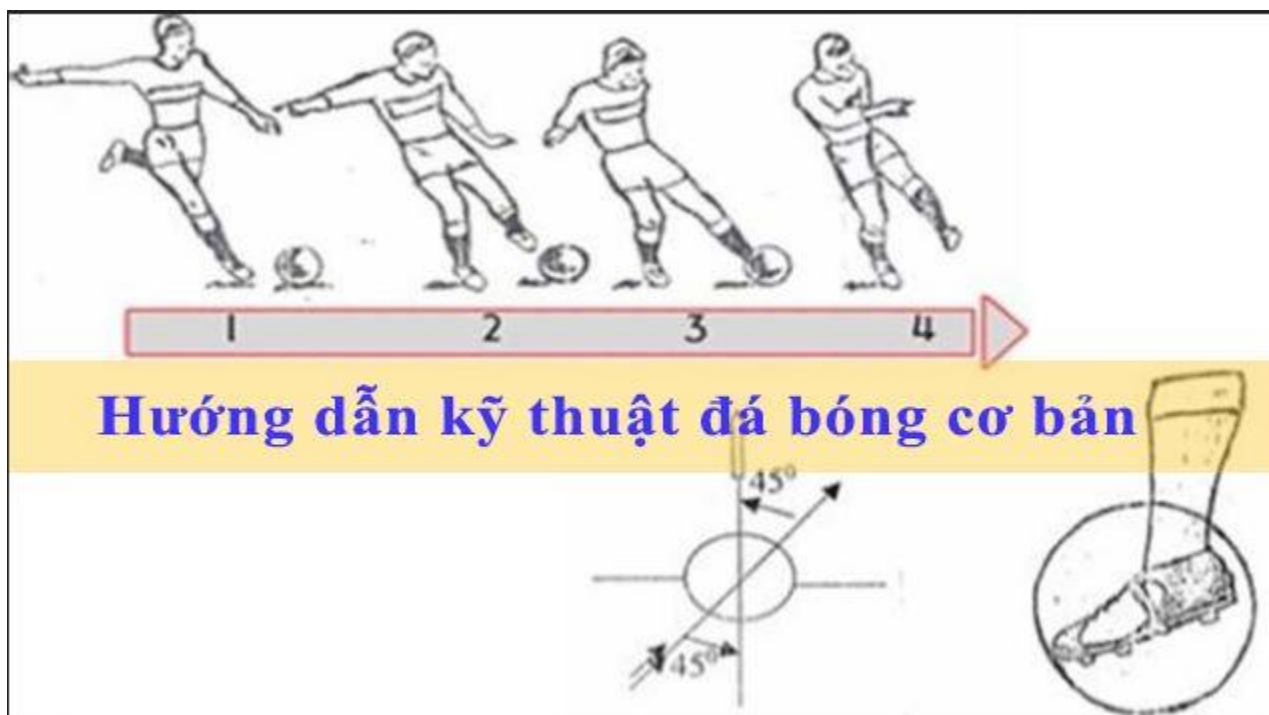


Hướng dẫn kỹ thuật đá bóng cơ bản cho người mới



TN10

Bóng đá là một môn thể thao Vua ở Việt Nam và có rất nhiều người tham gia tập luyện học đá bóng cơ bản từ chuyên nghiệp đến phong trào. Trong chuyên mục kỹ thuật bóng đá hôm nay, Trung tâm dạy bóng đá xin được hướng dẫn kỹ thuật đá bóng cơ bản cho người mới chơi. Học bóng đá cơ bản ngay từ nhỏ sẽ giúp cho kỹ thuật bóng đá của bạn tốt hơn và nếu bạn không theo bóng đá chuyên nghiệp thì khi đá bóng phong trào bạn cũng sẽ là cầu thủ xuất sắc.

Để có được kỹ thuật đá bóng tốt thì trước hết bạn cần có kiến thức cơ bản cũng như kỹ năng của môn bóng đá thông qua các lớp dạy bóng đá cơ bản hay tự học qua video online. Sau đây là những hướng dẫn kỹ thuật đá bóng cơ bản cho người mới chơi mà Tuổi Trẻ muốn gửi đến các bạn đam mê môn thể thao vua.

Bài tập 01: Kỹ thuật khởi động

Bóng đá cũng như các môn thể thao khác, trước khi chơi bóng đá và tập luyện hay thi đấu thì chúng ta cần phải khởi thật kỹ và đúng phương pháp khởi động sẽ giúp bạn tránh được những chấn thương ngoài ý muốn.



Các kỹ thuật khởi động trong học đá bóng cơ bản

- Kỹ thuật căng cơ
- Kỹ thuật khởi động không có bóng
- Kỹ thuật khởi động có bóng

Ngoài các kỹ thuật khởi động trên, các bạn có thể tập luyện thêm các bài tập khác để nâng cao sức khỏe.

Bài tập 02: Kỹ thuật tâng bóng

Kỹ thuật tâng bóng là một trong những kỹ thuật rất quan trọng trong học bóng đá cơ bản, đây là kỹ thuật sẽ giúp bạn có cảm giác tốt cho chân và duy trì được thăng bằng và kiểm soát bóng tốt.



Bài tập 03: Kỹ thuật di chuyển trong bóng đá

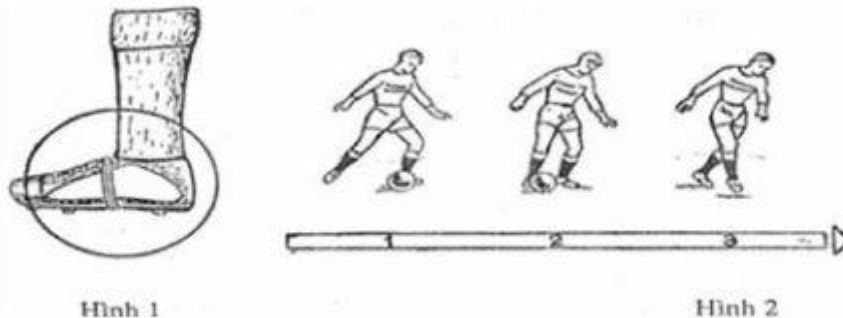
Đây là kỹ thuật đá bóng cơ bản giúp các bạn phân loại được kỹ thuật không bóng và nguyên lý kỹ thuật không bóng. Các kỹ thuật di chuyển bóng đá gồm:

- Chạy -> Dừng đột ngột -> Chuyển thân -> Bật nhảy -> Đi bộ



Bài tập 04: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

Đây là kỹ thuật mà lớp dạy bóng đá cơ bản muốn đem lại cho người học bóng đá những kiến thức nhất định về đá bóng bằng lòng bàn chân trong thi đấu và tập luyện.



Nguyên lý kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân: Chạy đà -> Vung chân lẩng -> Đặt chân trụ -> Tiếp xúc bóng

Bài tập 05: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân

Hướng dẫn kỹ thuật đá bóng cơ bản với kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân sẽ giúp cho người có những cú sút đẹp và thể hiện đẳng cấp của mình.

Bài tập 06: Kỹ thuật đỡ bóng

Trong kỹ thuật đá bóng cơ bản thì đỡ bóng là một trong những thuật rất quan trọng, vì khi bạn đỡ bóng không tốt sẽ ảnh hưởng đến các động tác tiếp theo và có thể ảnh hưởng đến kết quả của trận đấu. Kỹ thuật đỡ bóng có 2 động tác cơ bản: đỡ bóng xẹt và đỡ bóng bổng



Học đá bóng căn bản

Bài tập 07: Kỹ thuật dẫn bóng

Đây là kỹ thuật sẽ trang bị có người học đá bóng cơ bản về kết cấu và các nguyên lý của kỹ thuật trong dẫn bóng cùng với những động tác khi dẫn bóng như chặt bóng, kéo bóng, hất bóng,...



Các kiểu dẫn bóng:

- Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân
- Dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân
- Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân
- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Bài tập 08: Kỹ thuật đánh đầu

Đánh đầu bóng đá là kỹ thuật khó trong việc dạy bóng đá cơ bản nhằm tạo ra những tình huống bất ngờ trên không mà thủ môn không được được hưởng bóng. Người đánh đầu cần xác định được vị trí, chiều cao chính xác để thực hiện pha đánh đầu.

Bài tập 09: Kỹ thuật truy cản

Ngoài tấn công trong bóng đá, chúng ta cần quan tâm đến phòng thủ, phòng thủ tốt thì việc chiến thắng càng trở nên dễ dàng với đội.



Bài tập 10: Động tác giả

Động tác giả cũng là một kỹ thuật bóng đá quan trọng, giúp cầu thủ đánh lừa được đối phương và giúp trận đấu trở nên hấp dẫn cho người xem.

Bài tập 11: Kỹ thuật bắt bóng

Kỹ thuật bóng đá cơ bản cuối cùng mà Tuổi Trẻ muốn giới thiệu trong học đá bóng cơ bản đến các bạn đó là kỹ thuật bắt bóng dành cho thủ môn. Thủ môn là cầu thủ quyết định đến 50% thắng thua của cả đội bóng. Chính vì vậy, luyện tập bóng gôn là điều cần thiết của mỗi cầu thủ.