

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ ĐẢO THÂN QUAY NGƯỜI.

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.

Yêu cầu:

Đảm bảo tính hiệu quả cao, đánh lừa được đối phương.

Thực hiện động tác nhanh chóng và bất ngờ.

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.

Giai đoạn này có thể thực hiện các kỹ thuật biến dạng

Phương pháp giảng dạy:

Hình thành khái niệm đúng về kỹ thuật động tác giả, có nhiều bài tập bổ trợ;

Chỉ ra được các sai lầm thường mắc và cách khắc phục trong các điều kiện từ đơn giản đến phức tạp.

Mục đích của động tác giả:

Tùy theo từng tình huống trên sân cỏ mà các cầu thủ thực hiện động tác giả với những mục đích khác nhau;

Ở tuyến hậu cầu thủ thực hiện động tác giả với mục đích thoát khỏi sự kèm cặp của tiền đạo đội bạn.

Đối với tuyến giữa các cầu thủ có thể làm động tác giả để chuyển bóng cho tiền đạo dứt điểm.

Với tuyến tiền đạo có thể thực hiện động tác giả để dứt điểm, để chuyền cho tuyến hai băng lên ghi bàn.

Yêu cầu của động tác giả:

Đảm bảo thu được hiệu quả cao đánh lừa được đối phương,

Động tác giả được thực hiện một cách nhanh chóng và bất ngờ,

Không nên quá lạm dụng kỹ thuật này, bởi chỉ cần một sai sót nhỏ sẽ đưa cả đội vào thế bị uy hiếp thậm chí có thể phải chịu bàn thua.

Nhiệm vụ của việc học kỹ thuật qua người:

Học các kỹ thuật động tác giả qua người bao gồm;

Động tác giả đảo thân đổi hướng,

Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng,

Động tác giả dừng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng,

Động tác giả đánh đầu, đỡ ngực dẫn bóng.



Người sưu tầm : Trần Quang Huy