

KỸ THUẬT ĐÁ MÁ NGOÀI

I. Mục đích kỹ thuật đá má ngoài

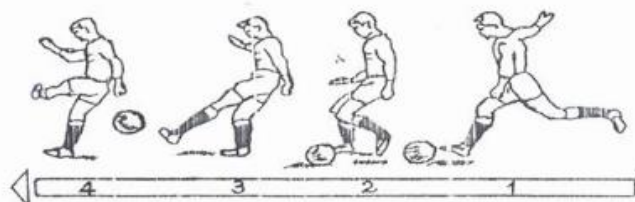
Đá bóng bằng má ngoài được sử dụng để chuyền bóng ở cự li trung bình và xa, đá bóng đang chuyển động hay bay từ phía bên tới, đá phạt, đá phạt góc, sút cầu môn

Đối với các cầu thủ có trình độ kỹ thuật cao thì động tác đá bóng má ngoài trở thành một vũ khí sắc bén để phối hợp tấn công và dứt điểm

II. Nguyên lý kỹ thuật động tác

Dùng má ngoài bàn chân tiếp xúc bóng, mũi chân bẻ vào trong, cổ chân cứng đưa gối lên, sau khi tiếp xúc bóng thân người theo quán tính bước về trước.

Kỹ thuật đá má ngoài có thể sử dụng đá được các loại bóng từ nhiều hướng lẫn tới.



Kỹ thuật đá má ngoài

III. Những sai lầm thường mắc và nguyên nhân :

- Khớp cổ chân không cố định vững chắc mà lại dễ dẫn lỏng .
- Mũi chân không chúc xuống và hướng vào trong, không nâng cao gót chân .
- Mắt không nhìn vào bóng lúc tiếp xúc bóng.
- Diện tiếp xúc bóng quá xa trục dọc của bóng ,bóng xoáy nhiều và đi yếu.
- Diện tiếp xúc bóng quá gần trục dọc nên bóng không xoáy và không bay đổi hướng.
- Tay và khuỷu tay không dang rộng hai bên, thân người phải giữa thân bằng.
- Chân trụ đặt quá gần bóng nên khó tiếp xúc đúng vào bóng.
- Chân đá bóng hướng thẳng tới mục tiêu chứ không theo hướng chệch sang bên.

Người viết Th.S Lê Đức Trọng