

KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

Đánh đầu là kỹ thuật khó trong **bóng đá** bởi nó đòi hỏi cả sức mạnh thể chất lẫn khả năng quan sát, nhạy bén trong việc chọn vị trí của cầu thủ. Để thực hiện một cú đánh đầu tốt và chuẩn xác là điều không hề dễ dàng.

Trước tiên, bạn phải xác định được hướng bóng bay đến, để thực hiện một pha phá bóng hoặc một pha dứt điểm bằng đầu.

Khi nhảy lên, mắt bạn hướng về trái bóng, cố gắng tìm điểm tiếp xúc giữa bóng và đầu, khi bóng đã rơi vào tầm đánh đầu, hãy dùng lực của cổ để lắc mạnh trái bóng bay theo hướng đã định.

Trong đánh đầu, có 2 kỹ thuật cơ bản sau:

I. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên

1. Khái niệm:

- Là kỹ thuật đánh đầu dùng phần trán bên để đưa bóng đi theo đúng hướng lựa chọn. Đặc điểm của loại đánh đầu này là biên độ xoay thân (xoay hông) lớn, nên lực tác dụng vào bóng mạnh, bóng bay xa, khó phán đoán.

2. Tác dụng

- Các cầu thủ phòng ngự thường sử dụng kỹ thuật đánh đầu này để phá bóng trong khi tư thế không thuận lợi, hoặc chuyển - phá tạo thành đường phản công có ý đồ.
- Còn các cầu thủ tấn công dùng cú đánh đầu này để dứt điểm.

3. Ưu điểm:

- Đánh đầu bằng kỹ thuật này khiến hướng bay của bóng trở nên nguy hiểm và rất khó lường".
- Đặc biệt là khi nó được sử dụng làm cú dứt điểm. Nếu thực hiện chính xác, cơ hội cản phá của thủ môn (và hàng thủ đối phương) là rất nhỏ.

4. Nhược điểm:

- Kỹ thuật này khó đảm bảo độ chuẩn xác, do vị trí tiếp xúc của trán với bóng hẹp, khó "định vị".
- Điều này khiến việc phối hợp đồng đội không được thuận lợi.

5. Kỹ thuật đánh đầu trán bên chia làm hai giai đoạn:

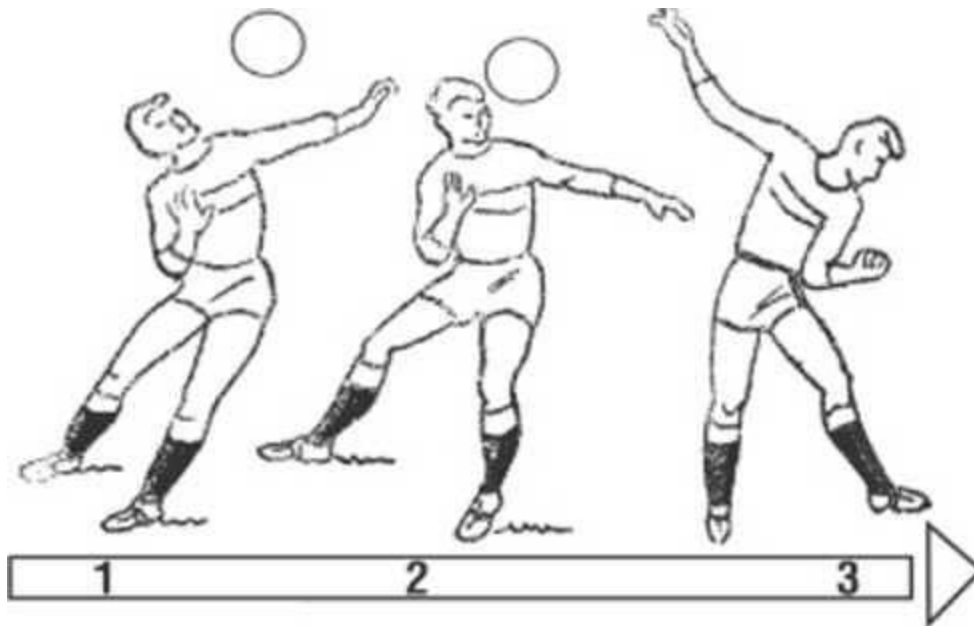
Tư thế chuẩn bị:

- Cầu thủ đứng đối diện với hướng bóng đến, chân trước chân sau (cách nhau chừng 40 - 50cm) nếu đánh đầu bằng trán bên phải thì chân phải bước lên trước, chân sau hơi khụy để giữ thăng bằng.

- Thân người và đầu ngả ra sau, hơi "vặn" chéch sang bên trái (thao tác ngược lại với cú đánh đầu bằng trán bên trái).

Giai đoạn tiếp xúc bóng:

- Khi phán đoán đúng thời cơ đánh đầu, thân người gập về phía trước, xoay hông ngược chiều với hướng bóng đến kết hợp với động tác đạp mạnh của chân sau (Trọng tâm cơ thể chuyển từ sau ra trước).
- Trong quá trình đánh đầu, mắt luôn mở để quan sát bóng, để đảm bảo tính chính xác của thời điểm và vị trí tiếp xúc bóng.



Kỹ thuật đánh đầu trong bóng đá

Lưu ý:

- Đường bóng bay phụ thuộc vào vị trí tiếp xúc của trán bên vào bóng.
- Đánh vào tâm của bóng thì bóng sẽ đi hơi chéch và ngang.
- Đánh vào phần dưới phía sau của bóng thì bóng sẽ đi bổng (theo chiều bay ban đầu của bóng).
- Đánh vào phần trên phía trên của bóng thì bóng sẽ đi chìm xuống dưới.

Những sai lầm thường mắc:

- Tiếp xúc bóng không chính xác. Thay vì bằng phần trán bên, thì người thực hiện lại sử dụng phần bên cạnh đầu (thái dương), khiến bóng đi không chính xác và bị đau.

- Khi phối hợp động tác, không tận dụng được động tác gập thân và không xoay khớp hông đủ rộng, mà chỉ sử dụng khớp cổ.
- Phán đoán điểm rơi của bóng không tốt, nên phần lớn tiếp xúc vào đáy bóng, khiến lực tác động yếu.

II. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

1. Khái niệm:

- Là một trong những động tác kỹ thuật cơ bản thông dụng nhất của bóng đá. Phần lớn, người ta sử dụng kỹ thuật này để xử lý những đường bóng ở tầm cao, mà không thể đá bóng bằng chân hoặc không thực hiện một cách hiệu quả.

2. Tác dụng:

- Các cầu thủ phòng ngự thường dùng kỹ thuật đánh đầu để phá bóng, bảo vệ cầu môn. Trong một số trường hợp cụ thể, động tác đánh đầu trán giữa còn được dùng để phát động những đường chuyền phản công nhanh.
- Các cầu thủ tấn công thường sử dụng kỹ thuật đánh đầu trán giữa để chuyền bóng 'Cho đồng đội, hoặc tạo ra cú dứt điểm trực tiếp, đưa bóng vào cầu môn đối phương.



Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

3. Ưu điểm.

- Bóng đi chính xác và mạnh vì tiếp xúc vào phần trán giữa rộng, bằng phẳng.
- Nếu kết hợp động tác gập thân phù hợp với điểm đến (điểm rơi) của bóng, thì người thực hiện sẽ tạo ra cú đánh đầu có uy lực không khác gì một cú sút.

4. Nhược điểm

- Độ hiểm hóc không cao, cầu thủ (hoặc thủ môn) đối phương có thể phán đoán được hướng đi của bóng.

5. Kỹ thuật đánh đầu trần giữa chia làm 2 giai đoạn

Tư thế chuẩn bị:

- Đứng chân trước - chân sau. Chân trước đặt nhẹ phía trước, chân sau khuyu (chùng xuống) để hạ thấp trọng tâm. Gần như toàn bộ trọng tâm cơ thể dồn về chân sau.
- Ở tư thế chuẩn bị, toàn cơ thể như hình cánh cung ngả về sau, nhằm chuẩn bị để cho động tác gập thân kéo dài được biên độ. Mắt mở, nhìn theo bóng bay đến. Hai tay dang tự nhiên để giữ thăng bằng.

Giai đoạn tiếp xúc bóng

- Khi phán đoán đúng thời điểm đánh đầu, chân sau từ tư thế khuyu bắt đầu đạp mạnh xuống đất đẩy thân về phía trước. Trọng tâm của cơ thể dồn từ chân sau sang chân trước.
- Thời điểm trán giữa tiếp xúc bóng chính là lúc thân người đã qua tư thế thẳng đứng và hơi đổ về phía trước.
- Trong quá trình đánh đầu, mắt luôn mở để quan sát bóng, đảm bảo tính chính xác của thời điểm và vị trí tiếp xúc bóng.

Lưu ý:

- Đường bóng bay đi phụ thuộc vào vị trí tiếp xúc của trán vào bóng.
- Nếu tiếp xúc vào phía dưới bóng, thì bóng bay cao (bông).
- Nếu đánh vào đúng tâm bóng, thì bóng đi mạnh, gần song song với mặt đất.
- Nếu đánh vào phần trên của bóng, thì bóng bay chéch xuống.

Những sai lầm thường mắc

- Mắt nhắm lại do sợ đau. nên không tiếp xúc đúng điểm chạm.
- Không ngả người ra sau ở tư thế chuẩn bị. Nên gập thân về trước không mạnh. bóng đi nhẹ, không chuẩn.
- Gập thân sớm (hoặc quá muộn), cơ cổ không căng cứng khi tiếp xúc, bóng có lực không tốt. thiếu chính xác.