

Kỹ thuật phòng thủ trong bóng đá 5 người

Kỹ thuật phòng thủ gồm có 5 kỹ thuật để ngăn chặn đối phương: phòng thủ đối mặt trực tiếp, phòng ngự song hành, phòng ngự tư thế 45 độ, phòng thủ tư thế xoay lưng, phòng ngự đeo bám. Cầu thủ tùy từng tình huống sẽ chọn kỹ thuật phù hợp, áp dụng sao cho hiệu quả là cao nhất.



– Cách phòng thủ đối mặt trực tiếp: Phòng thủ trực diện, mặt đối mặt với đối phương, mục đích để gây áp lực, sức ép khiến đối phương phạm sai lầm. Khi thực hiện kỹ thuật này, hậu vệ nên chạy vào vị trí của tiền đạo, dừng lại ở một khoảng cách phù hợp chắn trước mặt tiền đạo.

– Cách phòng thủ song hành: Kỹ thuật này cho phép hậu vệ chạy song hành cùng tiền đạo đối phương theo hướng phòng ngự, cần thực hiện tì đè hoặc xoạc bóng để đoạt bóng đối phương.

– Cách phòng thủ tư thế góc 45 độ: Đây là kỹ thuật kết hợp 2 cách phòng ngự trên, với mục tiêu đoạt bóng bằng cú tắc vừa có thể bẻ đường chạy của đối thủ. Lúc này, hậu vệ cần chạy vào vị trí tiền đạo và hơi chệch sang góc 45 độ

– Kỹ thuật phòng ngự với tư thế xoay lưng: Kỹ thuật này cực kỳ hữu ích khi hậu vệ muốn như đối phương “xâu kim” qua 2 chân, ngăn cản không cho tiền đạo di

chuyên đoạt bóng. Yêu cầu cầu thủ tấn công phải đang xoay mặt về phía hậu vệ, dùng cơ thể che chắn không cho cầu thủ đối phương tiếp cận với bóng.

– Kỹ thuật phòng thủ tư thế đeo bám: Đây là cách phòng thủ gây áp lực cho tiền đạo bằng cách đeo bám kèm chặt người. Khi tiếp cận được tiền đạo cầm bóng, hậu vệ áp sát bằng những bước di chuyển ngắn, đợi cơ hội tranh bóng. Kỹ thuật này yêu cầu hậu vệ hướng cơ thể về phía đối phương cắt bóng khi tiền đạo đang nhận bóng hoặc chạy theo hướng bảo vệ khung thành.

Kỹ thuật chạy chỗ trong bóng đá mini 5 người

Trong bóng đá mini 5 người, cầu thủ cần phải biết kỹ thuật chạy bóng, vừa có kỹ thuật chạy vừa phải biết phán đoán đường chuyền của đồng đội. Đây là kỹ thuật rất quan trọng, quyết định thắng bại trong trận đấu.



Kỹ thuật này yêu cầu cầu thủ phải chơi đúng vị trí đá bóng sở trường của mình. Hậu vệ cần biết lùi và bảo vệ khung thành. Tiền vệ cần biết chạy chỗ, điều khiển nhịp độ trận bóng. Tiền đạo cần phải có kỹ thuật cá nhân tốt, biết dứt điểm khi cần.

Bên cạnh đó, các cầu thủ phải biết kết hợp với nhau lên xuống nhịp nhàng, người nhận bóng cần quan sát nhanh nhạy và chuyền cho người ở vị trí thích hợp. Sau đó bạn cần di chuyển đến chỗ trống khác hoặc lui về vị trí của mình.