

## **GIẢNG DẠY KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG TRƯỚC MẶT Ở GIAI ĐOẠN CŨNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN**

**Mục đích:** Giai đoạn này là hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật tranh cướp bóng trước mặt và các điều kiện khác nhau, hình thành kỹ năng động tác.

### **ý nghĩa tác dụng của kỹ thuật:**

Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh mẽ về thể chất và tinh thần, vì vậy vận động viên dành được vị trí khống chế bóng phải đưa ra những biện pháp hợp lý để kịp thời tìm cơ hội phối hợp tấn công với đồng đội hoặc tự mình đột phá vượt qua hàng phòng ngự của đối phương tạo ra những cơ hội tốt để sút, chuyền bóng cho đồng đội ghi bàn.

Trong hoàn cảnh như vậy việc vận dụng kỹ thuật tranh cướp bóng trước mặt là biện pháp hết sức quan trọng và cần thiết trong thi đấu.

### **Nhiệm vụ**

Củng cố vững chắc kỹ xảo đã tiếp thu được.

Cá biệt hóa hoạt động sao cho phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Giáo dục cho sinh viên thể hiện kỹ thuật động tác trong điều kiện thi đấu thể thao để nâng cao tính ổn định động tác.

### **. Đặc điểm**

Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật động tác

Hoàn thiện kỹ thuật động tác

Bước đầu hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác

### **phương pháp sử dụng:**

Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và phương pháp tập luyện biến dạng.

Tăng cường phương pháp vận động bằng tư duy.

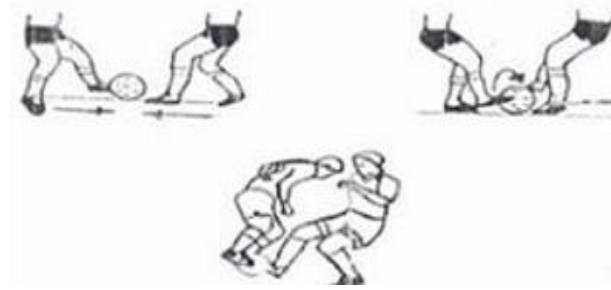
Kết hợp phương pháp tập luyện bình thường và phương pháp tập luyện phức tạp để nâng độ khó khi thực hiện kỹ thuật

Phương pháp thi đấu

### **Kỹ thuật tranh cướp bóng trước mặt.**

### ***Cướp bóng chính diện:***

Mặt hướng thẳng vào đối phương, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khụy xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể đặt vào khoảng giữa hai chân, khi chân người dẫn sắp hoặc vừa chạm đất thì người cướp bóng đập mạnh chân sau xuống đất và cướp dài về phía trước, dùng má trong lòng bàn chân hướng thẳng vào bóng để cản cắt bóng rồi nhanh chóng bước dài chân về phía trước và chuyển trọng tâm cơ thể lên chân trước để cướp bóng.



Va chạm hợp lý cướp bóng từ hai bên

Khi chạy tới ngang với cầu thủ đang dẫn bóng thì hạ thấp trọng tâm cơ thể và dùng một bên cánh tay tỳ sát vào phần trên các tay của đối phương.

Khi chân của đối phương vừa rời đất, lập tức dùng phần cánh tay sát dưới vai va chạm vào bộ vị tương ứng của đối phương, khiến anh ta bị mất thăng bằng rồi khỏi bóng để thừa cơ cướp và giành quyền khống chế bóng.

### ***Xoạc bóng chính diện:***

Mặt hướng đối diện với người dẫn bóng, hai chân mở ra đứng chân trước chân sau, hai đầu gối hơi khụy xuống, hạ thấp trọng tâm cơ thể đặt vào khoảng giữa hai chân.

Khi chân chạm bóng của người dẫn bóng sắp sửa, hoặc vừa chạm đất thì đập mạnh một chân xuống đất đồng thời chân kia xoạc dọc trên mặt đất lao thẳng vào bóng.

Khi tay vừa chạm đất xoay nghiêng phần thân trên và ngã ra phía sau rồi nhanh chóng đứng dậy để thực hiện động tác tiếp theo.

### **Phương pháp giảng dạy:**

Trong việc tập luyện các bài tập luyện dẫn bóng phải tập luyện từ dễ đến khó, đơn giản đến phức tạp...

Phương pháp giảng giải phân tích và thị phạm kỹ thuật dẫn bóng.

Đội hình luyện tập phải tạo cho học viên sự hứng thú, có thể cho học viên thi đấu theo nhóm.

Các hình thức luyện tập theo nhóm, cá nhân, cả lớp...