

KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG PHÍA SAU

Mục đích: Giai đoạn này là hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật tranh cướp bóng phía sau 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 không 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 phía sau 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 phía sau:

Xoạc bóng nghiêng từ phía sau.

Chân xoạc bóng có thể chia ra thành xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương và xoạc bóng bằng chân ngược với chân dẫn bóng của đối phương.

Xoạc bóng bằng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương.

Khi đối phương đã đẩy bóng vượt qua mà không thể dùng cách nào để chạm

được vào bóng thì người xoạc dùng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương đập mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương xoạc dọc trên mặt đất, lao thẳng vào bóng và hướng ra ngoài đồng thời dùng mu hoặc mũi bàn chân đá hoặc chọc bóng đi.

Xoạc bóng bằng chân ngược bên với chân dẫn bóng của đối phương.

Khi người dẫn bóng đẩy vượt bóng qua, người cướp bóng dùng chân cùng bên với chân dẫn bóng của đối phương đạp mạnh xuống đất và dùng má ngoài của chân ngược bên xoạc dọc vào trên mặt đất lao thẳng vào bóng và dùng lòng bàn chân đạp mạnh vào bóng

. 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...

Người sưu tầm : Trần Quang Huy