



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

ĐÁ CẦU CHẠY BỀN

NĂM HỌC 2021 - 2022





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

KĨ THUẬT TỰNG BÚNG CẦU





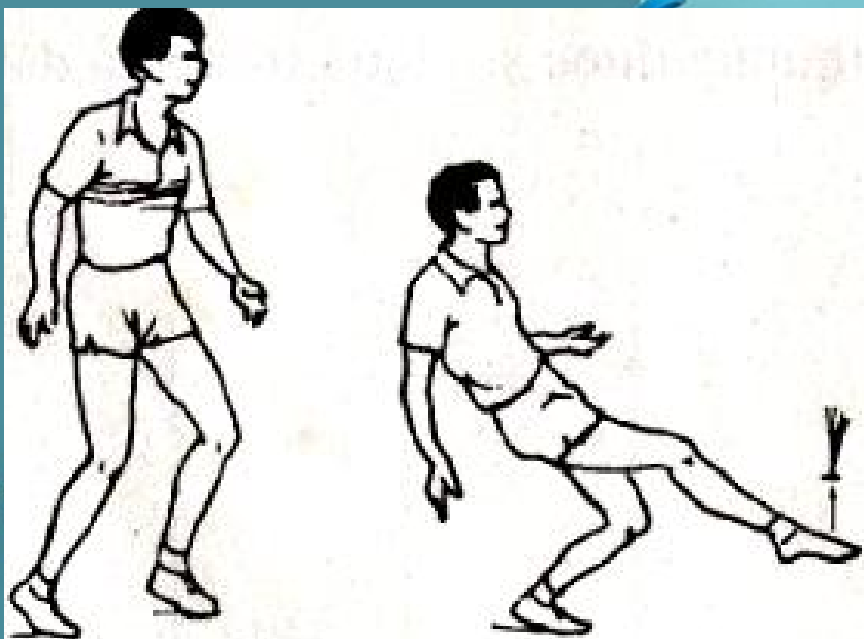
SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Tâng “búng” cầu

Được sử dụng trong phòng thủ để đỡ những quả cầu rơi và thấp sát mặt sân, cách người 1-2m, do đối phương bỏ nhỏ

Tư thế chuẩn bị: Đứng chân thuận sau, chân kia trước. Hai chân trùng gối, trọng tâm cơ thể hơi thấp, lưng hơi khom, hai tay buông tự nhiên để giữ thăng bằng

Chú ý: khi tiếp xúc thân người hơi ngã ra sau, chân đá cầu nhanh chóng duỗi thẳng, tiếp xúc cầu bằng mu bàn chân.

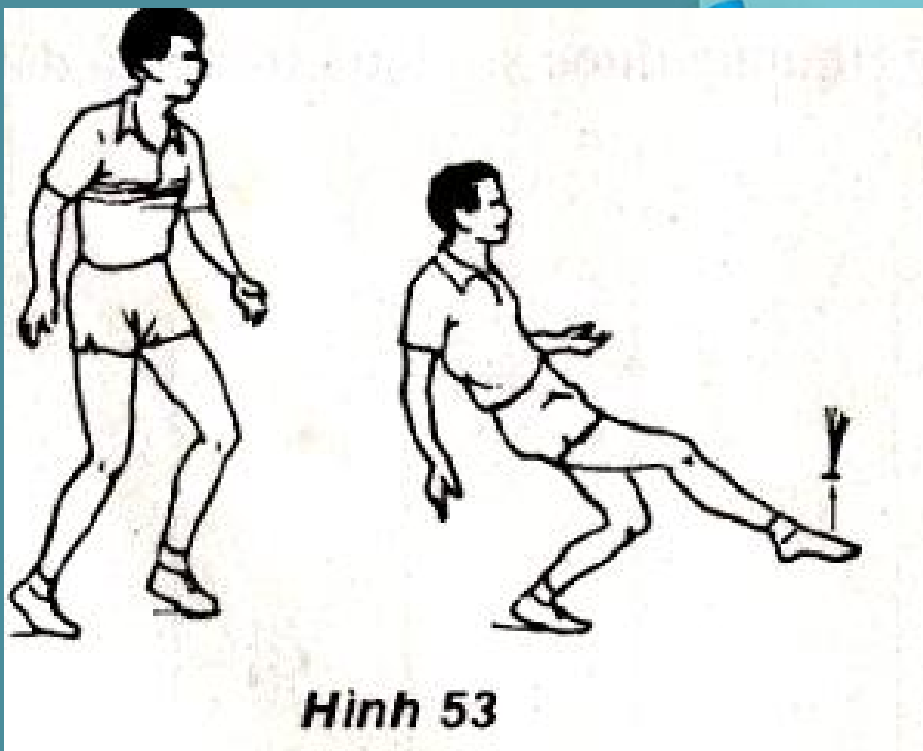


Hình 53



SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Thực hiện kỹ thuật động tác. Khi đã xác định được điểm rơi của quả cầu ở cách xa người, người chơi phải nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, chân sau (chân đá) lướt nhanh ra trước hướng về phía cầu rơi.



Hình 53

Lúc này người hơi ngả về sau, chân đá gần như duỗi thẳng hết và mu bàn chân duỗi để chuẩn bị tiếp xúc với cầu. Khi cầu rơi cách sân khoảng 20cm, đồng thời với việc gập nhanh bàn chân giật gót chân sát đất để mu bàn chân tiếp xúc với cầu.





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6





SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH - QUẬN 6

Nhờ lực gập này cầu bay dựng lên thẳng đứng cao khoảng 2m - 3m. Nếu dùng chân không thuận để búng cầu thì người chơi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân thuận và lướt nhanh chân không thuận ra trước để làm động tác búng cầu

- Kết thúc động tác: Sau khi mu bàn chân tiếp xúc với cầu, chân đá thu nhanh về TTCB để thực hiện lần đá tiếp theo (đá cầu sang sân đối phương).



Column Style

Dặn dò

1/ Tập tăng “búng” cầu tại chỗ

2/ Tăng “búng” cầu di chuyển theo đường thẳng, chéo 5m.

3/ Tập kỹ thuật tăng cầu (nhịp 1) – tấn công bằng mu bàn chân (không cầu và có cầu).

