

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

THỂ DỤC - KHỐI 11
THỂ DỤC TỰ CHỌN - BÓNG ĐÁ

NỘI DUNG	
Tên bài học/ Chủ đề / Khối lớp	KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN
	1. <u>Tài liệu tham khảo :</u> - Sách giáo khoa Thể dục Khối 11 2. <u>Video bài giảng</u> https://www.youtube.com/watch?v=MpqUqMEAtys

KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN

I. Kỹ thuật sút bóng bằng mu bàn chân mạnh và chính xác

Bóng đá là môn thể thao có rất nhiều động tác kỹ thuật, yêu cầu người chơi bóng đá phải học hỏi, tích lũy và nâng cao kỹ thuật. Một trong những kỹ thuật chúng ta cần chú ý và tập luyện đó là kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân trong bóng đá.



Động tác này còn được gọi là đá bóng bằng mu chính diện, một trong những kỹ thuật đá bóng cơ bản và thông dụng nhất trong bóng đá.

Tác dụng:

Kỹ thuật này có nhiều ưu điểm,

nó tạo ra những đường bóng căng, mạnh và chính xác. Ngoài tác dụng chuyền bóng, động tác đá bằng mu giữa còn đặc biệt hiệu quả mỗi khi sử dụng làm cú sút điểm (sút bóng) ghi bàn hay phá bóng giải nguy

II. Cách thực hiện

Bước 1 – Chạy lấy đà

Đứng thẳng hướng bóng và chạy với vận tốc tăng dần về phía bóng.

Bước 2 – Chân trụ và chân lăng

Sử dụng chân không thuận làm chân trụ, đặt chân trụ cách bóng khoảng 10 đến 15cm, mũi chân trụ thẳng với hướng định sút

Bước 3 – Tư thế và điểm tiếp xúc bóng

Đầu khối hơi khuyu và dồn trọng tâm vào chân trụ, vùng chân lăng thật nhanh từ phía sau ra trước, điểm tiếp xúc bóng là mu bàn chân và điểm dưới hoặc giữa hay trên quả bóng, tùy vào mục đích sút bổng hoặc sệt hay đi ngang.

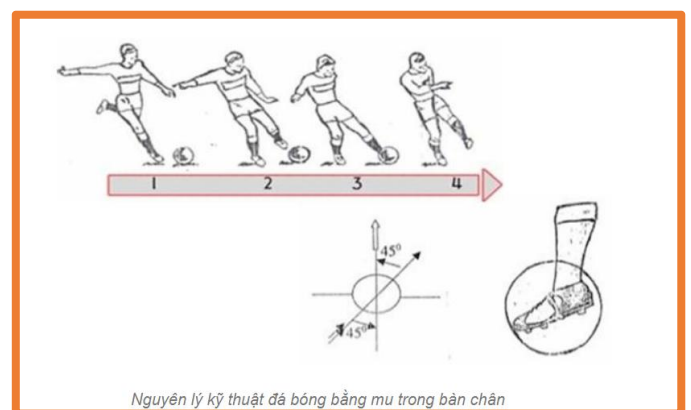
Bước 4 – Sút bóng

Cổ chân cố định rồi sút bóng khi sút bóng, mắt nhìn về hướng bóng đi đến mục tiêu, khi thực hiện xong động tác sút bóng, hai tay vùng tự nhiên, người hơi đổ về phía trước

III. Các loại kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân mà chúng ta cần học bao gồm:

- Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

Đây là kỹ thuật thường được sử dụng để chuyền bóng ở cự ly xa và trung bình nhất như đá phát trực tiếp vào cầu môn đối phương.



- ✓ **Đá bóng nằm tại chỗ**

- Do đặc điểm khi tiếp xúc bằng mu trong bàn chân với bóng nên cầu thủ cần chạy đà với hướng bóng khoảng 45 độ.
- Khi chạy cần tăng dần tốc độ, bước chạy ngắn với tần số cao để điều chỉnh ở bước cuối cùng đặt chân trụ
- Động tác lặn chân về phía trước bắt đầu bằng việc lấy khớp hông làm trụ, dùng đùi vung căng chân từ sau ra trước. Vùng tiếp xúc với bóng được tính từ ngón chân cái tới phía tổng mắt cá của bạn.
- Sau khi sút bóng rời chân, bạn tiếp tục chạy về phía trước để giảm tốc của cơ thể.

✓ **Đá bóng đáng lặn sệt**

- Đầu tiên, chúng ta cần căn hướng bóng lặn, phán đoán tốc độ rồi chọn vị trí thích hợp nhất, đảm bảo đúng điểm để đặt chân trụ vào thời điểm tiếp xúc bóng để đá bóng theo hướng mình muốn.
- Khi đá bóng bằng mu trong bàn chân với bóng đang lặn sệt thì mũi bàn chân trụ luôn hướng thẳng với hướng bóng lặn, đầu gối hơi khụy thấp và thân người nghiêng về trước một bên với bóng.

● **Kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện**



Đây là một trong những kỹ thuật cơ bản và được sử dụng phổ biến trong bóng đá. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân có rất nhiều ưu điểm như tạo đường bóng căng, mạnh và có độ chính xác cao. Ngoài tác dụng chuyển bóng, đây còn là kỹ thuật sử dụng để sút bóng ghi bàn hay phá bóng.

Bước 1 – Chạy đà: Bạn nên chạy thẳng hướng bóng, hơi chệch 5 – 10 độ và tăng dần tốc độ với bước chân cuối dài

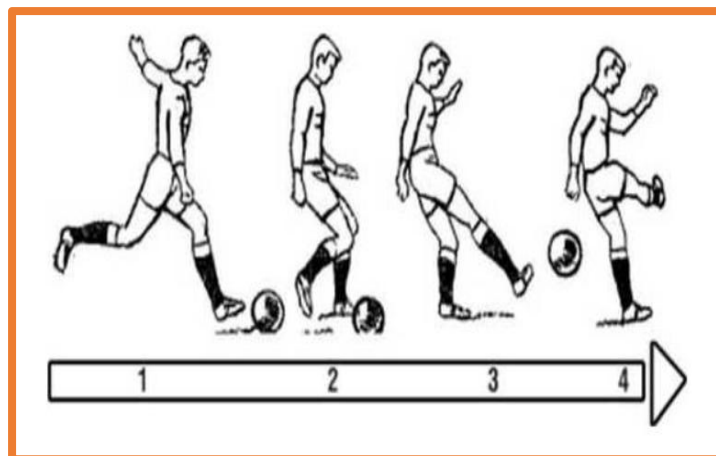
Bước 2 – Chân trụ: Chúng ta sẽ đặt chân trụ cách bóng từ 10 – 15 cm(khoảng cách này chúng ta có thể điều chỉnh theo ý mình), lần lượt đặt từ gót chân, mà ngoài và cả bàn chân. Mũi chân trụ thẳng với hướng sút bóng. Đầu gối hơi khuỵu, toàn bộ trong tâm cơ thể dồn vào chân trụ.

Bước 3 – Chân lăng: Vung chân lăng từ phía sau về trước. Tốc độ vung chân và chạy đà là hai yếu tố quyết định đến uy lực của cú sút bóng.

Bước 4 – Tiếp xúc bóng: Điểm tiếp xúc là giữa bàn chân với tâm của bóng.

Bước 5 – Kết thúc: Khi thực hiện xong kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân, bạn cần chạy thêm một vài bước về phía trước và giảm dần tốc độ.

● Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân



Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân hay còn có tên gọi khác là kỹ thuật đá má ngoài. Đây là một kỹ thuật được rất nhiều cầu thủ thi đấu sử dụng và tạo ra những bàn thắng đẹp.

thẳng với hướng bóng và tăng dần tốc độ, bước cuối dài

Bước 2 – Chân trụ: Đặt ngang hàng với bóng khoảng 10 – 15 cm. Mũi chân trụ thẳng với hướng cần sút. Đầu gối hơi khuỵu, toàn bộ trong tâm dồn vào chân trụ để tạo ra uy lực của cú đá

Bước 3 – Chân lăng: Bạn cần vung chân từ trước ra sau. Tốc độ vung chân

Bước 1 – Chạy đà: Chân

càng mạnh thì cú đá của bạn càng uy lực. Mũi bàn chân xoay về phía chân tiếp theo chạm được tính từ ngón chân út đến mắt cá ngoài của bàn chân. Lên gân và giữ chắc cổ chân.

Bước 4 – Tiếp xúc bóng: Tâm quả bóng là điểm tiếp xúc được tính từ ngón chân út đến mắt cá ngoài bàn chân. Điểm tiếp xúc bóng khi thực hiện cách đá bóng bằng mu ngoài bàn chân



Bước 5 – Kết thúc: Khi thực hiện xong kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân thì bạn vẫn tiếp tục chạy về phía trước và giảm dần tốc độ.

CHÚC CÁC BẠN HỌC TỐT